

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して楽しんだり、少し練習すればできそうな技に挑戦したりして楽しむことができる運動である。

(2) 子どもから見た特性

～省略～

【考察】

A 運動の楽しさ体験状況について

本学級の子どもたちは、明るく活発で体を動かすことが大好きである。休み時間の様子を見ても、天気の良い日はほぼ全員が外に行き、ドッジボールや鬼ごっこなどをして体を動かしている。体育の意欲に関する調査では、2名を除き体育の学習を「大好き」または「どちらかといえば好き」と答えている。嫌いと答えた子どもも、学習の中では意欲的に取り組んでいる姿が見られるので、学級のほぼ全員が体育学習に意欲的に取り組んでいると言える。

器械運動への意欲に関しては、昨年度に跳び箱運動、マット運動、鉄棒運動などの器械運動を行ったことで、学習の行い方をきちんと理解してきている。自分のもち技を増やすことやめあてを達成することの喜びを多く味わう経験をしてきた。しかし、4名の子どもは「どちらかといえば嫌い」または「嫌い」と答えている。理由としては、「痛い」「技ができるようにならない」などを挙げている。鉄棒運動に関しては、9名の子どもが「どちらかといえば嫌い」または「嫌い」と答えている。理由として、やはり「痛い」や「怖い」が挙げられている。また、鉄棒運動に関しては「楽しくない」という理由も挙げられている。「楽しくない」という理由をさらに聞いてみると、「技が増えない」や「痛い」「怖い」という理由にたどり着く。鉄棒運動は、跳び箱運動やマット運動に比べて、もち技が増えにくく、回転系の技に関してはさらに習得しにくい。また、痛みや怖さもより感じやすい。それらの不安が学習への意欲を減退させ、鉄棒運動の「楽しさ」や「喜び」など味わいにくくしていると考えられる。そこで、子どもたちが抱えている不安をできる限り緩和し、意欲的に学習に取り組めるようにすることで、鉄棒運動の楽しみに触れられるようにしていきたい。

B 学び方の習得状況について

本校は、体育科を研究教科としていることもあり、器械運動におけるめあて学習の経験は多い。よって、学級の大半の子どもは学習の進め方を理解し、自分の力に合っためあてをもてるようになってきている。しかし4名の子は、自分の力に合っためあてを「もてない」や「わからない」と答えている。理由としては、もち技が少ないから、自分がどの程度できるかわからないということが大きい。また、自分の力に合っためあてをもてない子は、鉄棒運動に対する意欲も低く、消極的な回答をしている。

「どのようにしたらめあてを達成できるか」や「学習を進める中で、困ったときはどうするか」という質問に対して、友達や先生に聞くという回答があるが、「自分の力に合った技を選択する」や「めあてを確認する」「資料を見る」など、課題解決学習の行い方がしっかりと身に付いてきている子も多くいる。

これらのことから、自分のできるようになりたい姿を明確にし、自分のめあてをきちんともち、そのめあてを少しずつ解決していくことで、自分の求める理想の姿に近づいていけるような学習を経験させたい。そのような経験を味わわせることで、鉄棒運動に対しての抵抗感を少しでも軽減し、意欲的に学習に取り組めるようにしたい。

C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況

意欲に関する調査では9名の子どもが「どちらかといえば嫌い」または「嫌い」と回答しており、もち技が少ないという考えから鉄棒に対して前向きになれない子が多くいた。しかし、技能に関する調査をしてみると、基本的な上がり技や下り技、支持・ぶら下がり技に関しては、きちんと習得していた。しかし、全体的に見ると回転技の習得率が低く、この実態が子どもたちにとってもち技が少ないと感じさせてしまう要因になっているのだと考えられる。技能の低い子は回転技の習得率が低いため、回転技を1つでも習得できれば、鉄棒運動への意欲はおのずと向上していくであろう。

技能の高い子に関しては、技の習得への意欲よりは、技を組み合わせたり連続させたりすることへ、興味が移ってきている。そこで、オリンピックの鉄棒種目をイメージさせ、自分の考えた技の構成がよりスムーズにできるようになることを目指して取り組ませていきたい。

3 研究主題と学習の手立て

(1) 市教研体育部会の研究仮説

生涯にわたって健康を保持増進し、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するとともに、運動の特性と指導内容を明確にした上で道すじや学習活動を工夫し、ねらいを明らかにすること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にする。

