

## 2. 中学年の実践

第3学年及び第4学年 ア マット運動

### 「ころころ、シャキッ！ 基本はバッチリ☆」

#### 1. 授業の基本的な構想

##### (1) 授業のねらい

高学年の「マット運動」につなげるためには、基本的な技に十分に取り組むことが必要となります。基本的な技「前転」「後転」「壁倒立」「腕立て横跳び越し」を中心として、技に挑戦して身に付ける楽しさと、できるようになった技をより雄大で美しく行う楽しさを味わえる学習展開を考えていきます。技に関しては、終末の姿勢を「シャキッ！」と整えることを意識して取り組みます。

技に関連した感覚づくりの運動を取り入れ、苦手な児童も自信をもって取り組めるようにするとともに、易しい場や感覚づくりの運動を通じて段階的に練習に取り組み、基本的な回転技や倒立技ができるようにしていくことが大切です。そのためにも、自分の力に応じた課題を立て、練習方法を選ぶことができる力を身に付ける必要があります。

##### (2) 授業づくりの考え方

器械運動は、技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。しかし、器械運動として技の習得を中心とした活動を行うと、マット運動に対する意欲が低下してしまう児童も出てきます。低学年の「運動遊び」から「器械運動」に移行していくには、動物歩きのような技に関連する感覚づくりの運動を単元の前半に取り入れる活動を行い、より多くの児童が安心してマット運動に取り組むことができる学習計画が望まれます。単元の進んだ段階でも、準備運動的な扱いで感覚づくりの運動を行うことで、技を習得するために課題を解決する手立てにもなります。

児童が基本的な技を身に付けるためには、一人一人が課題を明確にして活動に取り組むことが大切です。課題を解決するための手立ての一つとして、グループを組み、友達と見合い教え合う活動を取り入れ、学習を進めていきます。励まし合い、助け合って学習に取り組むことで、達成する喜びを友達と共有できるような学習にしていきます。

#### 《2年間の単元計画》

・ 中学年のどちらか1年間で扱う計画例

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
オリエンテーション	感覚づくりの運動遊びや基本的な技の習得を目指して運動を行う			基本的な技の習得を目指して運動を行う								
	基本的な回転技や倒立技			基本的な回転技			基本的な倒立技		自分の力に合った課題をもち、工夫して運動を行う			
	基本的な回転技や倒立技			基本的な回転技			基本的な倒立技		基本的な回転技や倒立技			

・ 中学年の2年間で扱う計画例

【中学年前半】

1	2	3	4	5	6	7
オリエンテーション	感覚づくりの運動遊びや基本的な技の習得を目指して運動を行う				自分の力に合った課題をもち、工夫して運動を行う	
	基本的な回転技		基本的な倒立技		基本的な回転技や倒立技	

【中学年後半】

1	2	3	4	5	6	7
オリエンテーション	基本的な技の習得を目指して運動を行う		自分の力に合った課題をもち、工夫して運動を行う			
	基本的な回転技や倒立技					

## 2. 単元の目標

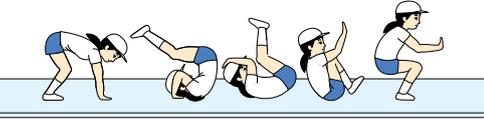
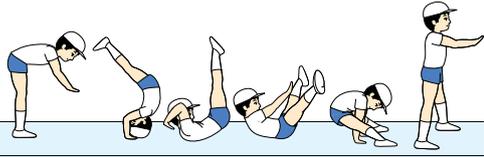
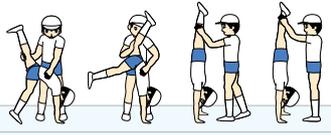
- (1) 基本的な回転技や倒立技をすることができるようにする。(技能)
- (2) マット運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。  
(思考・判断)

## 3. 単元の評価規準

	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、器械運動に進んで取り組みようとしている。</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> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マット運動では、自分の力に合った基本的な回転技や倒立技を行うことができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 技ができるようになるために、練習に進んで取り組みようとしている。</li> <li>② マット運動のきまりを守り、グループで協力して、自分の試技を見てもらったり、友達にアドバイスをしたりしながら技の練習をしようとしている。</li> <li>③ グループで役割を決め、友達と協力して、練習の場を作ろうとしたり、用具の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、マットや用具などの安全を確かめて練習をしようとしている。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 学習カードや資料などをもとに、自分の力に合った技を選び、その技に応じた練習の場や練習方法を選んでいる。</li> <li>② 自分の力に合った技の動き方やポイントを知り、自分の力に合った課題を選んでいる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 基本的な回転技を行うことができる。 【前転】 しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、しゃがみ立ちになることができる。 【後転】 しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転し、しゃがみ立ちになることができる。</li> <li>② 基本的な倒立技を行うことができる。 【壁倒立】 体を振り下ろして両手を着くとともに脚を振り上げ、両足を壁にもたせかけ逆さ姿勢になることができる。 【腕立て横跳びこし】 体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を振り上げ、反対側へ移動することができる。</li> </ol>

4.指導と評価の計画(例)

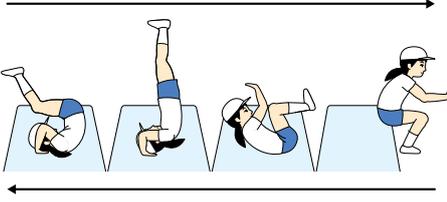
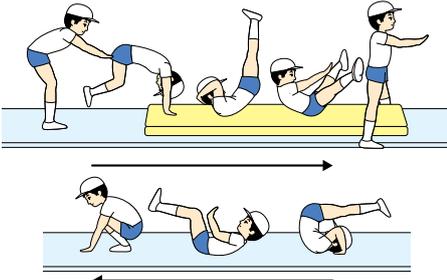
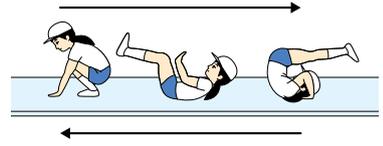
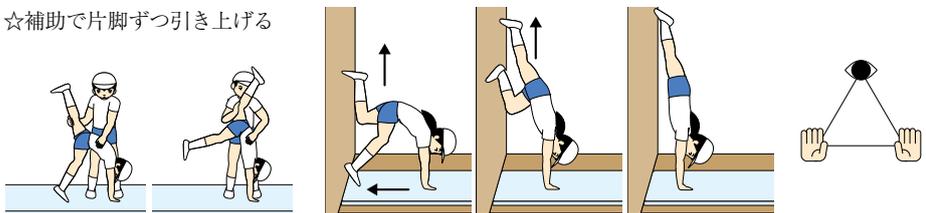
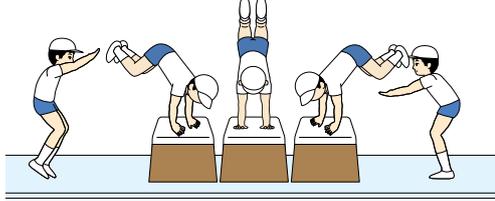
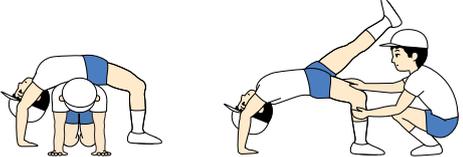
「マット運動」

学習の段階		学習の進め方を知る	基本的な技や発展技の行い方を知る					
時数		1	2	3	4	5	6	
一時間の学習の流れ	0	1. 学習の進め方を知る ○学習のねらい、場の設定の仕方について伝える	1. 場の準備をする 2. 感覚づくりの運動をする ・動物歩き ・ゆりかご ・背支持倒立 ・かえるの足打ち 3. 学習の進め方を知る					
	10	2. 安全な運動の仕方を確かめる 3. 場の準備をする 4. 感覚づくりの運動の行い方を知る ○動物歩き ・イヌ ・ウマ ・ウサギ	4. 回転技の練習に取り組む ※四人～五人のグループで活動する 回転技の動き方や練習方法を確認する 前転 後転 		4. 回転技の練習に取り組む ・基本的な技、発展技から自分の力に合った技を選んで取り組むことを伝える			
	20	5. 回転系の基本的な技ができていないか確認する ○前転 ・後転	大きな前転 開脚前転 開脚後転 		5. 倒立技の練習に取り組む ・基本的な技、発展技から自分の力に応じた技を選んで取り組むことを伝える 補助倒立 側方倒立回転 			
	30	6. 倒立系の基本的な技ができていないか確認する ○壁倒立腕立て横跳び越し	5. 倒立技の練習をする。 倒立技の動き方や練習方法を確認する 壁倒立 腕立て横跳び越し 		6. 回転技、倒立技の中でもう少し練習したい技に取り組む ・できない技に挑戦したり、できる技をより美しく行ったりすることを意識して取り組むことを伝える			
40	7. 学習の振り返り ○わかったことや感想を発表する ○次時の学習内容を確認する	6. 学習の振り返り ○技の動き方や練習の仕方の確認 ○見合い教え合いで気付いたことを発表する		7. 学習の振り返り				
45	8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	7. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする				8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする		
評価計画	関心・意欲・態度	④ 観察	②③ 観察		① 観察・カード		①② 観察・カード	
	思考・判断				① 観察・カード	① 観察・カード		
	技能		① 観察	② 観察			①② 観察	

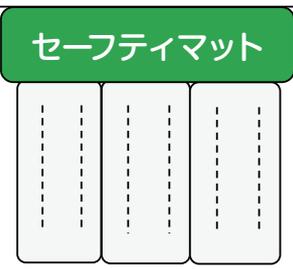
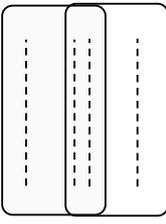
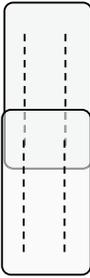
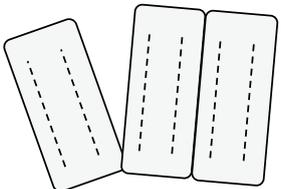
自分の力に合った課題に沿って活動する						
7	8	9	10	11	12	13
<p>1. 場の準備をする</p> <p>2. 感覚づくりの運動をする ・ 動物歩き ・ ゆりかご ・ 背支持倒立 ・ かえるの足打ち</p> <p>3. 今日の課題と活動について確認する 課題に沿って立てためあてに合う練習方法や練習の場を選び、活動することを伝える</p>					<p>1. 場の準備をする</p> <p>2. 感覚づくりの運動をする ・ 動物歩き ・ ゆりかご ・ 背支持倒立</p> <p>3. 本時のめあてと活動計画を確認する</p> <p>4. 課題に沿って技に取り組む</p>	
<p style="text-align: center;">回転技の中で自分の力に合った課題をもち、活動を行う</p> <p>4. 課題にそって回転技に取り組む 基本的な技に十分取り組んでから、技を繰り返したり組み合わせたり、発展技にも挑戦する</p> <p>課題 A : 基本技の取組      B : 発展技の取組      C : 技の繰り返し・技の組合せ</p>					<p>課題 A : 基本技の取組</p> <p>課題 B : 発展技の取組</p> <p>課題 C : 技の繰り返し・組合せ</p> <p>上記の課題から、自分の状況に応じた課題を選択して活動する</p>	
<p style="text-align: center;">倒立技の中で自分の力に合った課題をもち、活動を行う</p> <p>5. 課題にそって回転技に取り組む 基本的な技に十分取り組んでから、発展技にも挑戦する</p> <p>課題 A : 基本技の取組      課題 B : 発展技の取組</p>					<p style="text-align: center;">できるようになった技を発表しよう</p> <p>5. 身に付けた技を発表する ・ グループ内で身に付けた技を発表し合う</p>	
<p style="text-align: center;">自分の力に合った課題に沿って、活動を行う</p> <p>6. 課題や技のポイントを確認し、再びマット運動に取り組む ・ 技の習熟度に合わせて課題を修正するように助言する</p> <p>課題 A : 基本技の取組      課題 B : 発展技の取組</p> <p>課題 A : 基本技の取組      課題 C : 技の繰り返し・技の組合せ</p> <p>課題 B : 発展技の取組      課題 C : 技の繰り返し・技の組合せ</p>					<p>6. 単元の振り返り ・ マット運動の学習で身に付いたことなど(成果)</p>	
<p>7. 学習の振り返り 取り組んだ課題と、できるようになったことを発表する めあてや課題の達成状況を考慮して次時の課題やめあてを決める</p> <p>8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする</p>					<p>7. 友達と協力して片付けをする</p>	
④ 観察	②③ 観察	① 観察			①② 観察・カード	
② 観察・カード		② 観察・カード		② 観察・カード		② 観察・カード
	①② 観察		①② 観察		①② 観察	①② 観察

