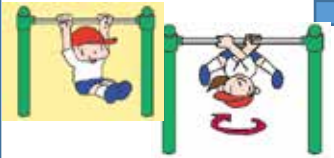

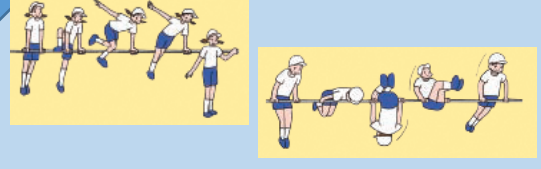


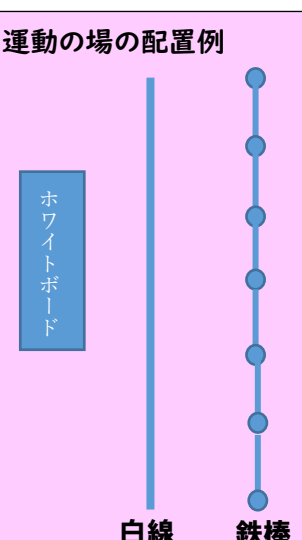


# 第5学年 器械運動（鉄棒）

<p><b>【低学年】</b></p> <p>支持しての揺れや上がり下り、ぶら下がりや易しい回転などの遊びを通して、楽しさを知り、基本的な動きや技能を身に付け、遊び方を工夫しました。</p> 	<p><b>【中学年】</b></p> <p>基本的な技に取り組み、自分の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫しました。</p> 	<p><b>【高学年】</b></p> <p>補助逆上がりや片膝掛け回転、両膝掛け倒立下りなどの基本的な技を安定して行ったり、前方支持回転などの発展的な技に取り組んだりします。自己の能力に適した課題の解決し方を工夫します。</p> 
---	---	--

## 1 単元構想

<b>単元の目標</b>	<p>(1) 鉄棒運動の行い方を知るとともに、支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができるようにする。</p> <p>(2) 鉄棒運動の自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせを工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 鉄棒運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p>		
<b>単元の評価規準</b>	<b>知識・技能</b>	<b>思考・判断・表現</b>	<b>主体的に学習に取り組む態度</b>
	<p>①鉄棒運動の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>②基本的な下り技（転向前下り）を安定して行ったり、発展的な下り技（片足踏み越し下り）を行うことができる。</p> <p>③基本的な上がり技（補助逆上がり）を安定して行ったり、発展的な上がり技（逆上がり）をすることができる。</p> <p>④基本的な前方支持回転技（前回り下り・抱え込み回り）を安定して行ったり、発展的な前方支持回転技（前方支持回転）をすることができる。</p>	<p>①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。</p> <p>②課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>①鉄棒運動の基本的な技や発展技に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</p> <p>③器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。</p> <p>④わかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとしている。</p> <p>⑤けがのないように、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。</p>
<b>単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）</b>			
<p>自己の能力に応じて鉄棒運動の技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりすることに楽しさを感じ、進んで運動に取り組む児童。</p>			
<b>単元を通した学習課題</b>		<b>本単元で働かせる見方・考え方</b>	
<p>自己の能力に適した支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりして、仲間と考えや取組を認め合い、鉄棒運動を楽しもう。</p>		<p>鉄棒運動の楽しさや喜びとともに、体力の向上につながっていることに着目して、鉄棒を使ったいろいろな技を「する」、友達の動きを「見る」、友達と協力したりして「支える」、技の行い方を「知る」といった運動との多様な関わり方で楽しむこと。</p>	