○意欲的に学習に取り組むための道すじの工夫

5年生までの学習で、技を習得する楽しみは様々な単元で味わうことができている。そこで本単元では、技を組み合わせたり連続させたりすることの楽しみを多くの子に味わわせていきたい。しかし、子どもたちの鉄棒に対する関心は、大きく二極化している。また、鉄棒運動での取り組みたい内容についても同様で、もち技が少ない子どもは「もち技を増やしたい」という思いをもつ。一方で、技能が高くもち技も多い子どもは、「技を組み合わせたり連続させたりして楽しみたい」という思いをもっている。そこで、子どもの思いを最大限考慮できるような道すじを設定する。

単元のはじめのオリエンテーションでは、再度もち技の確認を行い、技を組み合わせるための計画を立てさせ、これから学習を進めていくにあたりどのような姿になっていきたいのか、具体的なイメージをもてるようにする。「もち技の中から、どの技を使うのか。」「どの技ができるようになりたいのか」など、自分の取り組む課題を明確にさせていく。何となく挑戦する技を選択して取り組んでは、めあて①の活動につながってこない。自分のイメージした組み合わせ技を完成させるために、必要な技を選択させることで、目的意識をもって活動していけるようにしていきたい。

2時間目以降については、自分の課題にあった学習計画で活動を行う。30分間の主運動の時間の中で3つのプランを準備し、その中から選択して取り組んでいく。プランは、下記の通りとする。なお、2時間毎の学習計画とするが、適宜自分の学習課題に応じて修正を認めることとする。見通しをもつ

て取り組むことは難しいが、自分の学習課題に合わせて活動時間を十分にとることで、誰もが意欲的に取り組めるようにしていきたい。

○子どもの課題に合わせた学習計画

プラン	時間配分	選択理由
プランA	めあて①20分 — めあて②10分	技を組み合わせたり、連続させたりする時間を多くとりたい（めあて①を楽しみたい）
プランB	めあて①15分 — めあて②15分	どちらも同じくらい活動したい
プランC	めあて①10分 — めあて②20分	1つの技の習得に力を入れたい（めあて②を楽しみたい）

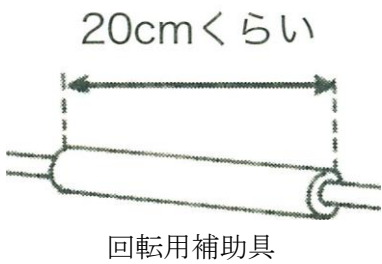
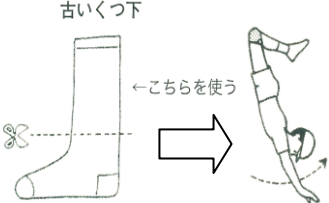

視点2 一人一人のよさを伸ばし、できる喜びを実感できる手立てを工夫する。

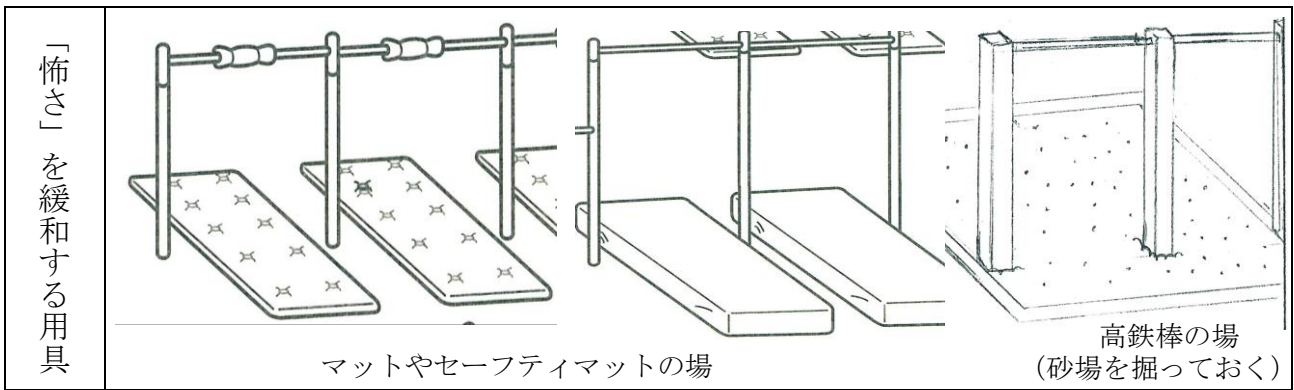
○意欲的に活動に取り組んでいくための用具の使用

子どもたちの鉄棒運動への最大の不安が、「痛さ」と「怖さ」である。高学年になると、体が大きくなり体重も重くなるため、自分の体を支えることが辛くなる。練習を重ねると手や膝、腹部の痛みから活動が停滞してしまう。また、5年生までの取組の中で、鉄棒から落ちた経験をしている子どもも多く、不安定な鉄棒の上での活動や高さに対して恐怖心を抱いている子どもも少なくない。そうした不安を取り除くことで、子ども達は意欲的に取り組むことができるのではないかと考えた。

