

1 単元名 鉄棒運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

鉄棒運動は、今できる技を繰り返したり、組み合わせたりすることや、できそうな上がり技、支持回転技、下り技に挑戦したりして楽しむ運動である。

(2) 子どもから見た特性 ～省略～

3 視点と学習の手だて研究の仮説

(1) 市教研体育部の研究課題

生涯にわたって健康を保持し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 学習の手立て

〈視点1〉子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にした上で、子どもたちが学習意欲やめあてをもって取り組めるようなねらいや道すじ(内容)・活動を工夫する。

○子どもたちの実態に合わせた道すじの工夫

めあて①では、今できる技を繰り返し行ったり、組み合わせたりする楽しさを味わわせていく。実態調査から、子どもたちはもち技が少なく、技ができないという思いをもっている。そこで、できない技をできるようになる練習をする前に、今できる技を繰り返したり、「跳び上がり→つばめ→前回り下り」というように技を組み合わせたりすることも新しい技ができたこととして認めていこうと考える。子どもたちは「技がたくさんできた」と感じることができ、意欲的に鉄棒運動に臨めるだろう。

さらに、めあて①を充実させるため、オリエンテーション後にめあて①の時間を1時間設ける。この時間は、技を繰り返すことも行うが、技を組み合わせることを大切にして指導していきたい。上がり技や下り技を少し変えるだけでも様々な組み合わせがうまれる。自分で組み合わせ方を工夫したり、友達の組み合わせ方を参考にしたりしながら活動することで、今もっている力を十分楽しむことを子どもたちに味わわせたい。しかし、鉄棒運動の経験の少なさから、自分の力を把握できず、できない技に挑戦しようとする場合も考えられる。その時はめあてと子どもの実態を確認し、声かけを行っていく。このように、今できる技を十分楽しむことで、鉄棒運動への苦手意識もなくなり、めあて②の活動も充実していくと考える。その後、1時間の中で、めあて①とめあて②に取り組む学習へと移行し、授業を進めていきたい。

また、毎時間の導入時に主運動につながる運動の時間を設ける。準備運動と関連させて全員が同じように運動に取り組むことで、「技ができた」「後ろ振り跳び下りで遠くに下りられた」という思いをもって主運動にも意欲的に臨めるのではないかと考える。そのような運動を行う中で、腕支持感覚や振り感覚もつかませていきたい。

主運動につながる運動では、ペアで「跳び上がり→つばめ→つばめの水飲み→布団干し→布団干し振り→前回り下り」を行ったり、「チャレンジタイム」として後ろ振り跳び下りやダンゴムシ(鉄棒にぶら下がり、あごが鉄棒の棒より下にいかないようにする。)で自分の記録に挑戦する活動を行ったりする。

【主運動につながる運動で取り上げる技】

- ・鉄棒遊び  
跳び上がり→つばめ→つばめの水飲み→布団干し→布団干し振り→前回り下り
- ・チャレンジタイム（自分の記録に挑戦）  
後振り跳び下り、ダンゴムシ



←ダンゴムシの図

○つまずきに応じた練習方法の場

子どもたちは、鉄棒運動の技に対しての知識が少ない。そのため、どのような場でどのように練習すればよいかわからないと考えられる。そこで、本単元では、場や用具を工夫し、子どもたちのめあてが焦点化しやすいようにしていく。

例えば、逆上がりを練習する際に、足を上方向にあげられない子にはボールを用いて、足の振り上げを意識できるようにしたり、腕が伸びて腹部が鉄棒から離れてしまう子には色の塗り分けられた補助板を用いて逆上がりの感覚をつかみ、踏み切る色を設定しやすくしたりする。また、鉄棒と平行にラインを引いて「後ろ振り跳び下りでどこまでとべるか」というめあてやゴム紐を使って「片膝掛け振り上がりで足をゴム紐まで振り下げる」などの自己の能力に合っためあてをもって練習に取り組めるようにしていきたい。

そして、苦手意識をもっている子も段階を踏んで、意欲的に活動ができるようにしていきたい。逆上がりや後方支持回転の際にゴムチューブで体が離れないようにしたり、踏み越し下りでは、跳び箱から鉄棒に乗って下りる練習をしたりするなど、易しい場で技に挑戦できるようにしていく。