## 2 単元の指導と評価計画

過程		時間	1	2	3	
<b>授業前に準備&amp;チェック!</b> <input type="checkbox"/> 鉄棒 (大きさ・数) <input type="checkbox"/> 掲示用連続図 <input type="checkbox"/> 学習カード ※必要に応じて <input type="checkbox"/> サポーター <input type="checkbox"/> 緩衝材 <input type="checkbox"/> 鉄棒カバー <input type="checkbox"/> 鉄棒下のマット <input type="checkbox"/> ふみきり板 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> タブレット	<b>ここをおさえよう!</b> <input type="checkbox"/> 運動の約束 <ul style="list-style-type: none"> <li>鉄棒をしている人の近くには絶対通らない。</li> <li>終わったら鉄棒の外側を通過して列に戻る。</li> <li>マットや補助具がずれたら元に戻す。</li> </ul>	<b>運動の場の配置例</b>  <p>ホワイトボード</p> <p>白線</p> <p>鉄棒</p>	<b>実態をチェック!</b> ここで児童一人一人の実態をつかみます。実態に応じてグループ分けを行ったり、支援方法を事前に考えたりします。動画を撮影しておくこと、学習の前後での成長の様子も分かります。	<b>導入</b> 0 1 挨拶・準備運動 5 2 単元の学習内容の確認 10 3 本時のめあての確認 10 鉄棒の扱い方や活動でのルールを確認する	1 挨拶・用具や場の準備・準備運動 2 感覚づくりの運動 足抜き回り かかえ込み回り   3 本時のめあての確認 基本的な技の行い方を知り、自己の課題に応じて練習する。	
				15 4 感覚づくりの運動の行い方を確認 <ul style="list-style-type: none"> <li>場づくりの仕方</li> <li>1つ1つの運動の行い方</li> <li>ローテーションの約束</li> </ul> 20 5 試しの運動をする <ul style="list-style-type: none"> <li>中学年までに取組んだ自分ができる技の確認をする。</li> </ul> 30 ○膝掛振り上がり ○補助坂上がり ○かかえ込み前回り 35 ○かかえ込み後ろ回り ○前方片膝掛け回転 ○後方片膝掛け回転 ○前回り下り 40 ○転向前下り ○両膝掛倒立下り 45 7 整理運動、片付け、挨拶	4.1 基本的な下り技に取り組み ○転向前下り 4.2 基本的な上がり技に取り組み。 ○補助逆上がり <ul style="list-style-type: none"> <li>試しの運動をする</li> <li>連続図に気付いた技のポイントを書きこむ。</li> <li>技のポイントを発表し合う。</li> <li>技のポイントを共有する。</li> </ul> 5 自己の課題を見つけ、それに就いて練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>タブレットで自分の動きを確認する。</li> <li>自己の課題を連続図に書き込む。</li> </ul>	4. 基本的な前方支持回転技に取り組み。 ○前回り下り ○抱え込み回り <ul style="list-style-type: none"> <li>試しの運動をする。</li> <li>連続図に気付いた支持回転技のポイントを書きこむ。</li> <li>支持回転技のポイントを発表し合う。</li> <li>支持回転技のポイントを共有する。</li> </ul> 5 自己の課題を見つけ、それに就いて練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>タブレットで自分の動きを確認する。</li> <li>自己の課題を連続図に書き込む。</li> </ul>
					それぞれの時間に取り組んだ下り技、上がり技、支持回転技の中から自分に合った技を選択して取り組むようにする。	
					6 本時のまとめ <ul style="list-style-type: none"> <li>学習カードの記入・振り返り・次時の課題の確認</li> </ul> 7 整理運動、片付け、挨拶	
						① (観察)
						② (観察・カード)
					③ (観察・学習カード)	④ (観察・カード)