5. 学習資料

技能面で予想されるつまずきと支援の例

予想されるつまずき	支援の例 (○感覚つくりの運動 ◇言葉かけ ☆補助)
<p>【前転・大きな前転】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スムーズに回れない</li> <li>・うまく起き上がれない</li> <li>・大きな動きにならない</li> </ul>	<p>○両足で軽く蹴って、「1.2.さーん」                      ◇「踏み切りで両足をそろえてみよう」                      ◇「へそを見て体を丸めてみよう」                      ☆後頭部がマットに着くよう補助をする</p> <p>○ゆりかご→正面の人と両手タッチ                      ○ゆりかご→立ち上がる (大きなゆりかご) (右図)                      ◇「かかとをお尻の下に素早く入れよう」                      ○膝と胸の空間を広げる (大きなゆりかご)</p> 
<p>【開脚前転・開脚後転】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勢いがつかない</li> <li>・うまく立ち上がれない</li> </ul>	<p>○踏み切り板で下り坂の場                      ○マットの上に細いマットを重ねた場 (右上図)                      ○膝を伸ばしたゆりかご (開脚後転) (右下図)                      ◇「脚をぎりぎりまで閉じて回ってみよう」</p> 
<p>【後転・安定した後転】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後ろにまっすぐ回れない (回る感覚がつかめない)</li> </ul>	<p>○ゆりかご                      「しゃがんで後ろへ前へゆりかご大きく揺れて後転」                      ○背支持倒立</p> 
<p>【壁倒立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭が下に来る感覚がつかめない (安心して取り組めない)</li> <li>・脚の蹴り上げがうまくできない</li> </ul>	<p>○壁登り倒立 (右図上)                      ○両手・目線の目印を設定する (右図下)                      ☆補助で片脚ずつ引き上げる</p> 
<p>【腕立て横跳び越し】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰が十分に上がらない</li> </ul>	<p>○ウサギ跳び、かえるの足打ち                      ○小さく横跳び越し                      ○跳び箱の1段目を使って横跳び越し (右図)                      ◇「膝を曲げるとバランスがとりやすいよ」</p> 
<p>【側方倒立回転】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰が十分に上がらない</li> <li>・手、足を着く位置が直線でない</li> </ul>	<p>○手足を一直線に着けるよう目印を置く (右図)                      ◇「踏み切りを強く、足を蹴り上げよう」                      ☆腰を持って回転の補助をする</p> <p>手型や足型を置く子                      全体を見る子                      【踏み出し足】                      手型・足型がまっすぐ着くとよい                      踏み出し足 (まっすぐ)</p> <p>色つきのビニールテープ</p> 
<p>【ブリッジ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰が十分に上がらない</li> </ul>	<p>☆腰を下から持ち上げる (右上図)                      ☆肘を伸ばすために片足を上げる (右下図)</p> 

## マット運動 練習の場例

	①	②	③	④
図	体育館の壁 			
取り組む技	壁倒立 補助倒立 頭倒立	横跳び越し 側方倒立回転 開脚前転・後転	後転 開脚前転・後転	横跳び越し 大きな前転 側方倒立回転
めあて	<ul style="list-style-type: none"> <li>つま先を天井に向ける</li> <li>お尻をしまってバランスをとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まっすぐ前転、後転</li> <li>膝を伸ばして開脚立ち</li> <li>まっすぐ側方倒立回転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>後転で膝を伸ばす</li> <li>つま先を遠くに意識する</li> <li>開脚で立つ</li> <li>手のひらでしっかりマットを押し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体から遠くの位置に手を着く</li> </ul>

## 6. 単元の取り扱いについて

◇関心・意欲・態度の学習内容に関しては、重点的に指導と評価を行う時間はありますが、単元を通して観ていく必要があります。特に安全に関する指導は単元のはじめに行い、どの時間においても常に意識して指導に当たります。

- ・マットは横切りません！
- ・マットがずれたら直してください。
- ・マットは一人でなく、友達と協力して運んでください。



◇技の終末姿勢を整えることで、高学年で中心に取り組む「技の組合せ」がスムーズに行えます。また、技のおわりをきちんと決めることで、より美しい技になります。

◇単元の前半の「基本的な技や発展技の行い方を知る」段階では、2時間目には「回転技」、3時間目には「倒立技」に重点を置いて技の行い方を指導すると、学習内容の定着を図ることができます。それぞれの行い方を知り、45分間「回転技」「倒立技」の二つの内容に分けて展開すると、充実した活動になっていきます。

◇「基本的な技や発展技の行い方を知る」段階では、児童の実態に合わせて発展技（大きな前転、開脚前・後転、補助倒立、側方倒立回転）の提示を行います。基本的な技に十分取り組むことが中学年では大切なので、発展技については児童の状況に応じて提示の仕方考えます。

◇単元の後半の「自分の力に合った課題に沿って活動する」段階では、同じ課題の友達とグループを組んで活動します。安全や技の出来映えを確認することを考慮すると、グループで活動することが効果的です。同じ課題の友達が見つからない場合は、似たような課題の友達と組むように教師が調整します。

「クルクルクルリン鉄棒の達人！」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

鉄棒運動は、「できる」と楽しく、「できない」と楽しくないという思いが極端に表れる運動です。特に、支持回転技の習得は、児童にとって難しいものとなっています。支持回転技の時間を多くとるために、単元を通して帯で取り組む展開を考えました。授業のはじめには、技に関連する感覚づくりの運動を行います。低学年で経験した鉄棒遊びの内容から取り組むことで、多くの児童が「できる」ことから学習が始まることをねらいます。児童の学習状況やその時間の学習内容に応じて、感覚づくりの運動の内容を精選、発展させていきます。感覚づくりの運動が主運動に効果的につながるようにして、「できる」達成感をより多くの児童が味わえるようにしていきます。

(2) 授業づくりの考え方

鉄棒は、跳び箱やマットと異なり、多くの学校の校庭に常設されています。地域によっては、公園にも設置されており、日常的に取り組むことが可能な器械運動と言えます。授業では、技の動き方やポイント、安全に行う方法をしっかりと指導するとともに、達成する喜びを十分に味わえるように学習を進めていきます。そうすることで、児童は鉄棒に対する意欲や関心が高まり、日常的に鉄棒に触れる機会も増えてきます。鉄棒に触れる機会が増えるほど、学習内容の定着が図られ、さらに、鉄棒運動の楽しさを味わうことができます。また、単元を実践する期間を長く設定することも、授業づくりの工夫になります。鉄棒に触れる機会を増やすことで、「できない」ことが「できる」に変わってきます。感覚づくりの運動や、易しい条件を取り入れながら、少しずつ児童の「できる」ことを増やしていきたいと考えます。

《2年間の単元計画》

・ 中学年のどちらか1年間で扱う計画例

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション	技に関連した感覚づくりの運動遊びや基本的な技の習得を目指して運動を行う			基本的な技の習得を目指して運動を行う 自分の力に合った課題をもち、工夫して運動を行う					
下り技	支持回転技	支持回転技 下り技	支持回転技 上がり技	支持回転技 上がり技		基本的な支持回転技や下り技、上がり技			

・ 中学年の2年間で扱う計画例

【中学年前半】

1	2	3	4	5
オリエンテーション	技に関連した感覚づくりの運動遊びや基本的な技の習得を目指して運動を行う			基本的な技の習得を目指して運動を行う
下り技	支持回転技	支持回転技 下り技	支持回転技 上がり技	

【中学年後半】

1	2	3	4	5
オリエンテーション	基本的な技の習得を目指して運動を行う		自分の力に合った課題をもち、工夫して運動を行う	
支持回転技	支持回転技 下り技	支持回転技 上がり技	支持回転技や下り技、上がり技	

## 2. 単元の目標

- (1) 基本的な上がり技や支持回転技, 下り技をすることができるようにする。(技能)
- (2) 鉄棒運動に進んで取り組み, きまりを守り仲よく運動をしたり, 場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題をもち, 技ができるようになるための活動を工夫できるようにする。  
(思考・判断)

## 3. 単元の評価規準

	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, 器械運動に進んで取り組みようとしている。</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> <li>・ 基本的な技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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒運動では, 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。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 技ができるようになるために, 練習に進んで取り組みようとしている。</li> <li>② 鉄棒運動のきまりを守り, グループで協力して, 自分の試技を見てもらったり, 友達にアドバイスをしたりしながら技の練習をしようとしている。</li> <li>③ グループで役割を決め, 友達と協力して, 練習の場を作ろうとしたり, 用具の準備や片付けをしたりしようとしている。</li> <li>④ 安全に気を付け, 用具などの安全を確かめて練習をしようとしている。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 学習カードや資料などをもとに, 自分の力に合った技を選び, その技に応じた練習の場や練習方法を選んでいる。</li> <li>② 自分の力に合った技の動き方やポイントを知り, 自分の力に合った課題を選んでいる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 基本的な支持回転技を行うことができる。 【かかえ込み回り】 鉄棒上での支持姿勢から上体を前方に振りだし, 手で脚を抱え込んで回転することができる。 【後方片膝掛け回転】 前後開脚の支持姿勢から後方に上体と脚を大きく振り出して回転し, 前後開脚の支持姿勢に戻ることができる。</li> <li>② 基本的な下り技を行うことができる。 【前回り下り】 鉄棒上での支持姿勢から前方に回転し, 両足をそろえて着地することができる。 【転向前下り】 前後開脚の支持姿勢から前方に出した脚と同じ側の手を逆手に持ちかえ, 後方の脚を前に抜きながら順手側の手を離して側方に着地することができる。</li> <li>③ 基本的な上がり技を行うことができる。 【膝掛け振り上がり】 片膝を鉄棒に掛け, 他方の脚を前後に大きく振動させ, 振動に合わせて手首を返し鉄棒に上がることができる。 【補助逆上がり】 補助具を利用し, 脚の振り上げとともに上体を後方に倒し, 手首を返し鉄棒に上がることができる。</li> </ol>

4.指導と評価の計画(例)