「痛さ」に対する用具については、「回転用補助具」、「肘、膝、手に使うサポーター」を用意する。これにより、鉄棒を支持する部分の痛みについて緩和していく。「怖さ」に対する用具については、マットを使用したり、高鉄棒の下の砂場を掘り起こして柔らかくしたりして、高さへの恐怖心を和らげられるようにする。

「痛さ」「怖さ」を緩和するための用具の例

「痛さ」を緩和する用具	○腹部の痛み対策 ○回転への補助	 <p>20cmくらい</p> <p>回転用補助具</p>	<ul style="list-style-type: none"> 主に腹部を支点にして行う技（かかえ込み回り、前方支持回転、後方支持回転）等で使用する。
	○肘・膝の痛み対策	 <p>古いくつ下</p> <p>←こちらを使う</p> <p>肘、膝用サポーター</p>	<ul style="list-style-type: none"> 古い靴下を切り、肘や膝のサポーターとして使用する。 主に膝（肘）を支点にして行う技（膝掛け上がり、前方膝掛け回転、後方膝掛け回転）等で使用する。
	○手のマメ対策 ○回転への補助	 <p>手のひら用サポーター</p>	<ul style="list-style-type: none"> 手のマメ防止として使用する。 回転力向上



○技のポイントを示した学習資料の活用

技能に関する実態調査をしたところ、どのような技かわからずに取り組むことがなかったものが多く、技能的にはできそうなものも、その技を知らないがために取り組まずに終わってしまっている技が多くあった。また、技能の低い子の中には、その技はどのように練習すればいいのかわからないという回答もあった。跳び箱運動やマット運動では、それぞれの技の資料がありスモールステップでの場が多く示されているが、鉄棒運動に関してはスモールステップの場が少ない。しかし、それぞれの技のポイントと自分のつまずきを知った上で取り組むのとそうでないのでは、練習の効率が全然違う。そこで、今回の単元で取り上げる技のポイントと、つまずきに応じた練習方法や動き方のポイントをまとめた資料を準備し、それらを使用して取り組ませていく。特に、本単元では回転技の習得を目指したいと考えているため、回転技の資料を充実させ、資料をもとに子どもが練習をしていけるようにしていきたい。

資料については、めあてを立てるための学習資料として個々に配付する。資料の中から、技のポイントやつまずきに応じた練習の仕方を自分の今の力と比較して考え、学習課題を明確に設定させていきたい。また、個々に配付する資料については活動中に持ち歩いて取り組むことはせず、拡大

掲示として同様の資料を準備し、それを確認しながら取り組めるようにしていく。

鉄棒運動では、取り組む技と身長に合わせて鉄棒の高さを選択していくため、必ずしも取り組む技が同じ友達と活動できるとは限らない。そこで、この資料をもとに、その日の自分の学習課題(気を付けるポイント)を明確にもっていれば、同じ鉄棒で活動している友達に「〇〇に気を付けてやるから見てね」とお願いをして見てもらうことができ、何に気を付けているかがわかれば、見ている方も、できていたかどうかのアドバイスはできると考えられる。また、それは学習の中盤でめあて①とめあて②が混在しても同様にかかわり合えると考えられる。

資料をもとに、自分の取り組む技のポイントを理解させ、めあてをより具体的にもたせることで、練習効率を高めるとともに、効果的で質の高いかわりにもしていきたい。

かかえ込み回り (だるま回り)

年 組 名 前 _____

<p>ひじとひざを伸ばして、体は一直線に!</p> <p>鉄棒を押し、頭を速く回る</p> <p>あごをひいて、体を丸める。</p> <p>ひざを曲げて、鉄棒に引きつける</p>	<p>つまずき①</p> <p>〇原因 回転できず途中で落ちてしまう。</p> <p>〇ポイント 鉄棒の下からうでを入れる。 ひじがお腹ではさむようにする。</p>	<p>ひじのかけがいがい</p> <p>鉄棒の下からうでを入れる</p>	
<p>つまずき②</p> <p>〇原因 回転しきらずに起き上がれない。</p> <p>〇ポイント わきを締める。 ひざの裏を両手で抱える。 ひじを鉄棒につける。</p>	<p>わきが開いてしまっている</p> <p>お腹とひじで回転する。</p>	<p>つまずき③</p> <p>〇原因 ひざが曲がっていて、回転力不足で、止まってしまう。</p> <p>〇ポイント できるだけ、ひざを伸ばすように意識し、大きく回るようにする。</p>	<p>ひざが曲がっている</p> <p>ひざを伸ばすように意識する</p>
<p>こんなこともやってみよう!</p> <p>ひざを伸ばして、大きくだるま回りをしよう。</p> <p>前に倒れるようにしてだるまの姿勢になろう。</p> <p>助走をつけて、勢いよく鉄棒にとひ込み、回転しよう。</p>			<p>補助の仕方</p>