【指導計画の意図】5・6年の2学年で単元を計画しています。その学年で取り組む基本・発展技は学級の実態に応じて、指導要領の例示の技から選んで取り組んでください。

4	5	6
---	---	---

1 挨拶・用具や場の準備・準備運動

2 感覚づくりの運動

だんご虫けんすい



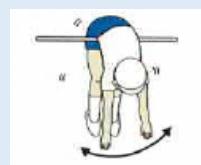
ツバメ



前回り下り



ふとんほし



3 本時のめあての確認

下り技系(片足踏み越し下り)のポイントをつかみ、自分の課題を見付けよう。

4. 下り技に取り組む。

- 片足踏み越し下り
- ※ほかの技として
- 膝掛振動下り

- ・試しの運動をする。
- ・連続図に気付いた下り技のポイントを書きこむ。
- ・下り技のポイントを発表し合う。
- ・下り技のポイントを共有する。

5 自己の課題を見付け、それに  
応じて練習をする。

- ・タブレットで自分の動きを確認する。
- ・自己の課題を連続図に書き込む。

上がり技系(逆上上がり)のポイントをつかみ、自分の課題を見付けよう。

4. 上がり技に取り組む。

- 逆上がり
- ※ほかの技として
- 膝掛け上がり

- ・試しの運動をする。
- ・連続図に気付いた回り技のポイントを書きこむ。
- ・回り技のポイントを発表し合う。
- ・回り技のポイントを共有する。

5 自己の課題を見付け、それに  
応じて練習をする。

- ・タブレットで自分の動きを確認する。
- ・自己の課題を連続図に書き込む。

支持回転技系(前方支持回転)のポイントをつかみ、自分の課題を見付けよう。

4. 支持回転技に取り組む。

- 前方支持回転
- ※ほかの技として
- 後方支持回転

- 前方もも掛け回転
- 後方もも掛け回転
- ・試しの運動をする。
- ・連続図に気付いた支持回転技のポイントを書きこむ。
- ・支持回転技のポイントを発表し合う。
- ・支持回転のポイントを共有する。

5 自己の課題を見付け、それに  
応じて練習をする。

- ・タブレットで自分の動きを確認する。
- ・自己の課題を連続図に書き込む。

それぞれの時間に取り組んだ下り技、上がり技、支持回転技の中から自分に合った技を選択して取り組むようにする。

6 本時のまとめ

- ・学習カードの記入
- ・振り返り
- ・次時の課題の確認

6 本時のまとめ

- ・学習カードの記入
- ・振り返り

7 整理運動、片付け、挨拶

② (観察)	③ (観察)	④ (観察)
① (学習カード)		
	⑤ (観察・学習カード)	① (観察)

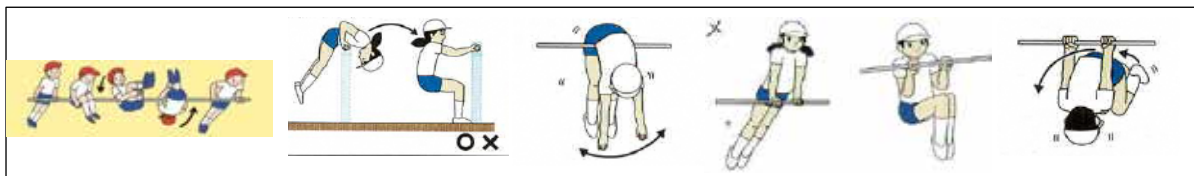
### 3 1時間の展開例（本時6／6）

過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p><b>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</b></p> <p>① 道具の準備をする。 ◇ 鉄棒にサポーターやマットを用意しよう。</p> <p>② 準備運動をする。 ・肩・手首・腰・膝・足首をほぐそう。</p> <p><b>2 感覚づくりの運動を行う。</b> ツバメ，ふとんほし，かかえ込み回り，前回り下り，足抜き回り，ダンゴムシけんすいなどの動きを音楽に合わせて行う。</p> <p>◇ 今日はダンゴムシを5秒することができたよ。</p>
展開	25分	<p><b>3 本時のめあての確認</b></p> <p><b>【めあて】 前方支持回転技系(前方支持回転)のポイントをつかみ，技に挑戦しよう。</b></p> <p><b>4 支持回転技のポイントを知る。</b></p> <p>① 試しの運動をしながら前方支持回転のポイントグループで見つける。 ◇ 途中から体をまげているよ。 ◇ 勢いよく回しているね。</p> <p>② 見つけたことを発表し合い，全体で技のポイントを共有する。 ◇ 胸を張るようにして上体を前方に勢いよく倒しこんでいるよ。 ◇ おなか鉄棒から離れないようにしているね。 ◇ 上体を一気に起こし，手首を返してもとの姿勢に戻っているね。</p> <p><b>5 自己の課題を見付け，それに応じて練習をする。</b></p> <p>① タブレットで自分の動きを確認する。 ② 自分の課題を見付け，連続図に印をつける。 ◇ 回っているときに体を丸めていないな。 ◇ 体が鉄棒から離れていたな。 ◇ もう少し簡単な技で感覚をつかもう。</p> <p><b>【期待される学びの姿】</b> 支持回転系の技の運動ポイントの中から自分の課題をみつけている。</p>
終末	10分	<p><b>6 本時のまとめをする。</b></p> <p>① 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <p><b>【まとめ】 支持回転系の技では，勢いよく回り，途中から体を小さく丸めて，体を起こすことが大切である。</b></p> <p>◇ 前方支持回転のポイントがわかりました。 ◇ 大きな動きでやってみようと思います。</p> <p><b>7 整理運動，片付け，挨拶をする。</b></p> <p>◇ 体の使ったところをしっかりとほぐそうね。</p>