「鉄棒運動」

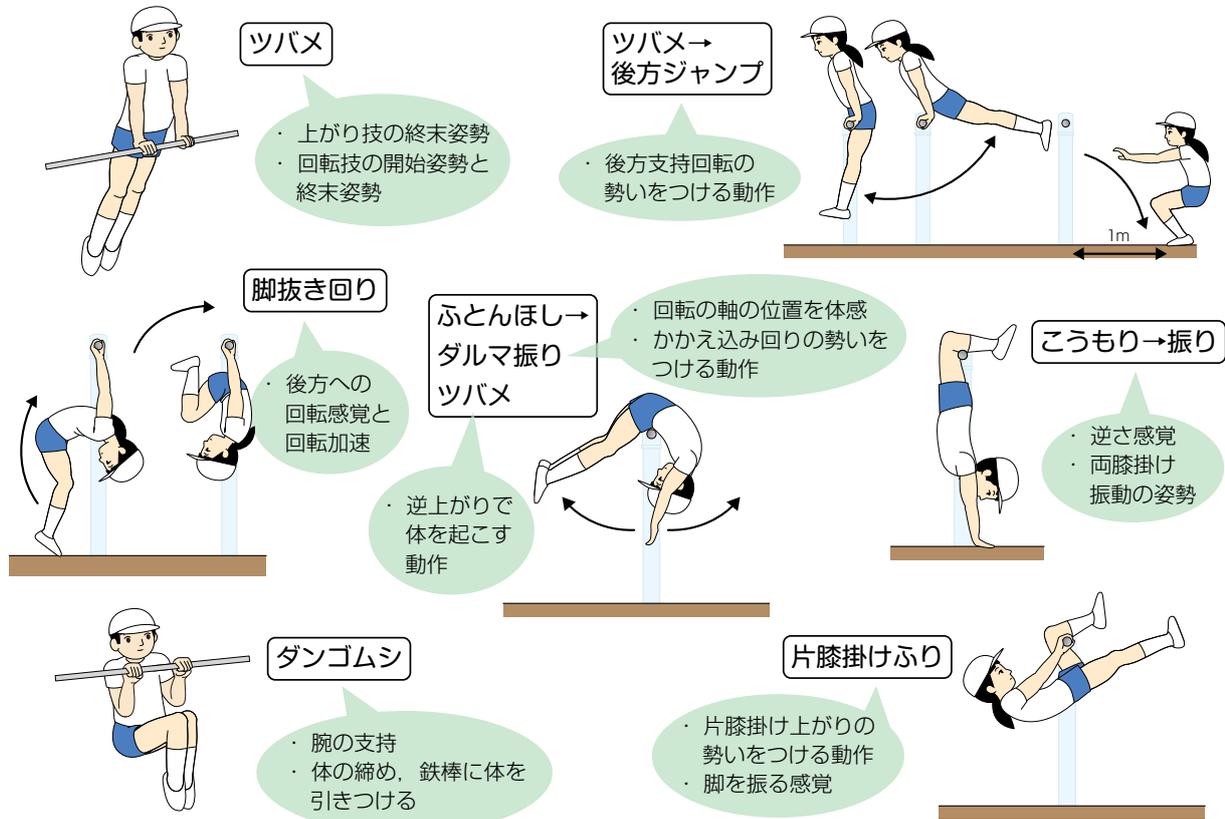
学習の段階		学習の進め方を知る	基本的な技や発展技の行い方を知る		
時数		1	2	3	4
一時間の学習の流れ	0	1. 学習の進め方を知る ○学習のねらい、場の設定の仕方について伝える	1. 場の準備をする。		
	10	2. 安全な運動の仕方を確かめる	2. 感覚つくりの運動をする ・ツバメ → 後方ジャンプ ・ダンゴムシ ・足抜き回り(前後) ・片膝掛ふり ・ふとんほし → ダルマ振り ・こうもり		
	20	3. 場の準備をする 4. 低学年で取り組んだ動きを確認する	3. 学習の進め方を知る 支持回転技の動き方や練習方法を確認する	支持回転技(かかえ込み回り)に取り組む 3. 学習の進め方を知る 4. 支持回転技の練習に取り組む ※四人～五人のグループで活動する ○かかえ込み回り	
	30	5. 感覚つくりの運動のやり方を知る ・ツバメ→後方ジャンプ ・脚抜き回り(前後) ・ふとんほし ・ダンゴムシ ・片膝掛けふり ・こうもり 中学年で取り組む基本的な技を知る	4. 支持回転技の練習に取り組む ※四人～五人のグループで活動する ○かかえ込み回り ○後方片膝掛け回転 ・動きを実際に見せながら確認し、動き方を伝えていく ・技カードを活用し、友達の出来映えを見るようにする ・児童のつまずきに応じて技のポイントを伝える	下り技の動き方や練習方法を確認する	上がり技の動き方や練習方法を確認する
40	6. 支持回転技のやり方を知る ○かかえ込み回りを体験する	ふとんほしの状態から体を振ろう! 	5. 下り技の練習に取り組む ○前回り下り ○転向前下り ・動きを実際に見せながら確認し、動き方を伝えていく ・技カードを活用し、友達の出来映えを見るようにする (上記の二つができる児童には発展技の紹介をする)	5. 上がり技の練習に取り組む ○膝掛け振り上がり ○補助逆上がり ・動きを実際に見せながら確認し、動き方を伝えていく。 ・技カードを活用し、友達の出来映えを見るようにする (上記の二つができる児童には発展技の紹介をする)	
45	7. 学習の振り返り ○わかったことや感想を発表する次時の学習内容を確認する	5. 学習の振り返り 支持回転技の動き方や練習の仕方の確認 見合い教え合いで気付いたことを発表する	6. 学習の振り返り 下り技の動き方や練習の仕方の確認 見合い教え合いで気付いたことを発表する	6. 学習の振り返り 上がり技の動き方や練習の仕方の確認 見合い教え合いで気付いたことを発表する	
	8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	6. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	7. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする		
評価計画	関心・意欲・態度	③④ 観察	①② 観察・カード	①③ 観察	
	思考・判断				① 観察・カード
	技能		① 観察	② 観察	③ 観察



### 5. 単元の取り扱いについて

#### ◇感覚づくりの運動について

○授業のはじめに取り組む「感覚づくりの運動」は、単に鉄棒運動の準備運動に当てるだけではありません。この運動がそれぞれの技に関連した動きにつながることで、児童の課題解決の手段にもなります。運動の意図を教師が知った上で、活動に取り入れていくようにします。

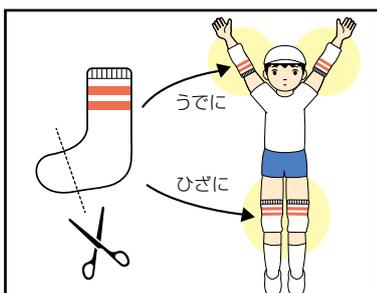


○すべての感覚づくりの運動を毎時間行くと、主運動を行う時間が少なくなることがあります。その時間に扱う主運動に関連した感覚づくりの運動を重点的に扱うにしても、感覚づくりの運動が児童の技の習得につながるよう取り組み方を工夫しましょう。

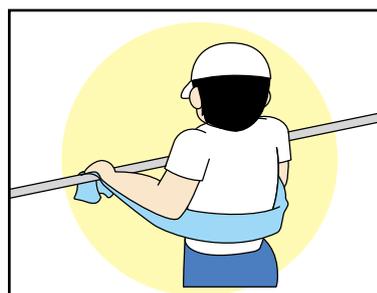
○感覚づくりの運動について、単元の後半には個々の学習状況に応じて運動の内容を発展させて取り組むことが、感覚づくりの運動に対する意欲の継続と課題の解決につながります。

- ・ 足抜き回り→逆上がり
- ・ ふとんほし→かかえ込み回り
- ・ ダンゴムシ→前回り下り
- ・ 片膝掛けふり→片膝掛け上がり
- ・ こうもり→両膝掛け倒立下り（振動下り）

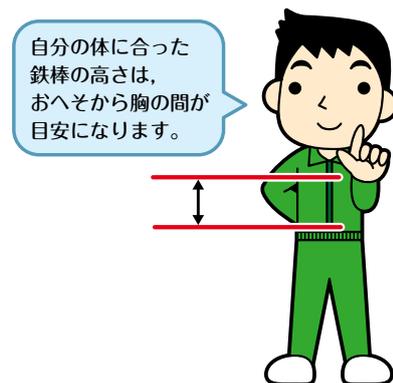
#### ◇効果的な補助具



古くなった靴下を活用した膝当て

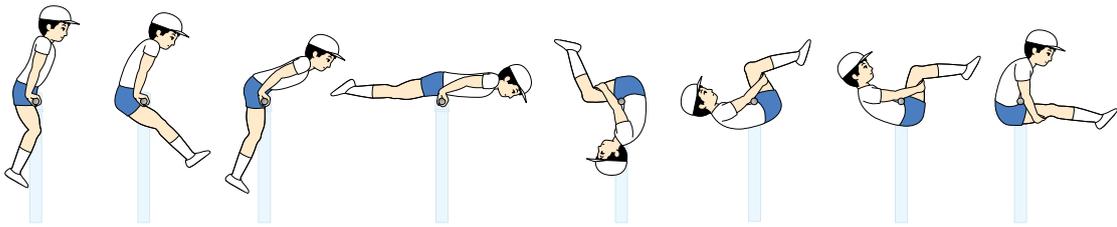


手ぬぐいを活用した逆上がり補助具



## 6. 学習資料

### かかえ込み回りのポイント



★教師が知っておくかかえ込み回りのポイント ※太枠は（児童全体に伝えるポイント）

①ツバメの姿勢（基本姿勢）

背中を伸ばして、顔を上げて前を見よう！

②鉄棒の位置（基本姿勢）

鉄棒が腰骨にかかるくらいの位置に！

③振り下ろし（振り方）

頭を思い切り振り下ろそう！

④膝の伸ばし曲げ（振り方）

膝裏を左右の脚ごとにつかもう！

⑤膝の伸ばし曲げ（振り方）

ブランコをこぐときのように膝の曲げ伸ばしをしよう！

⑥脇の締め（振り方）

脚を抱えているときには、脇をしっかり締めよう！

⑦肘で鉄棒を押さえる（振り方）

肘が鉄棒に付くように！

⑧起き上がり（振り方）

膝をたたんで、体をできるだけ小さくしよう！

⑨かかえ込み回りの前に（回転感覚）

足抜き回り、ダルマ、前回り下りで回転感覚をつかもう！

### ☆児童に伝えるポイント 3点（ツバメの姿勢・膝の伸ばし曲げ・脇の締め）

#### 1. ツバメの姿勢

かかえ込み回りはツバメの姿勢から入ります。ツバメの姿勢のときに鉄棒と体の位置で回転の勢いが決まります。鉄棒の位置がお腹にあると振り幅が小さくなり、勢いにつかずにうまく回ることができなくなってしまいます。ツバメの姿勢は、鉄棒が腰骨にかかるくらいの位置になくてはなりません。これは、かかえ込み回りだけでなく、すべての支持回転技に共通して言えることです。

#### 2. 膝の曲げ伸ばし

かかえ込み回りという、体を縮めたまま回るイメージがありますが、実際には、体と膝の曲げ伸ばしで勢いをつけて回ります。特に、膝の曲げ伸ばしが重要です。ブランコをこぐときのように、膝を曲げたり伸ばしたりすることで勢いがつき、体を回転させることができます。

#### 3. 脇の締め

脚を抱えて持ち、肘が鉄棒に付かず脇が開いてしまうと回転できません。脇をしっかり締め、膝の裏付近を左右の脚ごと持ち、肘が鉄棒に付くように指導しましょう。

「いっぽポン!ピタッと着地」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

中学年では、低学年から経験してきた運動遊びをもとにして「跳び箱運動」の基本的な支持跳び越し技を習得することをねらいとします。技を構成する「踏み切り」「着手」「空中姿勢」「着地」といった一つ一つの動きを確実に身に付けるために、技に関連する感覚づくりの運動を活動の中に取り入れていきます。特に高学年に向けて技を発展させていくためには、「踏み切り」と「着地」（技のはじまりとおわり）をしっかりと行っていく必要があります。一步助走からピタッと着地を決める技の流れをもとにして、さらに美しく、ダイナミックな動きにつなげていく段階的な指導が大切になります。

(2) 授業づくりの考え方

跳び箱運動は、得意な児童にとっては、より高い段に挑戦したいという意欲をかき立てられる運動です。苦手な児童にとっては怖いという不安がつきまとう運動です。どちらの児童にとっても運動の楽しさを味わえるようにするために、学習の進め方を工夫しなければなりません。意欲が旺盛な児童については、場の広がりや安全を考慮して、跳び箱の高さに意識を向けるのではなく、より美しくダイナミックに技を行うことに意識が向くように指導することが重要です。また、跳び箱運動に不安をもつ児童には、より易しく安心感のもてる場を設定して「できる」感覚をたくさん味わえるようにすることが大切です。

単元の前半は、固定のグループでお互いの動きを見合ったり、補助したりして活動を進めていきます。単元の後半は、個々の課題に応じたグループを編成して活動に取り組むことで、跳び箱運動の楽しさにより深く触れていけるようにします。

《2年間の単元計画》

・ 中学年のどちらか1年間で扱う計画例

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション	感覚づくりの運動遊びや基本的な技の習得を目指して運動を行う			基本的な技の習得を目指して運動を行う				自分の力に合った課題をもち、工夫して運動を行う			
	切り返し系の技	回転系の技	基本的な支持跳び越し技					基本的な支持跳び越し技及び、それらの発展技			

・ 中学年の2年間で扱う計画例

【中学年前半】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション	技に関連した感覚づくりの運動遊びや基本的な技の習得を目指して運動を行う		基本的な技の習得を目指して運動を行う		
	切り返し系の技	回転系の技	基本的な支持跳び越し技		

【中学年後半】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション	基本的な技の習得を目指して運動を行う		自分の力に合った課題をもち、工夫して運動を行う		
基本的な支持跳び越し技			基本的な支持跳び越し技及び、それらの発展技		