4 学習のねらい

- ・鉄棒運動に進んで学習に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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。 【関心・意欲・態度】
- ・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方を工夫できるようにする。 【思考・判断】
- ・基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。 【技能】

5 評価規準 概ね満足できる状況 (B)

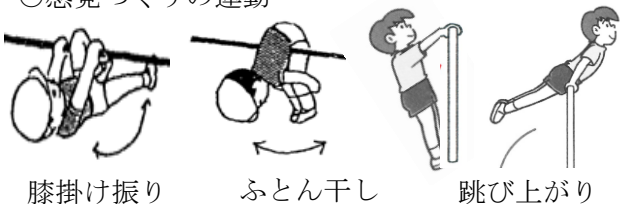
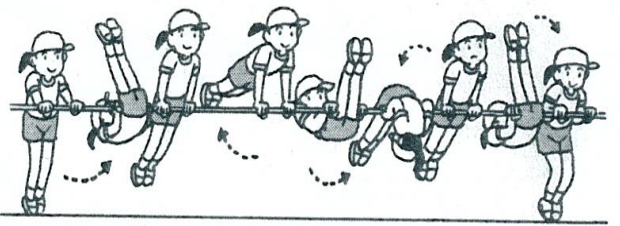
	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・技を高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組もうとしている。 ・約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。 ・器械・器具の準備や片付けで、分担されている役割を果たそうとしている。 ・運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・技をつなぐ方法を知るとともに、自分の力に合った技を組み合わせている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒運動では、繰り返したり組み合わせたりするための自分の力に合った安定した基本的な上がり技や支持回転技、下り技、及びその発展技ができる。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①運動に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守って学習に取り組もうとしている。 ③友達と協力し、準備や片付けをしようとしている。 ④場の安全に配慮しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自分のめあてに応じた練習を選んでいる。 ②自分の力に合った技を選び、それらを繰り返したり、組み合わせたりしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自分の力に合った技に挑戦し、安定して行うことができる。

6 学習の道すじ (本時5/6)

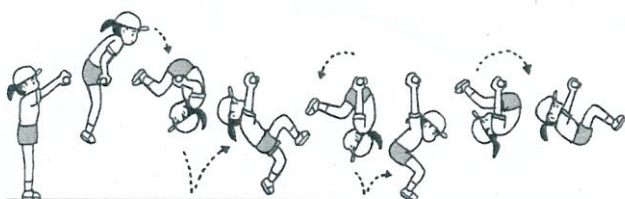
	1	2	3	4	5	6
0 ↓ 4 5	オリエンテーション	感覚づくりの運動				
		めあて① 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。				
		めあて② 少し努力すればできそうな技に挑戦して楽しむ。				
		鉄棒発表会				
関・意・態	①③	②	④	③		①
思・判		②	①		②	
技				①		①

※学習計画に関しては、必要に応じて修正していく。

7 学習活動と教師の支援

	学習活動と内容	教師の支援、指導 (○) 評価 (◇)
はじめ	<p>オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習の道すじ、学習の約束、安全面の確認をし、学習の進め方について理解する。 ○用具の使い方、場の準備の仕方について理解する。 ○学習カードや資料の使い方について理解する。 ○ストレッチ運動、感覚づくりの運動を行う。 ○もち技の確認をし、これから取り組む技や技の組み合わせについて考える。 ○後片付けを行う。 ○整理運動を行う。 <p>◇運動に進んで取り組もうとしている。 【関・意・態①】</p> <p>◇友達と協力し、準備や片付けをしようとしている。 【関・意・態③】</p>	
なか	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ストレッチ運動（各関節を十分に） ○感覚づくりの運動 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>2 本時の学習の進め方を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <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。</p> </div> <p>3 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりする活動を行う。</p> <p>【予想される子どものめあてと運動】</p> <p>Aさん（技能の高い子） （取り組む技） 逆上がり→後方支持回転→後方支持回転→後ろ振り飛び （めあて） 技と技の間をなるべくスムーズにする。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Bさん（技能の低い子）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に場づくりをするよう声かけをする。 ◇友達と協力し、準備や片付けをしようとしている。 【関・意・態③】 ○手首、足首、首など、一つ一つの運動を十分に行わせる。 ○「振動」や「手首の返し」などの感覚を身に付けられるよう、それぞれの活動の目的を伝え、意識させて行う。 ○めあてを確認する。 ○同じ場で活動する友達とめあてを共有し、必要に応じて互いの活動を見合うように声をかける。 ・技と技がスムーズにつながっていたか。 ・つなげる順番に無理はないか。 ○なめらかに技をつなげられている子を称賛し、全体に広める。 ○うまくつなげられない子には、取り組む技の順番が適切かどうか確認させる。 ◇約束を守って学習に取り組もうとしている。 【関・意・態②】 ◇自分の力に合った技を選び、それ