また、鉄棒運動は授業だけでなく、日常的に取り組むことで、より技能も高まり、授業も活発になると考える。そこで、後ろ振り跳び下り用のラインを常設して引いておいたり、易しい場も出せるようにしたりしておく。授業と同じような場を用意することで、休み時間の練習が授業に活かされやすいようにしていく。

【場の例】

【目標を焦点化しやすくした場】



【易しい場】



【安心して活動できる場】



### ○学びを充実させるための資料の提示

子どもたちは技をあまり知らないので、技の系統表や技のポイントが示された資料を用意し子どもたちに配布する。その資料を用いて技のポイントを理解し、主体的に活動に取り組めるようにしていきたい。全体でも、技のポイントが示された資料を掲示し、子どもたちが気付いたポイントを書き込めるようにする。つまずいている子にはそれらの資料も用いながら、支援していきたい。それに加えて、技ができれば学習カードや掲示資料にシールを貼っていくようにする。技の伸びによってシールがもらえたり、できた技が視覚的にわかるようになったりすることで「技ができた」という喜びをより実感し、活動の意欲も増すのではないかと考える。

そして、イラストだけでは動きのイメージがつかめない子どももいるので、映像資料を用意する。映像資料を用いることによって、技のイメージを膨らませたり、知らない技に対する知識を得たりすることができるようになると思う。学級で、学習探検ナビに収録されている鉄棒運動の映像を見ることができるようパソコンを常時準備し、子どもの必要感に応じて利用できるようにしたいと考える。

### ○学びを充実させるかかわりの設定

本学級の子どもたちは、普段仲よく遊んでいるが、体育の学習となると個の活動に夢中になったり、それぞれの思いを主張したりして、うまくかかわれなかったりする面もある。さらに、男子は男子、女子は女子という同性同士のかかわりがクラスでは目立っている。また、マット運動では、技能のポイントが記された資料をみて、「どれをやろうか」などのかかわりはしていたが、技能面を見合うかかわりはほとんどしていなかった。そこで、本単元では、誰とでも技能のポイントにも目を向けたかかわりができることを目指していく。

第一に、つながる運動では、男女でペアを組み活動を行っていく。鉄棒遊びでは、「つばめの時に肘を伸ばそう」「布団干し振りでは腕を振り、振りを大きくしよう」など技能的なポイントをペアでアドバイスし合えるようにする。ペアを組み、全員が知っている技を通して技能的なアドバイスを行うことで、その後のめあて①やめあて②の活動でも男女分け隔てなく誰とでも技能面に目を向けたアドバイスができるようになっていくのではないかと考える。そして、チャレンジタイムで自己の記録に挑戦する活動を行う際に、ペアに記録を見てもらったり、ペアで励まし合ったりすることで、友達とかかわって活動することの楽しさを味わわせていく。友達と活動する喜びを知ることによって、積極的に鉄棒運動を行えるようになると思う。

第二に、めあて①では場ごと、めあて②では技ごとのグループで活動を行っていく。めあて②のグループは、教師が子どものめあてに沿って分ける。同じめあての友達と資料をもとに技の練習方法やポイントを話し合いながら練習することで、技のコツを共有し、より技能も向上するのではないかと考える。そして、技ができた子を全体で紹介しながら技能のポイントや課題解決のプロセスを広め、子ども同士のかかわりの質を高めたいと考える。そのような取り組みを通して、めあて①の場ごとの活動も誰とでもアドバイスし合えるようになると思う。さらに、めあて①では友達と技を一緒に行うようなかかわりも大切にしていきたいと考える。

これらの活動から「いつでも、どこでも、誰とでも」困ったときはアドバイスをしてもらったり、一緒に活動したりすることでより楽しく、技能も向上するのではないかと考える。

