

学校体育実技指導資料 第10集

# 器械運動 指導の手引



平成27年3月



文部科学省

## 本手引の構成、掲載内容

本手引は、現行の小・中・高等学校の学習指導要領の体育・保健体育の「器械運動系」のねらいや内容を踏まえた各学校での指導において参考となるよう、「器械運動指導の手引」として作成したものです。

構成、内容は下記のとおりですので、指導計画や指導内容等を検討する際に積極的に活用してください。

- 現行の学習指導要領での「器械運動系」のねらいや内容の改訂事項について  
⇒第1章「理論編」の第1節（p.2～p.7）参照
- 領域の具体的な指導内容について  
⇒第1章「理論編」の第2節（p.8～p.32）参照  
評価の各観点について学校種ごとに記載しています。
- 指導計画等の作成、学習評価の実施上の留意点について  
⇒第1章「理論編」の第3節（p.33～p.44）参照  
学校種ごとに記載しています。
- 領域全体の指導計画、評価規準等の指導の実践の例について  
小学校は ⇒第2章「実践編」の第1節（p.46～p.99）参照  
中学校は ⇒第2章「実践編」の第2節（p.100～p.111）参照  
高等学校は⇒第2章「実践編」の第3節（p.112～p.123）参照
- 各種目の技能に係る指導の要点について  
⇒第3章（p.125～p.156）参照
- 器械運動指導における安全管理、事故防止のための取組について  
⇒第4章（p.157～p.164）参照
- 器械運動指導におけるQ&A  
⇒第5章（p.165～p.176）参照
- 各学校種による授業の実際（実践事例）について  
⇒巻末にある映像資料（DVD）参照

## 第1章 理論編

第1節 「器械運動系」領域のねらいと内容	2
1. 学習指導要領の改訂のねらい	2
2. 「器械運動系」領域の特性, ねらいと内容	4
第2節 「器械運動系」領域の具体的な指導内容	8
1. 技能について	8
2. 態度について	26
3. 知識, 思考・判断について	28
4. 内容の取扱いと留意点	31
第3節 「器械運動系」領域の指導と評価	33
1. 指導計画等の作成	33
2. 学習評価の考え方と実施上の留意点	39

## 第2章 実践編

第1節 小学校の実践例	46
1. 低学年の実践	46
2. 中学年の実践	64
3. 高学年の実践	82
第2節 中学校の実践例	100
1. 第1学年及び第2学年の実践	100
2. 第3学年の実践	106
第3節 高等学校の実践例	112
1. 高校入学年次の実践	112
2. その次の年次以降の実践	118

## 第3章 技の指導の要点

第1節 マット運動	126
1. 運動遊びから技への指導体系	126
2. 基本となる動き	128
3. 技能指導の要点	129
第2節 鉄棒運動	134
1. 運動遊びから技への指導体系	134
2. 基本となる動き	135
3. 技能指導の要点	137

<b>第3節 平均台運動</b>	141
1. 運動遊びから技への指導体系	141
2. 基本となる動き	142
3. 技能指導の要点	143
<b>第4節 跳び箱運動</b>	149
1. 運動遊びから技への指導体系	149
2. 基本となる動き	150
3. 技能指導の要点	151

## 第4章 器械運動系の指導と安全

<b>第1節 児童生徒の健康管理</b>	158
1. 健康に関する情報の収集	159
2. 健康に関する情報の活用	159
<b>第2節 施設・用具の安全管理</b>	161
1. 施設・用具の点検	161
2. 固定施設や用具の使用方法	161
<b>第3節 器械運動系の指導の安全管理</b>	163
1. 固定施設	163
2. マット運動	163
3. 鉄棒運動	163
4. 平均台運動	164
5. 跳び箱運動	164

## 第5章 「器械運動系」領域のQ&A

1. 施設や用具を活用する際の留意点と活用方法	166
2. 技術習得のゆるやかな児童生徒，技能が進んだ段階の児童生徒の指導	168
3. 学習資料等の活用	169
4. 適切な助言をするための留意点	172
5. 器械運動を怖がったり，嫌がったりする児童生徒の指導	173
6. 補助について	174
7. 見学者の指導	175