それぞれの場の安全を児童が確認するよう指導するが，必ず教師が目視を行ったり，触ってぐらつきがないか確認したりするようにする。

## 指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図, 内容, 方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 協力して準備をしたり, 場の安全を確認したりしている児童を称賛する。
- 6つの技に取り組み, 感覚づくりの運動を行う。  
(6つの技に取り組み, 感覚づくりを行う。音楽をかけて合図をしてもよい)



- 前方支持回転の映像を見て, 運動のイメージをもたせるようにする。
- 運動の局面を示し, 試しの運動の中でそれぞれの局面ごとの運動のポイントをつかませるようにする。  
(回り始め, 回転前半, 回転後半, 支持)
- 技の連続図を示し, 視覚的に動きの流れがとらえられるようにする。
- 連続図に技のポイントを書き込み, 全体で技能ポイントを共有できるようにする。

### 【板書例】

めあて 前方支持回転の技のポイントをつかみ, 自分の課題を見付けよう。



#### 前方支持回転の技のポイント

- 支持…前を見る。
- 体を倒す…胸を張り, 上体を勢よく倒す。
- 回転…体から鉄棒が離れないように
- 体を丸める…体を小さく丸めて勢をつける。
- 支持…手首を返して支持の姿勢

### 【具体の評価規準】主体的に学習に取り組む態度①

- 前方支持回転系の基本的な技や発展的な技に進んでとりくもうとしている。  
(方法: 観察・学習カード)

### 【具体の評価規準】知識・技能④

- 前方支持回転系の基本的な技や発展的な技ができる。  
(方法: 発表・学習カード)

### 【到達していない児童への手立て】

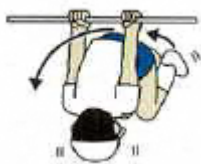
- ・ 連続図を示しながら, 局面ごとに技のポイントをとらえられるようにする。
- ・ 基本的な技のかかえ込み回りのやり方をふりかえり, その技に取り組む。
- タブレットでグループの友達に撮影してもらい, 試技を繰り返しながら自分の課題をつかみ, 解決に向けて練習ができるようにする。
- 課題がつかめない児童は, 動画をスロー再生し, 連続図との違いを捉えられるようにする。
- 学習カードや板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
  - ・ 学習カードをもとに発表させ, 学んだことをホワイトボードにまとめる。
- 今日のふりかえりを行う。
  - ・ 学習カードに記入する。
  - ・ 友達のよい動きや, よい言動を認め合えるような言葉がけをする。
  - ・ 発表し, クラスで共有し合う。
- グループごとに整理運動を行い, 友達と協力して安全に片付けるようにする。



