

器械運動

器械運動について



●●●このような領域です●●●

- 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。
- 技を繰り返したり,技を組み合わせて行ったりするときなどにも楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。
- 体の回転や倒立など,日常生活では通常行われない動きを含んだ運動を行うことが特徴です。

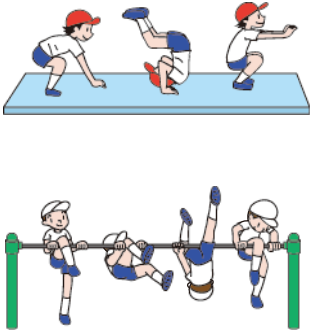
→ 解説 P.14・15

●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	器械運動
固定施設を使った運動遊び		
マットを使った運動遊び	マット運動	マット運動
鉄棒を使った運動遊び	鉄棒運動	鉄棒運動
跳び箱を使った運動遊び	跳び箱運動	跳び箱運動

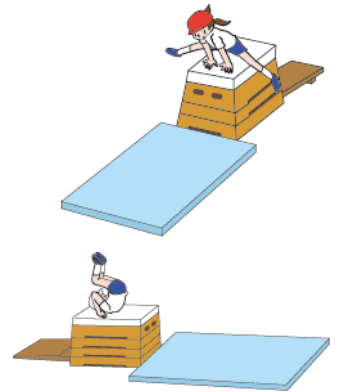
●●●このような内容を指導します●●● → 解説 P.44 ~ 47

(1) 技能



次の運動の楽しさや喜びに触れ,その技ができるようになる。

- ア マット運動では,基本的な回転技や倒立技をすること。
- イ 鉄棒運動では,基本的な上がり技や支持回転技,下り技をすること。
- ウ 跳び箱運動では,基本的な支持跳び越し技をすること。



(2) 態度

- 運動に進んで取り組むこと。
- きまりを守り仲よく運動すること。
- 場や器械・器具の安全に気を付けること。

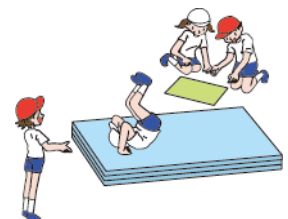
(3) 思考・判断

- 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すること。



進んで取り組もう。
励まし合おう。
協力して片付けよう。

技の練習の仕方を知ろう。
自分の力に合った課題を選ぼう。



授業づくりの視点

●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説 P.15

- 自己の能力に適した技を選んだり、課題が易くなるような場や補助具を活用して取り組んだりしながら、基本的な技ができるようにします。
- 一人一人が自己の課題をもって工夫しながら活動に取り組み、仲間と互いに励まし合い、助け合って、学習を進めていくことができるようにします。
- 安全に学習ができるよう、技の選び方、器械・器具の点検、安全な場の確保などについて十分指導します。

●●● こんなところがポイントです ●●●

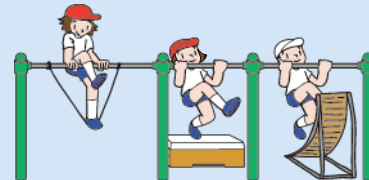
技が習得できるように段階的に取り組める運動の行い方や場を工夫する

【運動の行い方の工夫】

児童が運動の楽しさや喜びに触れながら基本的な技を身に付けることができるよう、動きのポイントを押さえながら、技に関連した易しい運動遊びを行ったり、体の支持や逆さ姿勢など基礎となる感覚を段階的に習得できる運動を取り入れたりします。

【運動の場の工夫】

児童が自己の技能の程度に応じて基本的な技や発展技に取り組んだり、技を組み合わせたリ繰り返したりして活動を工夫することができるよう、運動の場や用具を工夫します。

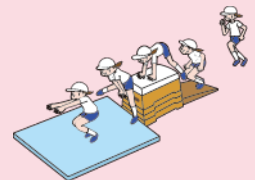


課題がもてるように言葉がけを具体的にする

児童が友達と仲よく進んで取り組むとともに、自己の能力に適した課題をもって活動を工夫し、基本的な技ができるよう、ねらいを明確にした言葉がけを具体的にを行うようにします。