## 巻末資料（付録）

器械運動の技名の付け方	178
-------------	-----

# 第1章

## 理論編

第1節 「器械運動系」領域のねらいと内容

第2節 「器械運動系」領域の具体的な指導内容

第3節 「器械運動系」領域の指導と評価

## 第1節 「器械運動系」領域のねらいと内容

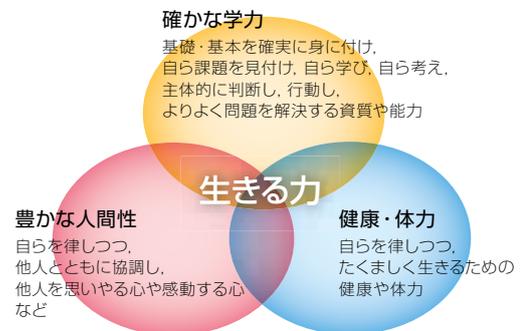
### 1. 学習指導要領の改訂のねらい

#### (1) 「生きる力を育む」

21世紀は、新しい知識・情報・技術が社会のあらゆる領域での活動の基盤として飛躍的に重要性を増す、いわゆる「知識基盤社会」の時代であると言われています。

知識基盤社会化やグローバル化は、アイデアなど知識そのものや人材をめぐる国際競争を加速させる一方、異なる文化や文明との共存や国際協力の必要性を増大させています。このような状況において、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」を育むことがますます重要となります。(図1)。

60年ぶりに改正された教育基本法及び学校教育法では、知・徳・体のバランス(教育基本法第2条第1号)とともに、基礎的・基本的な知識・技能、思考力・判断力・表現力等及び学習意欲を重視し(学校教育法第30条第2項)、学校教育において、これらを調和的に育むことが必要である旨が法律上規定されました。新しい学習指導要領は、「生きる力」の育成をより具体化し充実させる視点から改訂が行われました。



〈図1〉 「生きる力」の育成イメージ

#### (2) 体育科・保健体育科の改訂の趣旨

健やかな体の育成の基礎を担う体育科・保健体育科の役割はますます重要であると言えます。中央教育審議会答申(平成20年1月)で、体育科・保健体育科について、次のような課題が指摘されています。

##### 〈体育の分野〉

- ①運動する子供とそうでない子供の二極化
- ②子供の体力の低下傾向が依然深刻
- ③運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること
- ④学習体験のないまま領域を選択しているのではないか

##### 〈保健の分野〉

- ①今後、自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し、行動を選択していくことが一層求められること
- ②生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られるとの指摘があること

### (3) 小学校から高等学校までを見通した体系化

体育の分野（小学校運動領域、中学校体育分野、高等学校科目体育）では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までを見通して、指導内容の改善が図られました。

従前の学習指導要領で「基本の運動」の「内容」として示していたものが「領域」として示されました。「体づくり運動」については、全ての学年に位置付けられています。

また、「体づくり運動」の領域の内容のうち、すべての学年で「体ほぐしの運動」が位置付けられるとともに、小学校低学年及び中学年では、基本的な動きを身に付けることに重点を置いた「多様な動きをつくる運動（遊び）」が新たに位置付けられました。

「体づくり運動」と「体育理論」を除く、他の運動の領域では、小学校から中学校第2学年までは、従前の中学校学習指導要領で選択であった武道及びダンスを含めたすべての領域が必修となっています。中学校第3学年からは領域の選択がはじまります。

中学校第3学年及び高等学校入学年次では、領域のまとまりからそれぞれ選択し、高等学校のその次の年次以降では、必修を除くすべての運動領域から選択することとしています。小学校から高等学校までを三つに分けた各段階では、次のような指導が期待されます（図2）。

小学校			中学校		高等学校	
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	次の年次以降
体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		
器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳
表現リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	球技
			武道	武道	武道	武道
			体育理論		体育理論	
保健領域			保健分野		科目保健	

\*学習指導要項では、選択となる領域は、器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスの順で示されている。

〈図2 体育の分野 小学校から高等学校までの指導内容〉

#### 【第1段階】

小学校低・中学年では、核となる易しい運動を幅広く行い、基本的な動きを身に付けていくことが大切です。また、児童は仲間とかかわったり、動きを工夫したりしながら運動遊びや運動の楽しさを味わうことが求められます。一方、教師は、高学年以降につながる運動やスポーツの基本となる動きや意欲の育成に努め、結果として体力の養成を目指します。