## 4 単元の指導のポイント

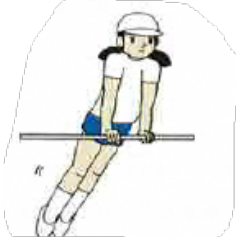
### (1) 基礎感覚づくりの運動例

#### ①足抜き回り



体を縮めて前後に回転する感覚をつかむ。

#### ②ツバメ



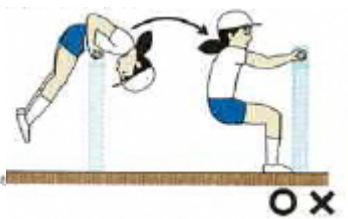
肘を伸ばし、腰骨の辺りで体を支える感覚を身に付ける。

#### ③ふとんほし



力を抜いて、おへおの下で鉄棒を挟み込み軽く膝を曲げてを離す。

#### ④前回り下り



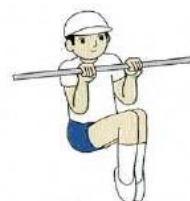
最後まで回り切ってから着地するようにする。

#### ⑤かかえ込み回り



ブランコをこぐときのように膝の曲げ伸ばし、脚を抱えているときには脇をしっかりと締める。

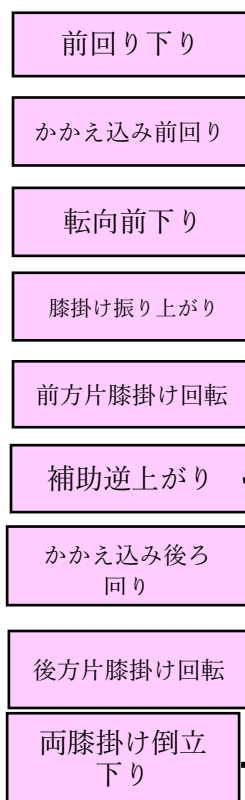
#### ⑥ダンゴ虫けんすい



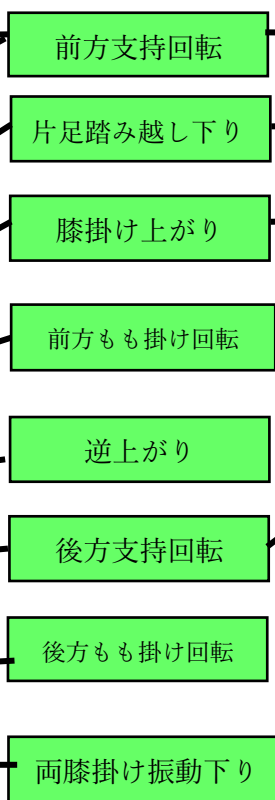
腕の支持し、体の縮めて鉄棒に体をひきつける感覚を身に付ける。

### (2) 運動の系統

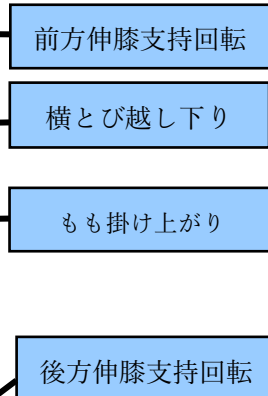
#### 【基本的な技】



#### 【発展的な技】



#### 【更なる発展的な技】

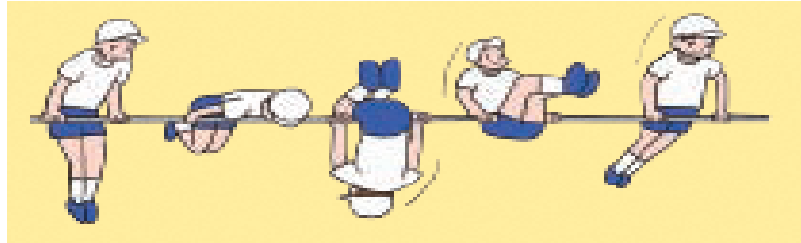


(3) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた活動の例

①運動の行い方を知る場面



(教師の発問) 前方支持回転が上手にできるようになるには、どのようなことに気を付けたらよいでしょうか。体を丸めるタイミングに注目してみましょう。



支持 → 体を倒す → 回転 → 体を丸める → 支持

4年生の時、かかえこみ回りをしたよ。

どこから体を丸めているかな。試してみよう！

最初から体を丸めてみるね。やってみるから見てて！



前方支持回転をやってみて見つけたポイントをカードに書いて、発表しましょう。

最初は体をのばしていた方がよさそう。

ぼくは、途中から体を丸めたらできました。

でも〇〇さんは、勢いをつけていたので回れていました。



前方支持回転のお手本の動画を見て確かめてみましょう。

やっぱり途中から体を丸めているね。

もっとじっくり見たいな



【前方支持回転のポイント】

- ・支持の姿勢では胸を張り、勢いよく倒す。
- ・回転の途中から体を丸める。

個に応じた学びの支援として ICT 端末を活用する。

- ・教師が児童の端末にモデルの動画を送る。
- ・児童の学びのニーズに合わせて、繰り返し再生したり、スロー再生やコマ送り再生機能を使ったりして、運動のポイントを学ぶことができる。

### (3) 主体的・対話的で深い学びに向けた活動の例

#### ②自分の課題を見付ける場面

自分の動きをタブレットで確認してみよう。

自分の動きを客観的に捉え、課題を見付けるツールとして ICT 端末を活用する。

- ・グループごとに順番でお互いに撮影し合う。
- ・撮影した動画を確認し、どこでつまづいているのかを確認する。
- ・多人数でも運動量を確保しつつ、動きの確認ができる。

支持の時に体を伸ばしているぞ。

体を丸め始めるのがちょうどいい!