## 2. 単元の目標

- (1) 基本的な支持跳び越し技をすることができるようにする。(技能)
- (2) 跳び箱運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようになるための活動を工夫できるようにする。(思考・判断)

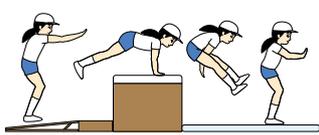
## 3. 単元の評価規準

	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、器械運動に進んで取り組みようとしている。</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> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 跳び箱運動では、自分の力に合った基本的な支持跳び越し技を行うことができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 技ができるようになるために、練習に進んで取り組みようとしている。</li> <li>② 跳び箱運動のきまりを守り、グループで協力して、自分の試技を見てもらったり、友達にアドバイスをしたりしながら技の練習をしようとしている。</li> <li>③ グループで役割を決め、友達と協力して、練習の場を作ろうとしたり、用具の準備や片付けをしたりしようとしている。</li> <li>④ 安全に気を付け、跳び箱やマット、用具などの安全を確かめて練習をしようとしている。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 学習カードや資料などをもとに、自分の力に合った技を選び、その技に応じた練習の場や練習方法を選んでいる。</li> <li>② 自分の力に合った技の動き方やポイントを知り、自分の力に合った課題を選んでいる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 基本的な繰り返し系の技を行うことができる。</li> </ol> <p><b>【開脚跳び】</b> 助走から両足で踏み切り、脚を左右に開いて着手し、跳び越えることができる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>② 基本的な回転系の技を行うことができる。</li> </ol> <p><b>【台上前転】</b> 助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転しながら体を開いて着地することができる。</p>

4. 指導と評価の計画 (例)

「跳び箱運動」

学習の段階		学習の進め方を知る	基本的な技や発展技の行い方を知る				
時数		1	2	3	4	5	6
一時間の学習の流れ	0	1. 学習の進め方を知る ○学習のねらい、場の設定の仕方について知る	1. 場の準備をする			1. 場の準備をする	
	10	2. 安全な運動の仕方や場の準備の仕方を確かめる	2. 感覚づくりの運動をする ・ウサギ跳び ・かえるの足うち ・馬跳び ・跳び箱じゃんけんジャンプ			2. 感覚づくりの運動をする ・ウサギ跳び ・馬跳び ・かえるの足うち ・跳び箱じゃんけんジャンプ	
	20	3. 場の準備をする	3. 学習の進め方を知る 開脚跳びの動き方や練習方法を確認する 台上前転の動き方や練習方法を確認する			3. 切り返し系の技の練習に取り組む ・基本的な技に十分に組み合わせた状況の児童には、発展技から自分の力に合った技を選んで取り組むことを伝える かかえ込み跳び	
	30	4. 感覚づくりの運動のやり方を知る ・ウサギ跳び ・かえるの足うち ・馬跳び ・跳び箱じゃんけんジャンプ	4. 基本的な支持跳び越し技の練習に取り組む ・動きを実際に見せながら確認し、動き方を伝えていく 4. 基本的な支持跳び越し技の練習に取り組む ・児童のつまずきに応じて技のポイントを伝える			4. 基本的な支持跳び越し技に取り組む 開脚跳びに取り組む ・技カードを活用し、友達の出来映えを見るようにする 台上前転に取り組む ・技カードを活用し、友達の出来映えを見るようにする	
	40	5. 低学年で取り組んだ動きを確認する ○踏み越し跳び ○またぎ乗り・またぎ下り ○跳び乗り・跳び下り	5. 学習の振り返り ○わかったことや感想を発表する			5. 回転系の技の練習に取り組む ・基本的な技に十分に組み合わせた状況の児童には、発展技から自分の力に応じた技を選んで取り組むことを伝える	
	45	6. 中学年で取り組む技を知る ○開脚跳び ○台上前転	6. 片付け ○安全に気を付け、友達と協力して片付けをする			6. 片付け ○安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	
	45	7. 学習の振り返り	7. 学習の振り返り ○わかったことや感想を発表する			7. 学習の振り返り ○見合い教え合いで気付いたことを発表する	
	45	8. 片付け ○安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	8. 片付け ○安全に気を付け、友達と協力して片付けをする			8. 片付け ○安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	
評価計画	関心・意欲・態度	④ 観察	②③ 観察		① 観察・カード		①② 観察・カード
	思考・判断				① 観察・カード	① 観察・カード	
	技能		① 観察	② 観察			①② 観察

自分の力に合った課題に沿って活動する					
7	8	9	10	11	12
<p>1. 場の準備をする。</p> <p>2. 感覚づくりの運動をする ・ウサギ跳び ・馬跳び ・かえるの足うち ・跳び箱じゃんけんジャンプ</p>					
<p>3. 切り返し系の技の練習に取り組む</p> <p>・基本的な技に十分に組み合わせた状況の児童には、発展技から自分の力に応じた技を選んで取り組むことを伝える</p> <p>大きな開脚跳び</p> 		<p>切り返し系の技の中で自分の力に合った課題を立て、活動を行う</p> <p>3. 課題に沿って切り返し系の技に取り組む 基本的な技に十分取り組んでから、発展技にも挑戦する</p> <p>課題A：基本技の取組      課題B：発展技の取組</p>			
<p>4. 回転系の技の練習に取り組む</p> <p>・基本的な技に十分に組み合わせた状況の児童には、発展技から自分の力に応じた技を選んで取り組むことを伝える</p> <p>大きな台上前転</p> 		<p>回転系の技の中で自分の力に合った課題を立て、活動を行う</p> <p>4. 課題にそって切り返し系の技に取り組む 基本的な技に十分取り組んでから、発展技にも挑戦する</p> <p>課題A：基本技の取組      課題B：発展技の取組</p>			
<p>5. 学習の振り返り</p> <p>○見合い教え合いで気付いたことを発表する</p>		<p>自分の力に合った課題に沿って、活動を行う</p> <p>5. 課題や技のポイントを確認し、再び跳び箱運動に取り組む ・技の習熟度に合わせて課題を修正するように助言する</p> <p>課題A：基本技の取組      課題B：発展技の取組</p> <p>課題B：発展技の取組      課題A：基本技の取組</p>			
<p>6. 片付け</p> <p>○安全に気を付け、友達と協力して片付けをする</p>		<p>6. 学習の振り返り 取り組んだ課題と、できるようになったことを発表する めあてや課題の達成状況を考慮して、次時の課題やめあてを決める</p> <p>7. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする</p>			
④ 観察	②③ 観察	① 観察			①② 観察・カード
② 観察・カード		② 観察・カード		② 観察・カード	
	①② 観察		①② 観察		①② 観察

5. 学習資料

◇開脚跳びの段階的な指導例

①ウサギ跳び → ウサギ跳びから開脚立ち

② 跳び箱にまたがって腕支持で移動 → 腕で突き放して下りる

感覚つくりの運動として馬跳び

腕の突き放して  
体を起こす

③ 2台の跳び箱の上でウサギ跳びから着地

④ 段差をつけた跳び箱の上でウサギ跳びから着地

⑤ 1歩助走（いっぽぼん！のリズム）で  
1～2段の跳び箱を跳び越す  
（ウサギ跳びから開脚立ち）

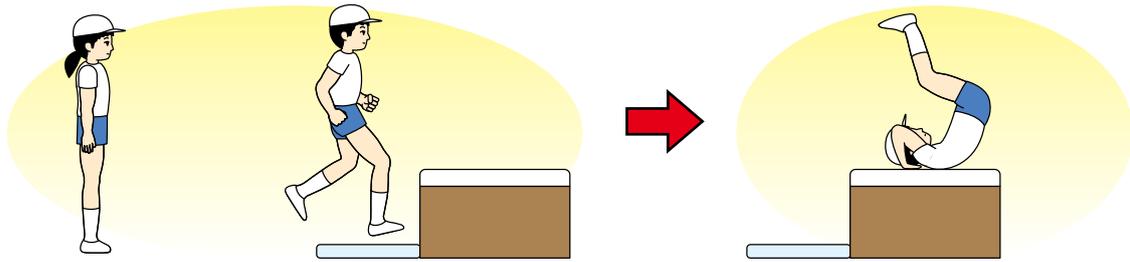
◇台上前転の段階的な指導例

① セーフティマットの上で前転 → 1歩助走（いっぽぼん！のリズム）で前転

② 2台の跳び箱の上に  
マットを敷いて  
谷間で前転

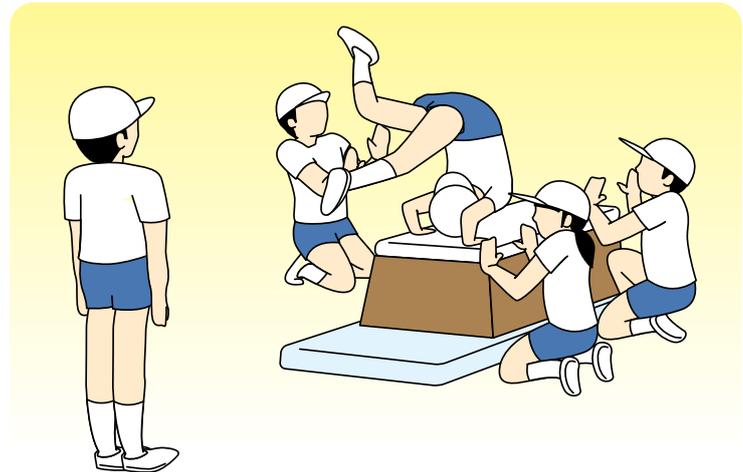
③ 跳び箱の上から前転して下りる

④1歩助走(いっぽん!のリズム)で1~2段の跳び箱上で前転をする。

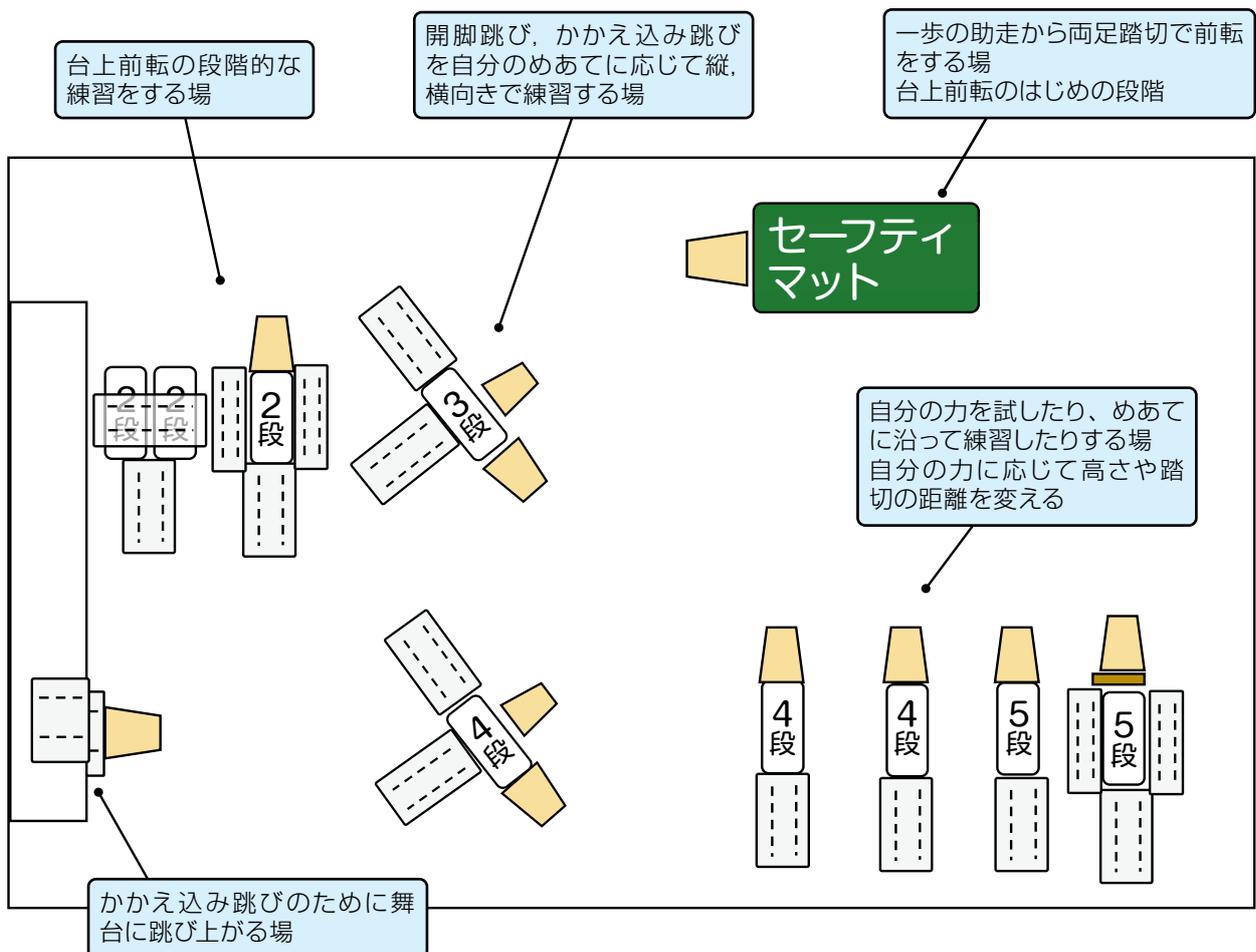


## 6. 単元の取り扱いについて

◇安全の配慮や技のできばえを確認するために、グループで見合い教え合いの活動を行います。跳び箱を跳ぶ順番もスタート位置に並ぶのではなく、跳び箱の横に待機して、補助や動きの様子を見るようにします。