#### 4 学習のねらい

○進んで今できる技を繰り返したり、組み合わせたりすることや、できそうな上がり技、支持回転技、下り技に挑戦したりしようとしている。 【関心・意欲・態度】

○基本的な技の動き方やポイント、練習の仕方や練習方法を知り、自分の力に合った活動することができるようにする。 【思考・判断】

○自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技を行うことができるようにする。 【技能】


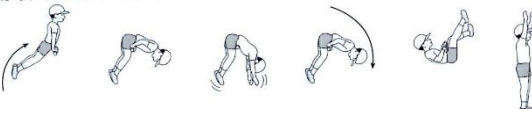

#### 5 評価規準（おおむね満足できる状況）

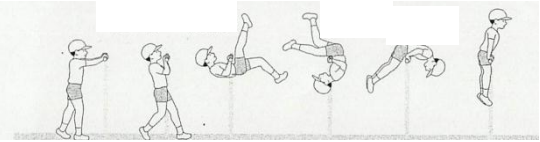

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技ができる楽しさや喜びに触れることができるよう、鉄棒運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>・器械・器具の使い方や運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。</li> <li>・友達と協力して、器械・器具の準備や片付けをしようとしている。</li> <li>・運動する場や器械・器具の使い方などの安全を確かめようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技の動き方や技のポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。</li> <li>・基本的な技の練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①今できる技や少し練習すればできる技に進んで取り組もうとしている。</li> <li>②友達と励まし合い、約束を守って学習に取り組もうとしている。</li> <li>③友達と協力し、準備や片付けをしようとしている。</li> <li>④安全に気を付けて場や用具を使おうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①基本的な技の動き方やポイントを知り、自分に合っためあてをもつことができる。</li> <li>②自分のめあてにあった練習の方法や場を選ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができる。</li> </ul>

6 学習の道すじ

	1	2	3	4	5 (本時)	6
0 ↓ 4 5	オリエンテーション	鉄棒運動につながる運動				
		めあて① 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。	めあて① 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。  めあて② できそうな上がり技、支持回転技、下り技に挑戦して楽しむ。			
関・意・態	①・④	③	②		①	②
思・判			①		②	
技能		①		①		①

7 学習活動と教師の支援 (本時 5 / 6)

はじめ	オリエンテーションをする ○ 学習のねらいを理解し、学習の進め方について見通しをもつ。 ○ 学習の仕方やマナー、安全について理解する。 ○ 学習資料の活用方法や、学習カードの使い方について理解する。 ○ もち技調べをする	
	学習活動と内容	教師の支援 (○) と評価 (◇)
なか (二時間目)	<p>1 学習の場づくりをする ・マット、クッションなど</p> <p>2 準備運動をする ○ ストレッチ ○ 鉄棒運動につながる運動 ・鉄棒遊び</p> <p>跳び上がり→つばめ→つばめの水飲み</p>  <p>布団干し→布団干し振り→前回り下り</p>  <p>・チャレンジタイム 【後ろ振り跳び下り】 【ダンゴムシ】</p> 	<p>○協力して準備ができるよう声をかける。 ◇友達と協力し、用具や場の準備をしようとしている。 【関・意・態③】</p> <p>○学習で特に使用する部位を意識させながら行う。 ○つばめは、肘や足先までピンと伸ばすよう指導する。 ○つばめの水飲みや布団干し振りでは、腹部の支持を感じながら行うよう声をかける。 ○前回り下りは、音を立てず静かに下るよう声をかける。</p> <p>○後ろ振り跳び下りでは、「1、2、3」で振りを大きくするよう意識させ、最後は鉄棒を突き放すよう助言する。 ○ペアや友達で励まし合っている子を称賛する。</p>

	<p>3 めあて①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">めあて① 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ</div> <p>4 めあて①の活動をする。 【予想される活動とめあての例】</p> <p>○逆上がりを連続でやる。</p>  <p>○技を組み合わせる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝掛け振り上がり→後方片膝かけ回転→片足踏み越し下り</li> </ul>  <p>など</p> <p>4 学習の振り返りをする。</p> <p>5 後片付けをする。</p>	<p>◇自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができる。【技能①】</p> <p>○今できる技を繰り返し行ったり、組み合わせたりするよう声をかける。</p> <p>○上がり技→支持回転技→下り技を組み合わせで行っている子を称賛する。</p> <p>○組み合わせ方を考えられない子には、資料を示したり、友達の組み合わせ方を参考にしよう助言する。</p> <p>○自分の力に合った活動が行えていない子に助言をする。</p> <p>○友達の参考になる繰り返し方や組み合わせ方を行っていた子を紹介し称賛する。</p> <p>○学び方や友達同士のかかわりがよかった子を紹介、称賛し学習の意欲をもたせる。</p> <p>○協力して片付けるよう声をかける。</p> <p>◇友達と協力し、片付けをしようとしている。【関・意・態③】</p>
<p>な か</p>	<p>1 学習の場づくりをする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット、ゴムチューブなど</li> </ul> <p>2 準備運動をする</p> <p>○ストレッチ</p> <p>○鉄棒運動につながる運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒遊び</li> <li>・後ろ振り跳び下り</li> <li>・ダンゴムシ</li> </ul> <p>3 めあて①を確認する。</p>	<p>○準備する道具、場はあらかじめ決めておき、協力して行うよう声をかける。</p> <p>◇友達と協力し、安全に気をつけて準備や片付けをしようとしている。【関・意・態③】</p> <p>○学習で特に使用する部位を意識させながら行う。</p> <p>○安全な握り方や動きのポイントが意識できるように声をかける。</p> <p>◇基本的な技の動き方やポイントを知り、自分に合っためあてをもつことができる。【思・判①】</p>