#### ③課題解決に向けて共同的な学びを行う場面

グループで役割分担（する人、見る人、撮影者など）を決め、お互いの動きを見合い、アドバイスし合う。

役割を交代して繰り返し行い、全員が「する」「見る」を経験できるようにする。

姿勢はばっちりだよ!

途中から体を丸めてる!

ほんとだ! 比べてみるとよくわかるね。

見てみて、途中から頭を丸めると勢いよく回れそうだよ。

お互いの動きを見合い、ポイントを伝え合うためのツールとして ICT 端末を活用する。

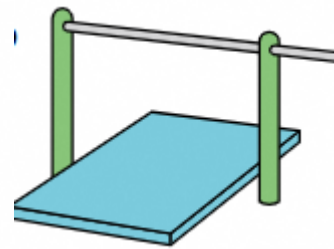
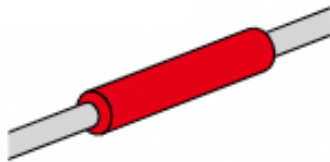
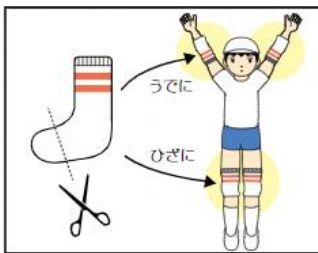
- ・グループでお互いの動きを動画撮影する。
- ・共有ソフトを使い、自分の撮影した映像にお互いにコメントでアドバイスする。
- ・画面に書きこんでポイントを伝えることもできる



#### (4) 運動が苦手な児童への配慮

鉄棒運動では、できるようになれば楽しさを味わうことができますが、怖くてできなかったり、努力してもできなかったりすると嫌いになってしまうことがあります。児童のこれまでの運動経験や発達の段階等の実態を把握し、基礎感覚を身に付ける運動を十分に行うなど、個に応じた丁寧な指導が大切です。

##### 痛みに苦手意識を持つ場合



古くなった靴下を活用したサポーターをつくる。

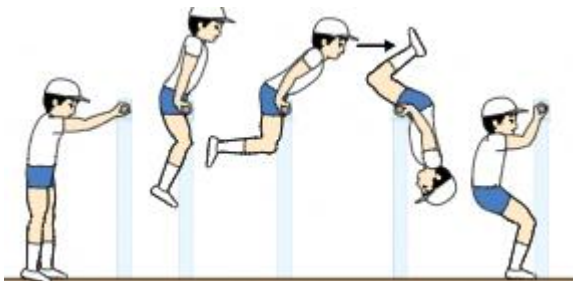
鉄棒に緩衝材をまく

地面にマットを置く。

##### 前方支持回転が苦手な児童

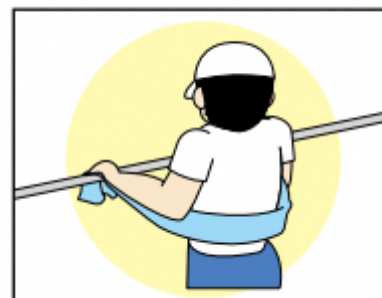
ツバメの姿勢からふとん干しを繰り返したり、補助や補助具で回転しやすくしたりして、勢いのつけ方や体を丸めて鉄棒から離さない動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

(1) 回転に勢いが無い。



背中を伸ばして前回り下りをしながら、勢いよく回る練習をする。

(2) 回転の後半で腰が鉄棒から離れてしまう。



①腰と鉄棒が離れないように、タオルを使って回転する。

②膝と胸を着けて手首を返す練習をする。

### 片足踏み越し下りが苦手な児童

ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座ったり，ツバメの姿勢で鉄棒上を横に移動したり，片手ずつ順手から逆手，逆手から順手に握りかえるなどの運動に取り組んだりして，バランスをとって鉄棒上で体を操作するための動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

高さに恐怖心がある場合は，跳び箱などの踏み台を利用したり，平均台など低い場を利用して練習させるようにする。



跳び箱を踏み台にして練習



平均台を利用して練習

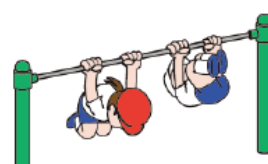
### 膝掛け上がりが苦手な児童

両手でぶら下がって体を前後に揺らしたり，片膝を掛けて大きく揺らしたり，足抜き回りなどの運動遊びに取り組んだり，補助を受けて回転したり，鉄棒に補助具をつけて回転しやすいようにしたりして，片膝を掛け振りの勢いを利用して上がる動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