◇場の設定例



### 3. 高学年の実践

第5学年及び6学年 ア マット運動

#### 「めざせ マットの達人！」

##### 1. 授業の基本的な構想

###### (1) 授業のねらい

児童は中学年までに、基本的な回転技や倒立技に取り組んできました。高学年では、自己の能力に適した技を安定してできるようにします。また、「大きな前転」「開脚前転」「開脚後転」「補助倒立」などの発展技にも取り組みます。その際、易しい運動に取り組んだり、易しい場や条件のもとで取り組んだりできる学習展開を工夫し、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるようにします。

また、できるようになった技をペアやグループで動きを合わせて演技を行うことなどをおして、運動の楽しさを広げることも重要です。

###### (2) 授業づくりの考え方

マット運動には、児童が日常生活では経験することが少ない動きが多く含まれています。それだけに、導入の段階で基礎となる動きや感覚を、段階的に確認したり習得したりできる易しい運動を取り入れることが効果的です。また、学習カードや掲示物を用意し、動きをイメージできるようにしたり、練習の仕方やポイントを知る機会を用意したりすることも大切です。

指導に際しては、グループを組み、学び合う活動を充実していくとともに、自分で課題を考え、練習の場や練習方法を選択するなどの主体的な学習活動を取り入れ、児童一人一人が課題解決的な学習を行えるようにしていくことも大切です。

また、技能の習得を目指し練習をするだけでなく、ペアやグループで動きを合わせて演技をする時間を設定したり、できる技を組み合わせる演技をする活動を取り入れたりと、マット運動の楽しさを広げることも有効です。

#### 《2年間の単元計画》

・高学年のどちらか1年間で扱う計画例

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション	基本的な技の習得や、技を安定して行うことを目指して学習する	基本的な技を安定して行い、発展技や技を繰り返したり、組み合わせたりすることを旨して学習する	自己の能力に適した技を身に付けることを旨して学習する			自己の能力に適した技を身に付けることを旨して学習する					
・できる技の確認						技を組み合わせることを旨して学習する					
基本的な回転技、倒立技や発展技					回転技・倒立技や発展技・更なる発展技、技の組合せ						

・高学年の2年間で扱う計画例

##### 【高学年前半】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション	基本的な技の習得や安定して行うことを目指して学習する	自己の能力に適した技を身に付けることを旨して学習する			
・できる技の確認					
基本的な回転技 基本的な倒立技		基本的な回転技、 倒立技や発展技			

##### 【高学年後半】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション	自己の能力に適した技を身に付けることを旨して学習する	自己の能力に適した技を身に付けることを旨して学習する			
・できる技の確認			技を組み合わせることを旨して学習する		
基本的な回転技・倒立技、発展技・更なる発展技、技の組合せ					

## 2. 単元の目標

- (1) 基本的な回転技や倒立技を安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。  
また、それらの技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)
- (2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題を知り、その課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。  
また、技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を繰り返したり、組み合わせたりすることができるようにする。(思考・判断)

## 3. 単元の評価規準

	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、マット箱運動に進んで取り組みようとしている。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 器械・器具の準備や片付けで分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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回転技や倒立技、及びその発展技ができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 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、進んで運動に取り組みようとしている。</li> <li>② 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。</li> <li>③ 器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>④ 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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 課題解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の方法や場を選んでいる。</li> <li>② 自分が取り組む技のポイントを知り、技ができるようになるための運動の行い方を工夫している。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 自分の力に合った安定した基本的な回転技ができる。</li> <li>② 自分の力に合った安定した基本的な倒立技ができる。</li> <li>③ 自分の力に合った回転技の発展技ができる。</li> <li>④ 自分の力に合った倒立技の発展技ができる。</li> <li>⑤ 自分の力に合った技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。</li> </ol>

4. 指導と評価の計画（例）

「マット運動」

学習の段階	オリエンテーション	基本的な回転・倒立技		回転技・倒立技	
時数	1	2	3	4	5
一時間の学習の流れ	0	1. オリエンテーション ○学習の流れ ○学習資料の使い方 ○グループ学習の仕方  2. 準備運動 ○体の各部位をほぐす			
	10	3. 感覚づくりの運動 ○主運動を行うために必要な基礎となる感覚を身に付ける		3. 感覚づくりの運動 ○ゆりかご、大きなゆりかご、動物歩き、かえるの足打ち、前転がり、後ろ転がりジャンプ、バランスなどの動きを行う	
	20	4. 場の準備 ・グループで担当場所を決めておく	4. 基本的な回転技に取り組む ○安定した前転 ○安定した後転 ・中学年で学習したことを再確認できるようにする ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする	4. 回転技に取り組む ○大きな前転 ○開脚前転 ○開脚後転 ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする ・児童が身に付けた技に応じて技の繰り返し、組合せに取り組むようにする	
	30	5. できる技の確認 ○中学年までに取り組んだ自分ができる技の確認をする ○前転 ○後転 ○壁倒立 ○腕立て横跳び越し	5. 基本的な倒立技に取り組む ○安定した壁倒立 ○安定した腕立て横跳び越し ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする ・基本的な技を身に付けた児童に発展技のポイントを紹介し、取り組むようにする	5. 倒立技の課題別学習に取り組む ○補助倒立 ○側方倒立回転 ○頭倒立 ○ブリッジ ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする ・児童が身に付けた技に応じて技の繰り返し、組合せに取り組むようにする	
	40	6. 整理運動 7. 振り返り 8. 片付け	6. 整理運動 ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする 7. 振り返り ・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合は、どこまでできているのかを振り返るようにする 8. 今日の学習のまとめ ・よい動きや、よい学び合いができていた児童を紹介する 9. 片付け ・安全面に気を付けて片付けるようにする		
45					
評価計画	関心・意欲・態度	③④ 観察	② 観察・カード		① 観察
	思考・判断			① 観察・カード	
	技能		①② 観察		

課題別学習・技の組み合わせ						
6	7	8	9	10	11	12
<p>1. 学習の流れの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今日の学習内容を伝え、児童が見通しをもてるようにする</li> </ul> <p>2. 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体の各部位(肩・手首・腰・膝・足首など)をほぐすようにする</li> </ul>						
<p>3. 感覚づくりの運動</p> <p>○ゆりかご, 大きなゆりかご, 動物歩き, かえるの足打ち, 前転がり, 後ろ転がり, ジャンプ, バランスなどの動きを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>単元の後半部分では, 動きの大きさ, 時間や回数, 用具等を活用して, 動きのバリエーションを増やししながら質を高めていく</li> </ul>						
<p>4. 回転技の課題別学習に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする</li> <li>易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする</li> <li>技の繰り返しや組合せの場も設定し, 取り組むことができるようにする。</li> <li>児童が身に付けた技に応じて更なる発展技のポイントを紹介し, 取り組むようにする</li> </ul>			<p>4. 選択した技の課題別学習に取り組む</p> <p>今まで学習した</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○回転技</li> <li>○倒立技の中から選択</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>組合せを意識して, 組合せに取り入れた技に取り組むようにする</li> <li>教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする</li> <li>雄大に, 美しく行うことをめあてとして取り組むようにする</li> <li>児童の技能の高まりに応じて, 更なる発展技のポイントを紹介し, 取り組むようにする</li> </ul>			
<p>5. 倒立技の課題別学習に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする</li> <li>易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする</li> <li>技の繰り返しや組合せの場も設定し, 取り組むことができるようにする。</li> <li>児童が身に付けた技に応じて更なる発展技のポイントを紹介し, 取り組むようにする</li> </ul>			<p>5. 技の組合せに取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ内で演技を見合い, アドバイスができるようにする</li> <li>組み合わせる技は四つ程度とする</li> <li>身に付けた技が少なく, 組み合わせる技が少ない場合は, 技を繰り返してもよいことを助言する</li> <li>技の繰り返しや, 組合せを生かして, ペアやグループで演技をするなど, 児童の学習状況や実態に応じて学習を計画してもよい</li> </ul>			
<p>6. 整理運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする</li> </ul> <p>7. 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技能を習得した場合は, どうしたら習得できたのか, 習得できなかった場合は, どこまでできているのかを振り返るようにする</li> </ul> <p>8. 今日の学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>よい動きや, よい学び合いができていた児童を紹介する</li> </ul> <p>9. 片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>安全面に気を付けて片付けるようにする</li> </ul>						
④ 観察		③ 観察・カード		② 観察・カード		① 観察
① 観察・カード			② 観察・カード		② 観察・カード	
		③④ 観察			③④ 観察	⑤ 観察

5. 学習資料

(1) 効果的なグループ学習について

技の習得に向け、お互いが見合い、教え合えるグループ学習を展開していきます。四人でグループを組み「運動に取り組むペア」と「アドバイスをするペア」に分かれ、数回取り組んだらペアごと入れ替わると運動する時間の無駄が少なくなります。

合図があったら、めあてを伝えて、スタートする。

安全を確かめ、技に取り組む人に向かって手をあげ、合図する。

マットの横で技のできばえを見て、めあてを達成しているのを確認したり、補助したりする。

※グループ編成は、児童の前時の学習ノートを確認して、次時までに教師が編成したり、授業中に課題別に分かれて、その場で編成したりする。

(2) 技の繰り返し、組合せ例

① 前転—跳びひねり—開脚後転—後転

② 前転—足交差—後転—開脚後転

③ 前転—前転—跳びひねり—後転

④ 後転—足交差—前転—大きな前転

⑤ 前転—跳びひねり—後転—側方倒立回転

⑥ 倒立前転—前転—片足ターン—伸膝後転

⑦ ロンダート—後転—開脚後転

(3) 技と技をスムーズにつなげるためのつなぎの技や動きの例

片足ターン

片足で180度回転

足をずらして回転

足をずらして着地→回転

足交差

足交差→向きを変える

跳びひねり

ジャンプして180度回転

(4) 組合せ技の場や動き方の例

組み合わせる技や技の数によってスタート (S) やゴール (G) の位置を変える。

G ←————— S

————— G S

————— S S

————— G

(5) グループ演技の動き方の例

【よりよいグループ演技にしていけるためのポイント】

- マット全体を大きく使う
- 動きの大きさに変化をもたせる
- 静止技 (バランス技等) を入れ、リズムに変化をもたせる
- 次の動きへスムーズにつなげる工夫をする