踏切のコツをみんなで考えます。上手な人の足音をよく聞きながら跳ぶところを見てみましょう。



●●● 2年間の計画を考えます(マット運動の例) ●●●

■ は3年生 □ は4年生

<A校の例>第3学年では基本的な技を身に付ける時間を十分に確保し、第4学年では身に付けた技を工夫して行う時間を多く設定した計画例

1~4	5~6	7~9	10~14
技に関連した易しい運動遊びや基本的な技の習得を目指して運動を行う。	自己の能力に適した課題をもって工夫して運動を行う。	基本的な技の習得を目指して運動を行う。	自己の能力に適した課題をもって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, 基本的な倒立技	

<B校の例>第3学年では指導する内容に応じて身に付けた技を工夫して行う時間を適宜設定し、第4学年では身に付けた技を工夫して行う時間を徐々に増やした計画例

1~2	3~4	5~6	7~8	9~15
基本的な技の習得を目指して運動を行う。	自己の能力に適した課題をもって工夫して運動を行う。	基本的な技の習得を目指して運動を行う。	自己の能力に適した課題をもって工夫して運動を行う。	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		基本的な倒立技		自己の能力に適した課題をもって工夫して運動を行う。
基本的な回転技, 基本的な倒立技				

*「基本的な技の習得を目指して運動を行う。」と「自己の能力に適した課題をもって工夫して運動を行う。」の順序を固定的に位置付けるものではありません。各学校や児童の実態に応じて工夫します。

マット運動

具体的な指導内容



マット運動では

低学年で身に付けてきた動きと運動感覚をもとに、基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにします。

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、技に関連した易しい運動遊びを取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりします。また、基本的な技に十分取り組んだ上で、発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすることもできます。 → 解説 P.44

解説に例示として示されている運動 → 解説 P.44・45

易

難

基本的な回転技 ～前転・後転～ → 発展技 ～大きな前転・開脚前転・開脚後転～



ゆりかごからしゃがむ



坂道マットで勢いをつけて



あごを引いて大きなゆりかごからしゃがむ



坂道マットで勢いをつけて、連続回転

前転



動きのポイント

- 頭の後ろをマットに付ける。
- 最後にかかとをすばやく引き寄せしゃがみ立ちになる。

発展技：大きな前転



両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになる

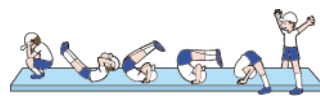
後転



動きのポイント

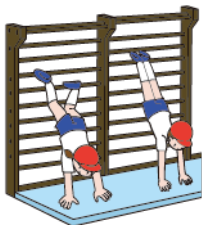
- あごを引いて背中を丸める。
- 肘をしめて両手で支え、最後にマットを突き放してしゃがみ立ちになる。

発展技：開脚後転



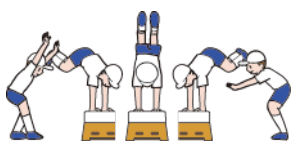
しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転し、脚を左右に大きく開き両手でマットを押し開脚立ちをする

基本的な倒立技 ～壁倒立・腕立て横跳び越し～ → 発展技 ～補助倒立、頭倒立、ブリッジ、側方倒立回転～



肋木を使って倒立

片足ずつ登り、手を壁に近づけていく。



着し跳び箱を越える

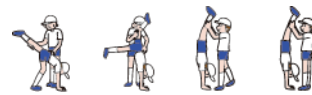
手を上からしっかりと着いて、あごを出す感じで。

壁倒立

動きのポイント

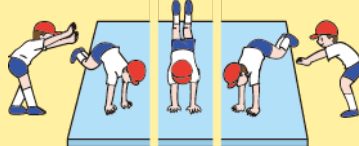
- 床をしっかりと見る。
- 腕を伸ばし、肩の上に腰が来る感じで倒立する。(背中が伸びる)

発展技：補助倒立



立位の姿勢から上体を前方に倒し、着手と同時に脚を振り上げ、補助を受けた倒立姿勢で静止する

腕立て横跳び越し



動きのポイント

- マットをよく見て、両手でしっかりと体を支え、腰の位置を高く保ちながら反対側に移動する。
- 最後は両足で着地する。

発展技：側方倒立回転



腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き、倒立を経過しながら直線上を側方に回転し、側方立ちになる