また，前述のサポーターや鉄棒に巻く緩衝材などを活用することも苦手な児童にとって有効な支援となる。



両手でぶら下がって大きく揺れる



足抜き回り

### 前方もも掛け回転が苦手な児童

ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座ったり，鉄棒に片膝を掛けて揺れたりするなど，バランスをとって回転を開始する姿勢をつくったり，体を揺らしてから振りの動きを利用して回転したりする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

また，安心して運動に取り組めるように，両側から安全に補助をしたり声をかけたりすることも有効である。



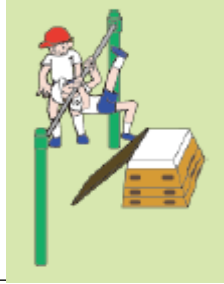
片膝をかけて揺れる



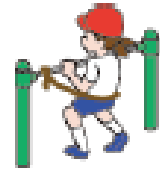
二人体制で両側から補助

### 逆上がりが苦手な児童

体を鉄棒に引きつける運動に取り組んだり、補助や補助具を利用して足を振り上げながら後方回転をしたりして、体を上昇させながら鉄棒に引きつけ回転する動きが身に付くようにするなどの配慮をする。



跳び箱と踏み切り板を使った易しい場



タオルやロープを使った補助具

### 後方支持回転が苦手な児童

ツバメの姿勢で足を前後に振って体を曲げたり、補助や補助具で回転しやすくしたりして、勢いのつけ方や体を丸めて回転する動きが身に付くようにするなどの配慮をする。



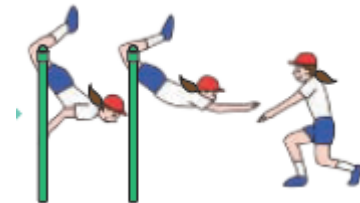
足を大きく振って、体が「く」の字になるようにします。

### 後方もも掛け回転が苦手な児童

ツバメの姿勢から鉄棒上に片足を掛けて座ったり、片足を鉄棒から離したりしながら反対側の足を振ったり、また鉄棒に片膝を掛けて揺れたりするなど、バランスをとって回転を開始する姿勢をつくったり、体を揺らしてから振りの動きを利用して回転したりする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

### 両膝掛け振動下りが苦手な児童

両膝を掛けて体を揺らしたり、前を見て両膝を外したりする動きが身に付くように、こうもりで腕や頭を使って体を前後に揺らして前を見たり、二人の補助者と手をつないで体を前後に軽く揺らしながら前を見たりする運動に取り組めるようにするなどの配慮をする。



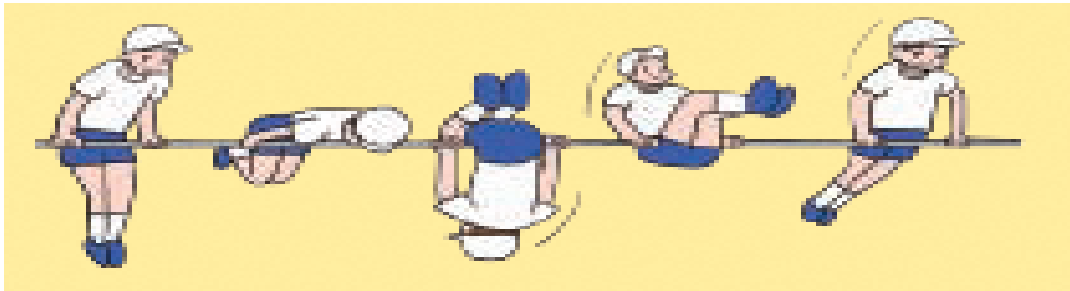
友だちの手にタッチができるぐらい大きく体を振るようにします。

## 5 学習カード

名前( )

本時のめあて

(1) 前方支持回転の運動のポイントを見つけて連続図に書きこみましょう。



支持 → 体を倒す → 回転 → 体を丸める → 支持

(2) 前方支持回転の運動の行い方をまとめましょう。

台上前転をするときには

支持 →  
体を倒す →  
回転 →  
体を丸める →  
支持 →

(3) 自分の課題を書きましょう。

(4) 活動中に気づいたことを書きましょう。