平行に

時間差をつけて

一列に並んで

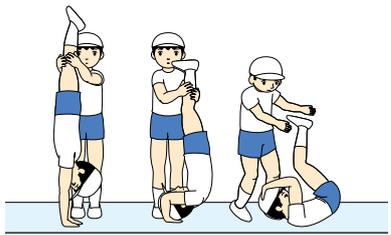
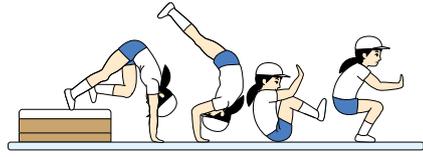
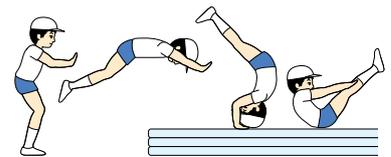
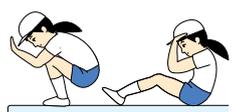
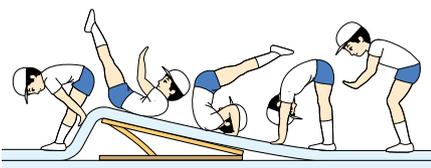
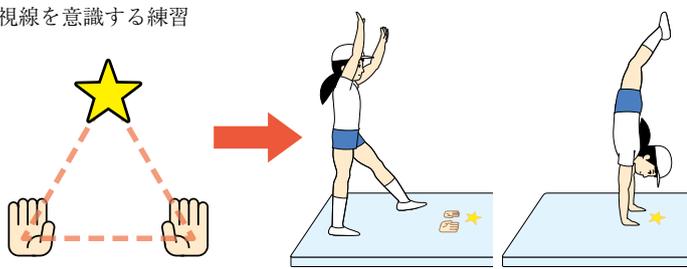
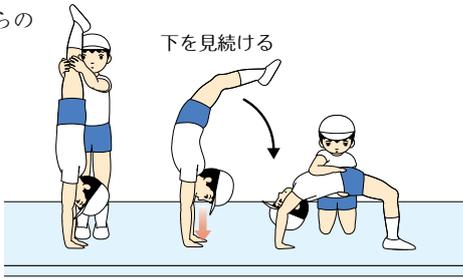
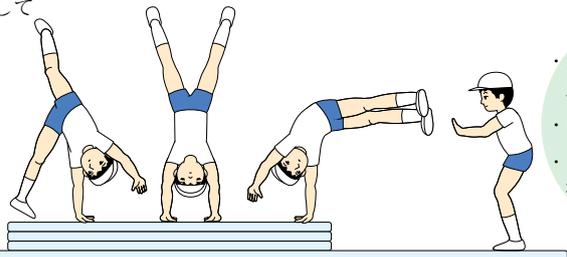
集まる・広がる

交差して①

交差して②

対称に

(6) 更なる発展技の技能面で予想されるつまずきと支援の例（吹き出し：言葉かけ例）

	予想されるつまずき	支援の例
倒立前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>①倒立で静止できない</li> <li>②倒立から前転に移れない</li> <li>③滑らかに回れない</li> </ul>	<p>①②③ 補助倒立から回る練習</p> <p>○補助倒立で体を伸ばした姿勢を一定時間保つようにしてから、膝と腰の曲げを遅くするように補助者にゆっくり降ろしてもらい、感覚をつかむ</p> <p>回り始めたらあごを引いて、おへそを見るようにしましょう</p> 
跳び前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>①遠くに跳べない</li> <li>②腰が大きく開けない</li> <li>③足を引きつけてしゃがみ立ちになれない</li> </ul>	<p>①③ 台上からの前転</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・手をマットに着いてから足を跳び箱に乗せて回ろう</li> <li>・手を着くときはマットをしっかり見よう</li> <li>・あごを引いて、膝を素早くかえ込むようにしてみよう</li> </ul> <p>② 重ねたマットへの前転</p>  <p>足をしっかり振りあげてみよう</p>
伸膝後転	<ul style="list-style-type: none"> <li>①膝を伸ばしたまま回れない</li> <li>②勢いよく回れない</li> <li>③膝を伸ばしたまま立つことができない</li> </ul>	<p>①しゃがんだ姿勢から膝を伸ばして回転を始めよう</p>  <p>お尻を遠くに着いてみよう</p> <p>②坂道のマットで練習</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・斜めの勢いを利用して、頭の後ろまで脚を振ろう</li> <li>・脚が頭を越えたら力強くマットを押そう</li> </ul> <p>③足の着地位置を少しずつ手に近づけていく練習</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・足の位置を頭に近づけていこう</li> <li>・足を頭の近くに着いたら、マットを押して立てるようにしよう</li> </ul>
倒立	○ふらつき、安定しない	<p>視線を意識する練習</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩はばと同じくらいに手を広げよう</li> <li>・視線マーク(☆)を最後まで見られるようにしよう</li> </ul>
倒立ブリッジ	○ブリッジの姿勢になれない	<p>補助倒立からの練習</p>  <p>下を見続ける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくりと脚を倒しながら背中を反らしていこう</li> <li>・腕をしっかり伸ばそう</li> <li>・倒すときに肩を手前に引いてみよう</li> <li>・補助する人は背中が反るように横から背中を支えてあげよう</li> </ul>
ロンダート	○足をそろえて着地できない	<p>段差を利用して練習</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・かえるの足打ちみたいに足を上の方で合わせてみよう</li> <li>・目線はマットに残そう</li> <li>・しっかりと手でマットを押してみよう</li> </ul>

「めざせ 鉄棒の鉄人！」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

児童は中学年までに、基本的な上がり技、支持回転技、下り技に取り組んできました。高学年では、自己の能力に適した技を安定してできるようにします。また、「逆上がり」「前方支持回転」「前方片膝掛け回転」「両膝掛け振動下り」などの発展技にも取り組みます。その際、易しい運動に取り組んだり、易しい場や条件のもとで取り組んだりできる学習展開を工夫し、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるようにします。

また、できるようになった技をペアやグループで動きをそろえて演技を行うことなどをおして、運動の楽しさを広げることも重要です。

(2) 授業づくりの考え方

鉄棒運動は、児童が日常生活では経験することが少ない動きが多く含まれていたり、高さや痛さなどを要因とした苦手意識をもつ児童がいたりします。それだけに、導入の段階で基礎となる感覚や動きを段階的に確認したり、習得したりできる易しい運動を取り入れたり、マットを敷く、鉄棒に緩衝材を巻くなど場の工夫をすることが効果的です。また、学習カードや掲示物を用意して動きをイメージできるようにしたり、練習の仕方やポイントを知る機会を用意したりすることも大切です。

指導に際しては、児童が「できない」ということで悩んだり、あきらめたりしないようにするために、友達とのかかわり合いが大切となります。グループを組み、見合ったり教え合ったりする活動を充実させながら、自分で課題を考え、練習の場や練習方法を選択するなどの主体的な学習活動を取り入れ、児童一人一人が課題解決的な学習に取り組むことができるよう指導します。

また、技能の習得を目指し練習をするだけでなく、ペアやグループで動きを合わせて演技をする時間を設定したり、できる技を組み合わせて演技をする活動を取り入れたりするなど、鉄棒運動の楽しさを広げることも有効です。

鉄棒運動は、休み時間にも取り組むことができる運動です。休み時間にも児童が積極的に取り組むことができるように、マットを敷いておくなど、行いやすい環境を整えることが大切です。

《2年間の単元計画》

・高学年のどちらか1年間で扱う計画例

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション	基本的な技の習得や技を安定して行うことを目指して学習する		基本的な技を安定して行い、発展技の習得を目指して学習する			自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する					
・できる技の確認	基本的な上がり技・支持回転技・下り技や発展技					技を組み合わせることを目指して学習する					
						基本的な上がり技、支持回転技、下り技や発展技・更なる発展技の繰り返し・組合せ					

・高学年の2年間で扱う計画例

【高学年前半】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション	基本的な技の習得や技を安定して行うことを目指して学習する		自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する		
・できる技の確認	基本的な上がり技・支持回転技・下り技				
			基本的な上がり技・支持回転技・下り技や発展技		

【高学年後半】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション	自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する		自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する		
・できる技の確認	技を組み合わせることを目指して学習する				
	基本的な上がり技・支持回転技・下り技、発展技・更なる発展技、技の繰り返し・組合せ				

## 2. 単元の目標

- (1) 基本的な上がり技, 支持回転技, 下り技を安定してできるようにするとともに, その発展技をできるようにする。また, それらの技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)
- (2) 運動に進んで取り組み, 約束を守り助け合って運動をしたり, 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。(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題を知り, その課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。また, 技をつなぐ方法を知り, 自分の力に合った技を繰り返したり, 組み合わせたりすることができるようにする。(思考・判断)

## 3. 単元の評価規準

	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, 鉄棒運動に進んで取り組みようとしている。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 器械・器具の準備や片付けで分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 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, 進んで運動に組み組もうとしている。</li> <li>② 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。</li> <li>③ 器械・器具の準備や片付けで, 分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>④ 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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 課題解決の仕方を知るとともに, 自分の課題に合った練習の方法や場を選んでいる。</li> <li>② 自分が取り組む技のポイントを知り, 技ができるようになるための運動の行い方を工夫している。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 自分の力に合った安定した基本的な上がり技ができる。</li> <li>② 自分の力に合った安定した基本的な支持回転技ができる。</li> <li>③ 自分の力に合った安定した下り技ができる。</li> <li>④ 自分の力に合った上がり技の発展技ができる。</li> <li>⑤ 自分の力に合った支持回転技の発展技ができる。</li> <li>⑥ 自分の力に合った下り技の発展技ができる。</li> <li>⑦ 自分の力に合った技を繰り返したり, 組み合わせたりすることができる。</li> </ol>

4. 指導と評価の計画 (例)

「鉄棒運動」

学習の段階		オリエンテーション	基本的な技			発展技	
時数		1	2	3	4	5	6
一時間の学習の流れ	0	1. オリエンテーション ○学習の流れ ○学習資料の使い方 ○グループ学習の仕方	1. 学習の流れを知る ・今日の学習内容を伝え、児童が見通しをもてるようにする				
	10	2. 準備運動 ○体の各部位をほぐす	2. 準備運動 ・体の各部位(肩・手首・腰・膝・足首など)をほぐすようにする				
	20	3. 感覚づくりの運動 ○易しい動きを音楽に合わせて行い、主運動を行うための必要な感覚を身に付ける	3. 感覚づくりの運動 ○跳び上がり、ツバメ、ふとんほし、後ろ跳び下り、足抜き回り、振動などの動きを音楽に合わせて行う				
	30	4. 場の準備 ・グループで担当場所を決めておく	4. 基本的な下り技に取り組む ○安定した前回り下り ○安定した転向前下り ○安定した両膝掛け倒立下り	4. 基本的な支持回転技に取り組む ○安定したかかえ込み回り ○安定した後方片膝掛け回転	4. 下り技に取り組む ○片足踏み越し下り ○両膝掛け振動下り	4. 上がり技に取り組む ○膝掛け上がり ○逆上がり	4. 支持回転技に取り組む ○前方支持回転 ○後方支持回転 ○前方片膝掛け回転
40	5. できる技の確認 ○中学年までに取り組んだ自分ができる技の確認をする ○膝掛け振り上がり ○補助坂上がり ○かかえ込み回り ○後方片膝掛け回転	5. 基本的な上がり技に取り組む ○安定した膝掛け振り上がり ○安定した補助逆上がり	5. 基本的な技の課題別学習に取り組む	5. 下り技の課題別学習に取り組む	5. 上がり技の課題別学習に取り組む	5. 支持回転技の課題別学習に取り組む	
45	6. 整理運動 7. 振り返り	6. 整理運動 ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする 7. 振り返り ・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合は、どこまでできているのかを振り返るようにする 8. 今日の学習のまとめ ・よい動きや、よい学び合いができていた児童を紹介する 9. 片付け ・安全面に気を付けて片付けるようにする					
評価計画	関心・意欲・態度	④ 観察	② 観察・カード		③ 観察	① 観察	
	思考・判断				① 観察・カード		② 観察・カード
	技能			① ② ③ 観察			④ ⑤ ⑥ 観察