#### 【第2段階】

小学校高学年、及び中学校第1学年及び第2学年の段階は、中学校第3学年以降に始まる領域の選択に向けて、次第にルール等を本格的な運動やスポーツに近づける段階です。全ての運動領域において、それぞれの特性や魅力に触れることができるような指導が大切です。小学校高学年と中学校第1学年の校種の接続に配慮した指導が求められます。

#### 【第3段階】

中学校第3学年から高等学校卒業時までの最終段階です。運動の特性や魅力に応じた領域のまとまりから自ら選択し（中学校3学年及び高等学校入学年次）、自己のスポーツの嗜好性を確認した後、高等学校のその次の年次以降においては、自らが取り組みたい領域を選択し、卒業後の豊かなスポーツライフの実現を図るため、主体的な取組を促す指導の工夫が求められます。

このように、小学校、中学校、高等学校の校種の接続を踏まえた指導によって、「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を図ります。

また、体育理論では、中学校及び高等学校での段階的・系統的な学習を通して、運動やスポーツの科学的・文化的・社会的側面を学びます。

さらに、保健は、小学校第3学年から高等学校入学年次と次の年次までの継続履修を通して、健康・安全に関する実践力の育成を図ります。

## 2. 「器械運動系」領域の特性、ねらいと内容

### (1) 「器械運動系」領域の学習について

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの技があります。これらの技に挑戦し、その技のできる楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。

器械運動で学習する技は、逆さになって回転したり、ぶら下がって回転したり、手で支えて跳び越したりする巧技的な運動で、日常においてあまり経験しない非日常性と驚異性を特徴にしています。さらに、動き方が習熟するとそこには簡潔性が表れ、歴史的・文化的な価値をもって伝承されてきた運動です。それだけに目標とする技を学習対象にして、その動き方を身に付ける学習が必要になってくるのです。技を身に付けるには、基本的な動きや予備的な動きを身に付けたり、練習の場を工夫したりすることが必要になります。

器械運動の学習では、技の特性から「できる」「できない」が明確に表れるため、すべての児童生徒が技を身に付ける喜びを味わうことができるように、自己の技能の程度に適した技を選んだり、課題に応じた練習方法を工夫したりすることが大切になってきます。また、練習段階においても、動き方を工夫することで動き方の感じがわかっていくことを楽しみながら、学習ができるようにします。すなわち、器械運動は、技が「できる」ことをねらいとした、動き方を身に付けていくための運動学習として大きな意味と価値を持っています。

器械運動で「技ができる」とは、目標とする技ができること、よりよくできること、安定してできること、滑らかにできること、また、条件を変えた技や発展技ができるようにすること、さらに、それらを組み合わせたり、演技したりすることができるようにすることです。

「技能」においては、自分の技能状態や課題に応じて、どの「できる」を目標に学習を進めるのかを明確にすることで、高めることができるようにします。「態度」においては、仲間と自己の動きの違いなどを教え合いながら協力し合って学習することや、安全に運動を行うことができるようにします。「知識、思考・判断」においては、器械運動の成り立ちや技の名称を理解すること、段階的な練習の仕方や技の習熟のさせ方、組合せ方など自分の身体をどのように動かすのかを意識することと関連させて学習することができるようにします。器械運動の学習のもっとも大きな特徴は、「できない」動き方を「できる」ようにすることをねらいに、動き方を身に付け、覚えるための運動学習ということになります。

器械運動で高まる体力については、技が「できる」ことを目指して動き方を身に付けるには、繰り返し学習する必要があります。また、「できた」ときや「よりよい動き」へと習熟を高めるには、動き方を再確認しながら反復的に学習する努力が求められてきます。このことから、学習した結果として器械運動に求められる柔軟性や筋力、調整力などの体力を、より一層高めることができるのです。

### (2) 「器械運動系」領域の改訂

今回の改訂では、小学校低学年の「基本の運動」領域の「器械・器具を使つての運動遊び」を内容として示していたものを領域として示し、中学年、高学年での「器械運動」へと系統性の明確化が図られました。それによって「器械・器具を使つての運動遊び」は、「固定施設を使った運動遊び」「マットを使った運動遊び」「鉄棒を使った運動遊び」及び「跳び箱を使った運動遊び」で構成されています。さらに、器械運動は、従前の「内容の取扱い」で原則として第4学年で指導するとしていたところですが、発達の段階を考慮し、第3学年から示すことになりました。この時期の児童は、器械運動系に対する興味・関心をもっとも強く、学習の適時性から見ても学年を1年早めることで、基本的な技を身に付けるのにはもっ