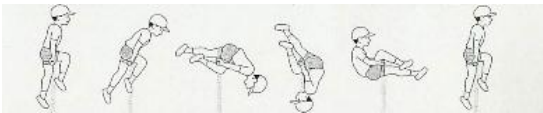
めあて① 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ

4 めあて①の活動をする。

【予想される活動とめあての例】

○後方片膝かけ回転

・3回回れるようにする。



○技を組み合わせる

・逆上がり→後方支持回転→前回り下り



など

5 めあて②を確認する。

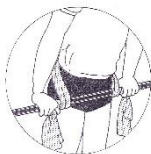
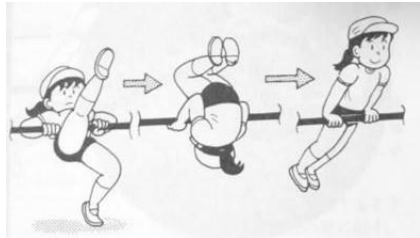
めあて② できそうな上がり技、支持回転技、下り技に挑戦して楽しむ

6 めあて②の活動をする。

【予想されるめあての例】

○逆上がり

・おなかが離れないようにゴムチューブを使って練習する。



ゴムチューブを用いた練習方法

◇今できる技に進んで取り組もうとしている。 【関・意・態①】

○自分のめあてに合った活動ができるよう支援する。

○順番を守り、正しい持ち方で安全に活動が行えるよう配慮する。

◇友達と励まし合い、約束を守って学習に取り組もうとしている。 【関・意・態②】

○友達にアドバイスをしよう呼びかける。

○友達に積極的にアドバイスをしている子を称賛する。

○自分の力に合った活動が行えていない子に助言をする。

◇自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができる。 【技能①】

◇少し練習すればできる技に進んで取り組もうとしている。 【関・意・態①】

○自分の力に合っためあての活動ができるよう支援する。

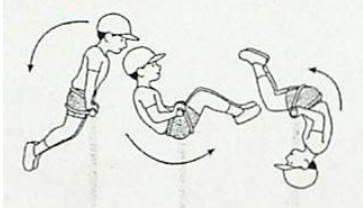
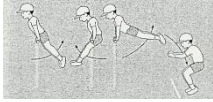
◇自分のめあてに合った練習の方法や場を選ぶことができる。 【思・判②】

○順番を守り、正しい持ち方で安全に活動が行えるよう配慮する。

◇友達と励まし合い、約束を守って学習に取り組もうとしている。 【関・意・態②】

○友達同士でアドバイスをしたり、資料を用いたりして技のポイントを意識するよう呼びかける。



	<p>○後方支持回転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り大きくすることを意識する。後ろ振り跳び下りで感覚がつかめるようにする。</li> </ul>   <p>振りを意識した練習方法</p> <p>など</p> <p>7 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習に取り組んだ成果について振り返り、次時のめあてと学習内容を決める。</li> </ul> <p>8 後片付け</p>	<p>○つまづいている子には見本を見せたり、資料を用いたりして、めあてが達成できるよう支援する。</p> <p>◇自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができる。 【技能①】</p> <p>○子どもの活動を称賛したり、アドバイスしたり、補助したりして子どもたちが意欲的に取り組めるようにする。</p> <p>○もち技が増えた子を意図的に紹介し、称賛し、学習の意欲をもたせる。</p> <p>○協力して片付けるよう声をかける。</p>
<p>まとめ</p>	<p>学習のまとめをする。</p> <p>○進んで今できる技を繰り返したり、組み合わせたりすることや、できそうな上がり技、支持回転技、下り技に挑戦したりしようとしていたか。</p> <p>○基本的な技の動き方やポイント、練習の仕方や練習方法を知り、自分の力に合った活動をする事ができたか。</p> <p>○自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技を行うことができたか。</p>	