授業づくりの留意点

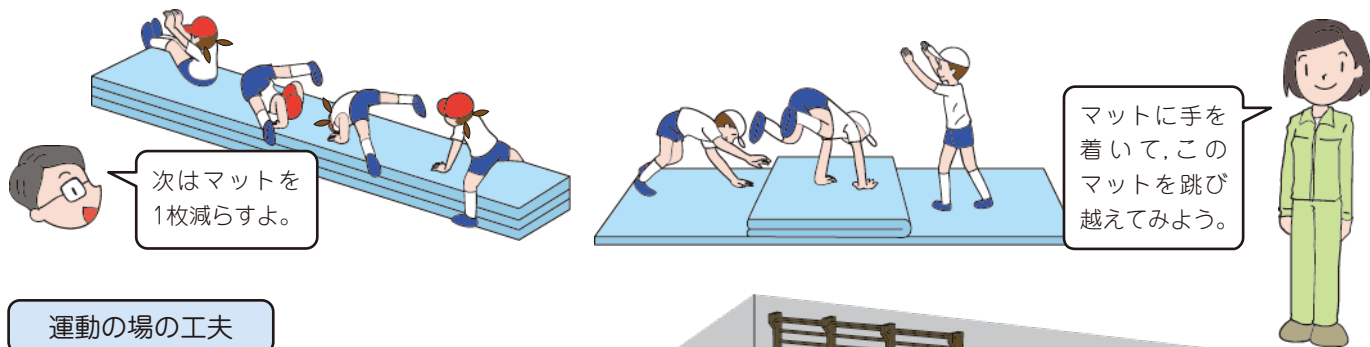
指導の充実のために → 解説 P.44

技が習得できるように段階的に取り組める運動の行い方や場を工夫する

運動の行い方の工夫

児童が基本的な回転技や倒立技を身に付けることができるよう、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。

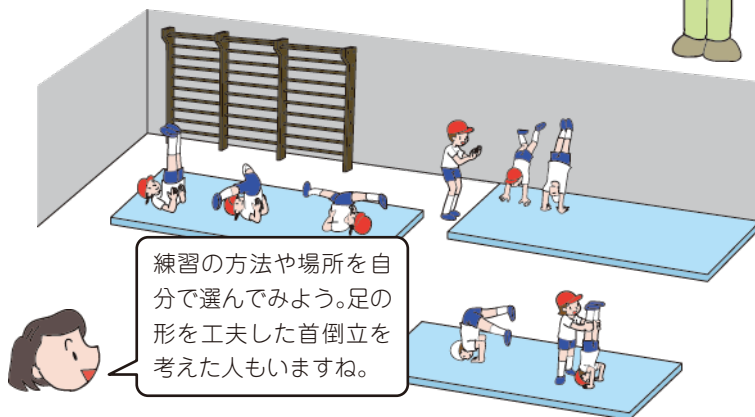
すべての児童が一通りの技の動きを体験できるように、易しい課題や補助具を用意し、技の練習の仕方やポイント、動き方を知る機会を用意することも大切です。



運動の場の工夫

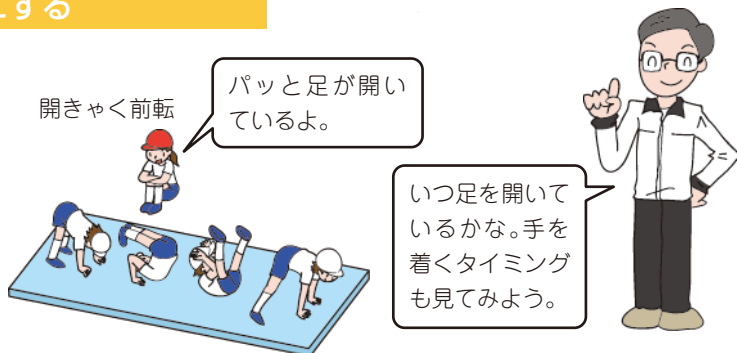
児童が基本的な技を身に付け、その発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりできるように、自分の課題に合った練習の場や方法を選べるようにします。

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、技に関連した運動遊びを取り入れたり、易しい課題の場を用意したりする配慮も大切です。



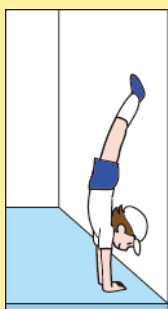
課題がもてるように言葉がけを具体的にする

児童が基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるように、指導のねらいを明確にし、児童が課題に気付ける言葉がけを具体的にを行うようにします。



児童のこんな姿を目指します

回転技も倒立技も1つずつできるようになりました。



友達がよく見てくれて、うまくできたところを教えてくれたので、とても楽しくできました。



坂道のマットで練習したら、とても回りやすかったです。