とも適しているとの判断からです。

小学校の第3学年から第6学年では、「マット運動」「鉄棒運動」「跳び箱運動」で構成され、すべての種目の基本的な技を学ぶこととなります。中学校・高等学校では「マット運動」「鉄棒運動」「跳び箱運動」に加え「平均台運動」の4種目で構成されています。ここでは特に、「マット運動」で身に付く技能が、他の種目の基礎的な技能になることから、中学校の第1学年及び第2学年では、「マット運動」を含む二つを選択して履修することができるようにしています。また、中学校では、小学校の第5学年及び第6学年での例示を基本的な技と位置付け、その技から発展した技を発展技として例示しています。

中学校第3学年と高等学校入学年次においては、運動領域が個人的な技能と集団的な技能を特徴とする内容であるという観点から、個人技能が中心になる領域として「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」のまとまりから、1領域以上を選択して履修することができるように改められました。高等学校では、その次の年次以降においては、生涯にわたってスポーツを楽しむという観点から、「体づくり運動」及び知識に関する領域以外の領域においては2領域以上を選択して履修することで、卒業後においても、実生活、実社会の中などで継続的なスポーツライフを営むことができるようにすることを目指して改訂されました。

### (3)「器械運動系」領域の内容とねらい

児童生徒に身に付けさせたい内容を明確にする観点から、小学校においては、「技能」「態度」「思考・判断」で構成されています。

小学校低学年の「器械・器具を使つての運動遊び」では、「固定施設を使った運動遊び」「マットを使った運動遊び」「鉄棒を使った運動遊び」及び「跳び箱を使った運動遊び」の運動で、いろいろな動きに楽しく取り組み、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことができる運動です。「技能」においては、それぞれの器械・器具の条件の下で、支持、ぶら下がり、振動、手足での移動、逆さ姿勢、回転などの基本的な動きができるようになったり、動き方を工夫したりすることを目指します。「態度」においては、児童がそれぞれの器械・器具を使った多様な動き方や遊び方に進んで取り組めるように、イメージできる図を掲示し、集団で取り組める遊びを工夫することで、意欲的に取り組めるようにします。「思考・判断」においては、運動の遊び方を知り、動き方や遊び方を工夫したり、児童が創意工夫した動きを評価したりします。また、器械運動と関連の深い動きに意図的に取り組み、基礎となる感覚を身に付けられるようにすることも大切なねらいになってきます。

器械運動は、中・高学年ともに「マット運動」「鉄棒運動」「跳び箱運動」で構成されています。これらの運動は、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。また、より困難な条件の下でできるようになったり、より雄大で美しい動きができるようになったりする楽しさや喜びを味わうこともできます。

「技能」においては、「マット運動」「鉄棒運動」では、一人一人の児童が、これらの運動の中から自己の能力に適した技に取り組んだり、その技がある程度できるようになったりするとともに、同じ技を繰り返したり、技を組み合わせたこと、「跳び箱運動」では、安定した着地で跳び越すことができるようになります。加えて、それぞれの運動に集団で取り組み、一人一人ができる技を組み合わせ、調子を合わせて演技する活動を取り入れることもできるようにします。「態度」においては、一人一人が自己の課題をもって工夫しながら取り組み、仲間と互いに励まし合い、助け合って学習を進めたり、安全に学習ができるように、器械・器具の点検、安全な場の確保などについて気を配ったりすることができるようにします。「思考・判断」においては、自分に適した技を選び、課題が易くなるような場や補助具を活用して取り組むことができるようにします。