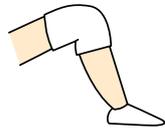
課題別学習、技の繰り返し・組み合わせ					
7	8	9	10	11	12
<p>1. 学習の流れの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今日の学習内容を伝え、児童が見通しをもてるようにする</li> </ul> <p>2. 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体の各部位(肩・手首・腰・膝・足首など)をほぐすようにする</li> </ul>					
<p>3. 感覚づくりの運動</p> <p>○跳び上がり、ツバメ、ふとんほし、後ろ跳び下り、足抜き回り、振動などの動きを音楽に合わせて行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>単元の後半にあたるので、一つ一つの動きを前半より大きくしたり、動きの質を高めたりする</li> <li>ペアや全員で動きをそろえて取り組むようにする</li> </ul>					
<p>4. 選択した技の課題別学習に取り組む</p> <p>今まで学習した</p> <p>○上がり技</p> <p>○支持回転技</p> <p>○下り技の中から選択</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技の組合せを意識して、演技に取り入れる技に取り組めるようにする</li> <li>教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする</li> <li>雄大に、美しくすることをめあてとして取り組むようにする</li> </ul>					
<p>5. 技の繰り返しや組み合わせに取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ内で演技を見合い、アドバイスができるようにする</li> <li>上がり技-支持回転技-下り技で支持回転技には、繰り返しや二つの技を入れてもよいこととする</li> <li>組み合わせる技が少ない場合は、今できる技を繰り返したり、技に関連した易しい動きを組み合わせたりすることを助言する</li> </ul>					
<p>6. 整理運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする</li> </ul> <p>7. 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合は、どこまでできているのかを振り返るようにする</li> </ul> <p>8. 今日の学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>よい動きや、よい学び合いができていた児童を紹介する</li> </ul> <p>9. 片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>安全面に気を付けて片付けるようにする</li> </ul>					
④ 観察	② 観察・カード		② 観察・カード		① 観察
① 観察・カード		② 観察・カード		② 観察・カード	
		④ ⑤ ⑥ 観察		④ ⑤ ⑥ 観察	⑦ 観察

### 5. 学習資料

#### (1) 補助具の活用

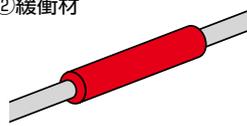
鉄棒運動は、他の器械運動領域の運動よりも、児童が痛さや怖さを感じる場合があります。それを解消するために、次のような補助具を活用するとよいでしょう。

①膝のサポーター

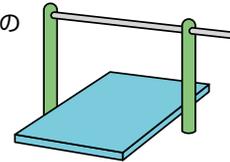


いらなくなったくつ下を切って作成することもできる。

②緩衝材



③鉄棒の下のマット



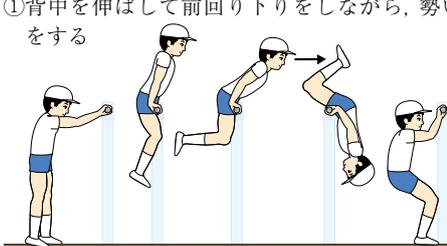
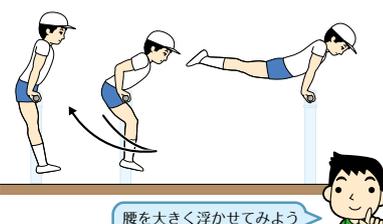
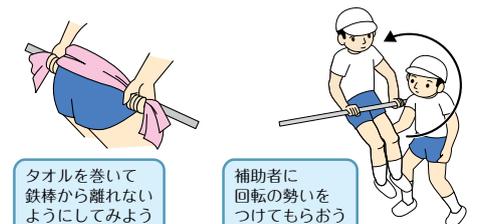
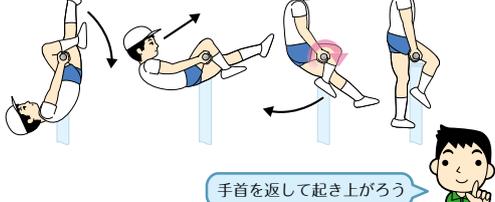
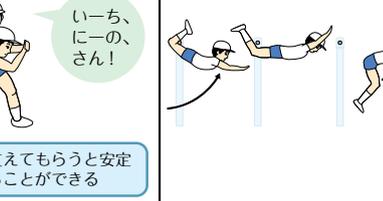
#### (2) 感覚づくりの運動例

技に類似した運動に感覚づくりとして取り組みます。いくつかの感覚づくりの運動を組み合わせ、音楽をかけながら取り組んだり、みんなで動きを合わせたりして行うこともできます。

運動例	ポイント	運動例	ポイント
<p>ふとんほし</p>	力を抜いて、おへそで鉄棒を挟み込み軽く膝を曲げて手を放すその後、できるだけ大きく振動すると回転系の技の習得につながる	<p>後ろ跳び下り</p>	膝の曲げ伸ばしを利用して、大きく振動し、跳ぶ瞬間に鉄棒を強く押す跳んだときは背中を反らす
<p>前回り下り</p>	最後まで回り切ってから着地するようにする その際、着地の足が鉄棒より後ろに来るように肘を曲げ、手首を返して回転をする	<p>こうもり</p>	両膝を鉄棒に掛け、ゆっくりと手を離し、力を抜き逆さになる感覚をつかむ 足抜き回りに足を掛けると鉄棒に掛けやすい
<p>横移動</p>	肘を伸ばし、左右それぞれの腕に体重をかけながら片手で体を支えて横に移動する 手の平で鉄棒を支える感覚を身に付ける	<p>こうもり振り</p>	腕と頭を前後に振りながら体を振動させ、振動する感覚を身に付ける 反ったときに顔を上げて前を見るようにする
<p>ツバメ</p>	肘を伸ばし、腰骨のあたりで体を支える感覚を身に付ける つま先を伸ばし、前を見て静止する	<p>足抜き回り</p>	体を縮めて前後に回転する感覚をつかむ 慣れてきたら連続して行う 苦手な児童は、足を鉄棒に掛けることから始める 登り棒で行うとやりやすい

#### (3) 発展技の技能面で予想されるつまずきと練習の例

	予想されるつまずき	支援の例
膝掛け上がり	①うまく踏み込むことができない ②足を掛けるタイミングがわからない ③うまく起き上がることができない	①②肘を伸ばしたまま振る練習をする  体が反動で振り戻るときに一気に膝裏をかけよう ③膝を掛けた後、かかとを素早くおしりへ引き付ける  かかとをキュッとひきつけてみよう 手首を返し、回転に合わせて胸をはる
逆上がり	①上体を後ろに倒せない ②体が鉄棒から離れてしまう ③腰は上がるが、上体が上がらない	①足抜き回りの練習をして後ろに倒れる感覚や回る感覚を身に付ける  ②補助具を使って鉄棒と体を離さないようにする  1歩で踏み込んで蹴り上げるようにしよう ③ふとんほしから振動をして、起き上がる練習をする  手首を返す練習もする

	予想されるつまずき	支援の例		
前方支持回転	①回転に勢いがない ②回転の後半で腰が鉄棒から離れてしまう	①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  回転後半にあごを引くと回転にすこく勢いがつくよ	②膝と胸を着けて手首を返す練習をする  前を見ることができギリギリまで見てからあごを引こう 手首を返して上から押さえるようにしてみよう	
後方支持回転	①回転に勢いが足りない ②腰が鉄棒から離れてしまう	①ツバメの姿勢から大きく振り出す練習をする  腰を大きく浮かせてみよう	②腰を固定する補助具を使ったり、補助してもらったりして回転し、回る感覚をつかむ  タオルを巻いて鉄棒から離れないようにしてみよう 補助者に回転の勢いを付けてもらおう	
前方片膝掛け回転	①回転に勢いが足りない ②回転後半で起き上がれない	①前に乗り出して頭が鉄棒から遠くを回るようにする  肘と背中をしっかり伸ばして回ろう	②膝掛け振り上がりで起き上がる練習をする  手首を返して起き上がろう	
片足踏み越し下り	①恐くて体重を前にかけられない ②こわくて足が抜けない	①跳び箱やポートボール台などを補助台にして練習をする  少しずつ跳び箱の高さを低くしていこう	②補助者は、逆手にしている腕の付け根を握って前方に肩を軽く引くようにする 	
両膝掛け振り下り	①体を振り始められない ②足を離すタイミングが早すぎる ③立って着地ができない	①手で歩き振って戻る練習をする  一度振れたら、腕と頭を使って、何度も振り続けるようにする	②友達に手と腹部を支えてもらい、タイミングをつかむ練習をする  いーち、にーの、さん! 両サイドで支えてもらおうと安定して練習することができる	③足を離したら素早く膝を胸に引きつける練習をする 

【技の繰り返し・組合せ例】

- 跳び上がり — ふとんほし — 後ろ跳び下り
- 跳び上がり — 前回り下り — 足抜き回り
- 逆上がり — かかえ込み回り — かかえ込み回り — 前回り下り
- 逆上がり — 後方支持回転 — 後方支持回転 — 後ろ跳び下り
- 膝掛け振り上がり — 後方片膝掛け回転 — 転向前下り
- 膝掛け上がり — 前方片膝掛け回転 — 片足踏み越し下り

第5学年及び6学年 ウ 跳び箱運動

「めざせ 跳び箱名人」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

児童は中学年までに、基本的な支持跳び越し技に取り組んできました。高学年では、「開脚跳び」「台上前転」の基本的な支持跳び越し技を安定してできるようにします。また、「大きな開脚跳び」「大きな台上前転」「かかえ込み跳び」などの発展技にも取り組みます。その際、易しい運動に取り組んだり、易しい場や条件のもとで取り組んだりできる学習展開を工夫し、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるようにします。

また、できるようになった技をペアやグループで動きをそろえて演技を行うこと等をとおして、運動の楽しさを広げることも重要です。

(2) 授業づくりの考え方

跳び箱運動には、児童が日常生活では経験することが少ない動きが多く含まれています。それだけに、馬跳びやタイヤ跳びなど跳び箱運動と関連の深い易しい動きを体験できるようにしたり、掲示物を用意して動きをイメージできるようにしたりすることが大切です。また、児童が基本的な切り返し系の技や回転系の技を身に付けることができるように、導入の段階で基礎となる感覚を段階的に習得できる運動を取り入れることが有効です。

指導に際しては、グループを組み、学び合う活動を充実させていくとともに、自分で課題を考え、練習の場や練習方法を選択するなどの主体的な学習活動を取り入れ、児童一人一人が課題解決的な学習を行えるようにしていくことも大切です。

また、技能の習得を目指し練習をするだけでなく、ペアやグループでそろえて跳ぶ活動を取り入れるなど、跳び箱運動の楽しさを広げることも有効です。

《2年間の単元計画》

・高学年のどちらか1年間で扱う計画例

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション ・できる技の確認	基本的な技の習得や技を安定して行うことを目指して学習する	基本的な技を安定して行ったり、発展技をしたりすることを目指して学習する	基本的な技を安定して行ったり、発展技や更なる発展技の習得を目指した学習を行ったりする			基本的な技を安定して行ったり、発展技や更なる発展技の習得を目指した学習を行ったりする			自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する 身に付けた技で、ペアやグループで演技をする学習する		
基本的な支持跳び越し技及びそれらの発展技						基本的な支持跳び越し技及びそれらの発展技、更なる発展技やグループ演技					

・高学年の2年間で扱う計画例

【高学年前半】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション ・できる技の確認	基本的な技の習得や技を安定して行うことを目指して学習する	自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する	自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する		
・基本的な切り返し系の技 ・基本的な回転系の技		基本的な切り返し系・回転系の技や発展技			

【高学年後半】

1	2	3	4	5	6
オリエンテーション ・できる技の確認	基本的な技を安定して行ったり、発展技や更なる発展技の習得を目指した学習を行ったりする	自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する	自己の能力に適した技を身に付けることを目指して学習する		
・基本的な切り返し系の技・発展技 ・基本的な回転系の技・発展技		基本的な切り返し系・回転系の技、発展技、更なる発展技や集団演技			

## 2. 単元の目標

- (1) 基本的な支持跳び越し技を安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。  
(技能)
- (2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題を知り、その課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。  
(思考・判断)

## 3. 単元の評価規準

	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>・ 技を高める楽しさや喜びに触れることができるよう、跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 器械・器具の準備や片付けで分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の力に合った安定した基本的な支持跳び越し技、及びその発展技ができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 技ができたり、高めたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで運動に取り組もうとしている。</li> <li>② 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。</li> <li>③ 器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>④ 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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 課題解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の方法や場を選んでいる。</li> <li>② 自分が取り組む技のポイントを知り、技ができるようにするための運動の行い方を工夫している。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 自分の力に合った安定した基本的な切り返し系の技ができる。</li> <li>② 自分の力に合った安定した基本的な回転系の技ができる。</li> <li>③ 自分の力に合った切り返し系の発展技ができる。</li> <li>④ 自分の力に合った回転系の発展技ができる。</li> <li>⑤ ペアやグループでタイミングやリズムを合わせて跳ぶことができる。</li> </ol>