(取り組む技)
跳び上がり→前回り下り→足抜き回り→ポーズ
(めあて)
動きが止まらないようにリズムよくやる。



らを繰り返したり、組み合わせたりしようとしている。【思・判②】
◇自分の力に合った技に挑戦し、安定して行うことができる。【技能①】
○めあて①の活動の終了時間が近くなったら声をかけ、その日の活動のまとめの演技をしてみるよう声をかける。

それぞれの学習計画に合わせて、活動を移行する。
(帽子は白色 → 赤色)

4 少し努力すればできそうな技に挑戦する活動を始める。

○各時間で始める前に、めあてを確認するよう声をかける。

めあて② 少し努力すればできそうな技に挑戦して楽しむ。

【予想されるめあてと練習の仕方と場】

Cさん

<挑戦する技>

後方膝掛け回転

<めあて>

体を倒すように、大きく回転する。

頭を遠くにして、大きく回るから見てね。

大きく回れていたよ！！



Dさん

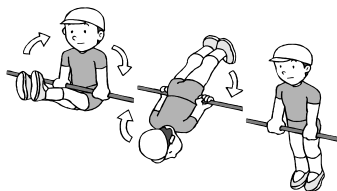
<挑戦する技>

後方支持回転

<めあて>

体を大きく振った後、お腹をまきつける。

お腹が、鉄棒から離れないように！！



Eさん

<挑戦する技>

○同じ場で行う友達とめあてを確認し、気を付けるポイントについても見合うように声をかける。

(全体で共通に気を付けるポイント)

- ・大きな回転 (きれいな弧)
- ・手首の返し
- ・足 (膝・腿) やお腹の引きつけ

◇場の安全に配慮しようとしている。


【関・意・態④】

○つまずきに応じた練習方法の選択が合っているか確認し、合っていない場合は、ポイントに合った練習の方法を紹介する。

○うまくできない子どもには、資料を見せポイントを確認したり、補助をして成功する感覚を味わわせたりする。

○補助がある状態でできるようになったら、補助なしで挑戦するように促す。

○めあてを達成した子がいた場合は、全体に紹介する。

	<p>かかえ込み回り（だるま回り） <めあて> 体を倒すように、大きく回転する。</p> <p>勢いよく回れるように、体を倒すようにして回るよ。</p>  <p>5 学習カードでまとめをする。 ・その時間にできたこと、できなかったこと、次回は何をどのように行うのか詳しくまとめる。 ・学習計画の見直しを行う。（必要に応じて）</p> <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 後片付けを行う。</p>	<p>◇運動に進んで取り組もうとしている。【関・意・態①】</p> <p>◇自分のめあてに応じた練習を選んでいる。【思・判①】</p> <p>◇自分の力に合った技に挑戦し、安定して行うことができる。【技能①】</p> <p>○めあてを達成した子どもを紹介し、全体場で称賛するとともに、次時へのめあてを確認する。</p> <p>○学習の振り返りをするとともに、次時の取り組み内容についても考え、必要に応じて学習計画の見直しをするよう声をかける。</p> <p>○使った筋肉を意識的にほぐさせる。</p> <p>○ケガや痛むところはないか確認する。</p> <p>○後片付けは、協力して素早く行うよう声をかける。</p> <p>◇友達と協力し、準備や片付けをしようとしている。【関・意・態③】</p>
<p>まとめ</p>	<p>学習のまとめをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鉄棒運動に進んで取り組むことはできたか。 ○友達と協力して活動することはできたか。 ○自分に合っためあてをもって活動できたか。 ○資料をもとに、適切な練習方法や場を選んで活動することができたか。 ○基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うことができたか。 ○技を繰り返したり組み合わせたりすることができたか。 	