4. 指導と評価の計画 (例)

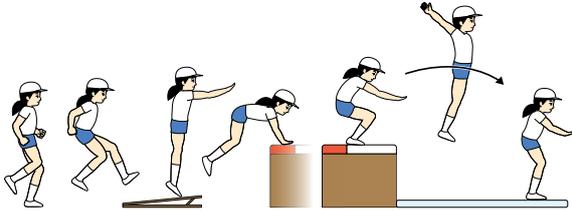
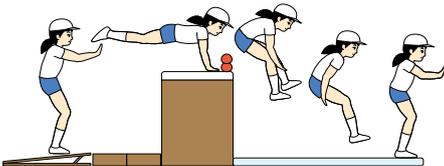
「跳び箱運動」

学習の段階		オリエンテーション	基本的な技		課題別学習								
時数		1	2	3	4	5	6						
一時間の学習の流れ	0	1. オリエンテーション ○学習の流れ ○学習資料の使い方 ○グループ学習の仕方	1. 学習の流れを知る ・今日の学習内容を伝え、児童が見通しをもてるようにする										
	10	2. 準備運動 ○体の各部位をほぐす	2. 準備運動 ・体の各部位(肩・手首・腰・膝・足首など)をほぐすようにする										
	20	3. 感覚づくりの運動 ○主運動を行うために必要な基礎となる感覚を身に付ける	3. 感覚づくりの運動 ○動物歩き平均台跳びなど体育館にコーナーを設けローテーションして回る		【場の設定例】 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>馬跳び</td> <td>ウサギ跳び</td> <td>舞台から回り下りる</td> </tr> <tr> <td>平均台跳び</td> <td>動物歩き</td> <td>舞台への跳び乗り</td> </tr> </table>			馬跳び	ウサギ跳び	舞台から回り下りる	平均台跳び	動物歩き	舞台への跳び乗り
	馬跳び	ウサギ跳び	舞台から回り下りる										
	平均台跳び	動物歩き	舞台への跳び乗り										
30	4. 場の準備 ○安全面に気をつけて準備をする ・グループで担当場所を決めておく	4. 基本的な切り返し系の技に取り組む ○開脚跳び ○安定した開脚跳び ・中学年で学習したことを再確認できるようにする ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする		4. 切り返し系の技の課題別学習に取り組む ○開脚跳び ○安定した開脚跳び ○大きな開脚跳び ○かかえ込み跳びの中から選択 ・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする									
40	5. できる技の確認 ○中学年までに取り組んだ自分ができる技の確認をする ○開脚跳び ○台上前転	5. 基本的な回転系の技に取り組む ○台上前転 ○安定した台上前転 ・中学年で学習したことを再確認できるようにする ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする		5. 回転系の技の課題別学習に取り組む ○台上前転 ○安定した台上前転 ○大きな台上前転の中から選択 ・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする									
45	6. 整理運動 7. 振り返り 8. 片付け	6. 整理運動 ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする 7. 振り返り ・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合は、どこまでできているのかを振り返るようにする 8. 今日の学習のまとめ ・よい動きや、よい学び合いができていた児童を紹介する 9. 片付け ・安全面に気を付けて片付けるようにする											
評価計画	関心・意欲・態度	④ 観察	② 観察・カード		③ 観察	① 観察							
	思考・判断				① 観察・カード		② 観察・カード						
	技能			① ② 観察			③ ④ 観察						

課題別学習			ペアやグループ跳び		
7	8	9	10	11	12
<p>1. 学習の流れの確認 ・今日の学習内容を伝え、児童が見通しをもてるようにする</p> <p>2. 準備運動 ・体の各部位(肩・手首・腰・膝・足首など)をほぐすようにする</p> <p>3. 感覚づくりの運動 ○動物歩き、ケンパー跳びなど、体育館にコーナーを設けローテーションをして回る ・単元の後半部分では、動きの大きさ、時間や回数、用具等を活用して、動きの質を高めていく</p>					
<p>4. 切り返し系の技の課題別学習に取り組む ○開脚跳び ○安定した開脚跳び ○大きな開脚跳び ○かかえ込み跳びの中から選択 ・教え合いができるように、同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする ・雄大に、美しく行うことをめあてとして取り組むようにする ・児童の技能の高まりに応じて、ペアで合わせて跳べるようにする</p>			<p>4. 選択した技の課題別学習に取り組む ○切り返し系 ○回転系の中から選択 ・同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする ・児童の技能の高まりに応じて、ペアで合わせて跳べるようにする</p>		
<p>5. 回転系の技の課題別学習に取り組む ○台上前転 ○安定した台上前転 ○大きな台上前転 ○首はね跳びの中から選択 ・雄大に、美しくすることをめあてとして取り組むようにする ・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする ・「首はね跳び」を身に付けた児童に対しては、「頭はね跳び」に取り組むことができるようにする</p>			<p>5. ペアやグループで演技に取り組む ・児童の実態、学習状況に応じて取り扱うことが有効である ・タイミングをそろえたり、リズムを合わせたりできるようにする ・ペアやグループ同士で演技を見合うようにする</p>		
<p>6. 整理運動 ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする</p> <p>7. 振り返り ・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合は、どこまでできているのかを振り返るようにする</p> <p>8. 今日の学習のまとめ ・よい動きや、よい学び合いができていた児童を紹介する</p> <p>9. 片付け ・安全面に気を付けて片付けるようにする</p>					
④ 観察	② 観察・カード		② 観察・カード		① 観察
		① 観察・カード		② 観察・カード	
		③④ 観察	③ 観察	④ 観察	⑤ 観察

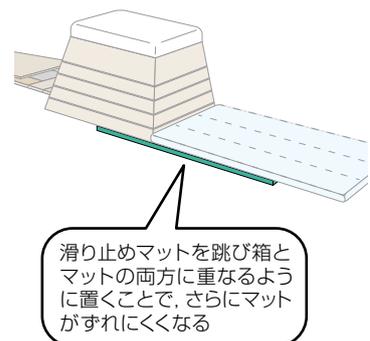
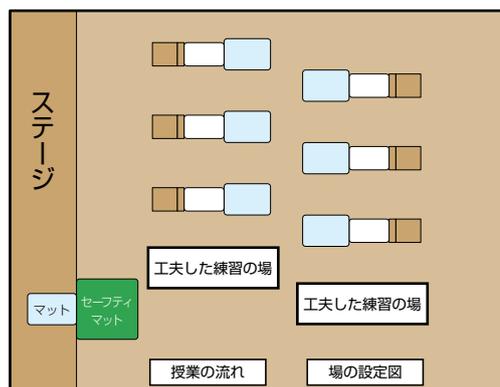
5. 学習資料

(1) 繰り返し系の技の段階的な指導方法について

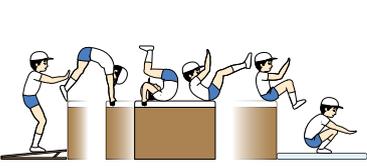
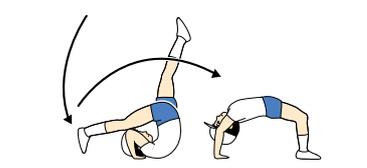
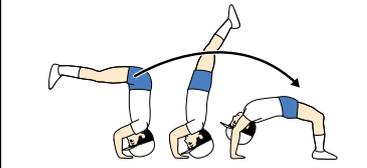
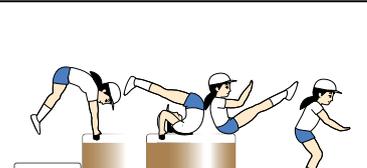
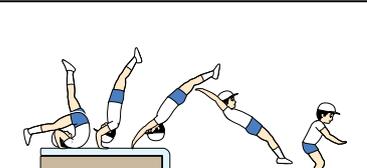
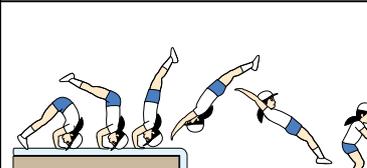
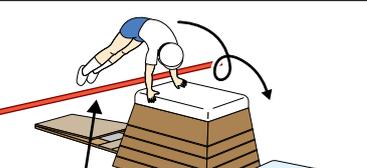
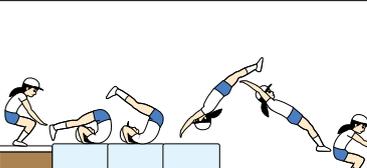
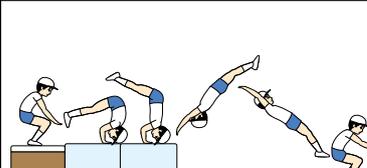
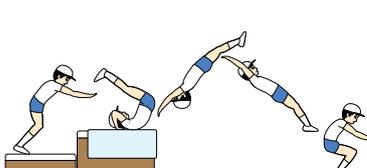
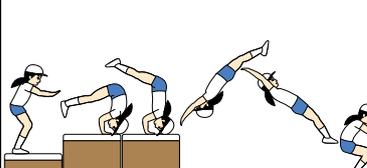
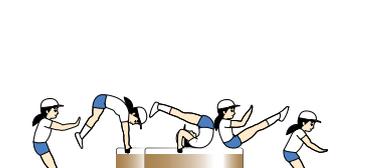
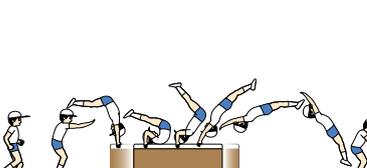
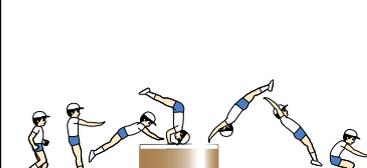
段階	大きな開脚跳び	かかえ込み跳び
1	 <p>調整板を二つ入れて跳ぶ ポイント：踏切から着手まで大きくする</p>	 <p>跳び箱への跳び乗り・下り ポイント：正座で乗る→足裏で乗る→手を着いたところに足を着地する</p>
2	 <p>ゴム紐を使って ポイント：腕を上げて上から大きく着手をし、第一空間を大きくする</p>	 <p>横向きの跳び箱 ポイント：顔を上げて、膝を胸に引き付ける</p>
3	 <p>紅白玉などを置いて突き放しを強くする ポイント：突き放しと同時に視線を前に向け体を起こす</p>	 <p>跳び箱を踏み切り板のかわりにして ポイント：踏切位置を高くして腰を上げ、膝を引き付ける</p>
4	 <p>ポイント：助走から着地まで一連の動作で行う</p>	 <p>ポイント：助走から着地まで一連の動作で行う</p>

(2) 場の設置の工夫

跳び箱の位置を体育館中央に向かって助走をとるように設定することで、児童の運動方向が同じになり、教師が多くの児童の動きを把握しやすくなるようにします。



(3) 回転系の技の段階的な指導方法について

段階	大きな台上前転	首はね跳び	頭はね跳び
1	 <p>安定した台上前転 ポイント：自分でスピードをコントロールしながら回る</p>	 <p>マットの上で肩倒立からブリッジ ポイント：足を振り出すタイミングと体を反らす感覚を身に付ける</p>	 <p>マットの上で頭倒立からブリッジ ポイント：足を振り出すタイミングと体を反らす感覚を身に付ける</p>
2	 <p>段差連結跳び箱で ポイント：腰を高く上げ、膝を伸ばす</p>	 <p>舞台の上から首はね下り ポイント：跳ねと同時に腕を伸ばして突き放す</p>	 <p>舞台の上から頭はね下り ポイント：跳ねと同時に腕を伸ばして突き放す</p>
3	 <p>ゴムひもを使った練習 ポイント：強く踏み切り腰を高く上げる</p>	 <p>連結した跳び箱で ポイント：くの字の状態のため、脚を振り出す</p>	 <p>連結した跳び箱で ポイント：くの字の状態のため、脚を振り出す</p>
4	 <p>跳び箱の上にマットを乗せて ポイント：腰を高く上げ、膝を伸ばす</p>	 <p>段差の連結した跳び箱で ポイント：段差を少しずつ大きくしていく</p>	 <p>段差の連結した跳び箱で ポイント：段差を少しずつ大きくしていく</p>
5	 <p>ポイント：助走から着地まで一連の動作で行う</p>	 <p>ポイント：助走から着地まで一連の動作で行う</p>	 <p>ポイント：助走から着地まで一連の動作で行う</p>