中学校、高等学校からは、「技能」の内容に「平均台運動」が加わって4種目になり、「思考・判断」に「知識」が加わることで「知識、思考・判断」となります。

中学校では、「マット運動」「鉄棒運動」「平均台運動」「跳び箱運動」で構成されています。小学校の学習を受けて、第1学年及び第2学年は「技がよりよくできる」こと、第3学年は「自己に適した技で演技する」ことをねらいに学習を進めます。「技能」においては、技がよりよくできるために基本的な技を滑らかに行うことや条件を変えた技を行うこと、さらに、発展技を行うなどして、それらを組み合わせて行うことができるようにします。「態度」においては、自ら積極的・自主的に取り組み、友達のよい演技を認めたり、讃えたりすること、分担した役割など自己の責任を果たそうとすること、健康に気を配り安全を確保することができるようにします。「知識、思考・判断」においては、器械運動の特性や成り立ち、オリンピックの体操競技と同じスポーツ種目であること、技の名称や行い方、関連して高まる体力について理解できるようにします。さらに、運動の行い方、技の組み合わせ方、練習方法、安全上の留意点などについて活用できるようにします。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「自己に適した技を高めて、演技すること」ができるようにします。「技能」においては、基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展した技を滑らかに行うこと、それらを構成し安定して演技を行うことができるようにします。基本的な技とは、入学年次では主に中学校第3学年で示した技であり、その次の年次以降では技の難易度に応じて発展技の中から新たに基本的な技として示したものです。「態度」においては、入学年次は自己に適した技で演技することに主体的に取り組むこと、その次の年次以降は自己に適した技を高めて演技することを主体的に取り組めるようにします。練習や発表会の際に、仲間と互いに合意した役割を積極的に引き受け、その役割に責任をもって主体的に取り組めるようにします。さらに、個人や学習グループの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話し合いに責任をもってかかわることができるようにします。また、仲間の演技を讃えることで器械運動の楽しさが高まり、互いの演技を評価し伝えることで、仲間との連帯感を深めることとなります。体調や環境の変化に注意を払い、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険を予測しながら回避するなど、健康・安全を確保することができるようにします。「知識、思考・判断」においては、新たに学習する技の名称や行い方としての技術を身に付けることで、技能の向上につながることを、そのための安全で合理的な練習の仕方を理解できるようにします。体力の高め方は、技能と関連させながら高めることを理解できるようにします。課題の解決の方法では、目標の達成のために、課題の設定、課題の解決のための練習方法の選択と実践、学習成果の確認、新たな目標の再設定などがあることを理解します。発表の仕方では、開始技から終末技までいくつかの組合せを通して行うなど、演技の構成の仕方と採点基準を設定し、簡単な採点方法を理解できるようにします。さらに、運動の行い方や組合せ方、仲間と教え合う等の活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方など、これまでに学習した内容をもとに、これからのスポーツライフに生かせるようにすることがねらいになります。

#### **(4)「器械運動系」領域における指導内容の明確化・体系化**

小学校、中学校及び高等学校を見通した指導内容の体系化を図るために、「基本の運動」領域については、高学年への系統性が見えにくいものになっていたことから、従前の「内容」を「領域」として示しました。それによって内容を「固定施設を使った運動遊び」「マットを使った運動遊び」「鉄棒を使った運動遊び」及び「跳び箱を使った運動遊び」で構成し、「マット運動」「鉄棒運動」「跳び箱運動」への体系化を図りました。また、器械運動に求められる基礎的・基本的な動き方を含んだ遊びを例示として示すこ

とで、身に付けさせたい内容を明確に示すことになりました。

器械運動の指導内容は、種目の特性に応じて数多くの技があることから、小学校中学年・高学年では、マット運動は回転技、倒立技を、鉄棒運動は上がり技、支持回転技、下り技を、跳び箱運動は支持跳び越し技を取り上げています。中学校、高等学校では技を、系、技群、グループの視点から分類することで、中学校と高等学校との一貫性を図り、発達の段階を踏まえ指導内容の明確化と体系化を図っています。

さらに、従前の例示は技名のみが示されていたのですが、指導内容の確実な定着を図る観点から、技群やグループの基本的な動き方や運動の仕方などを例示の中に示し、その技のポイントとなる動き方が身に付くように指導内容の明確化を図っています。中学校第1学年及び第2学年では、小学校第5学年及び第6学年の学習を受けて、そこでの例示の技を基本的な技として、滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることによって、「技がよりよくできる」ことをねらいに進められることとなります。中学校第3学年では、第1学年及び第2学年での例示を主に基本的な技として、滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技することによって「自己に適した技で演技する」ことを学習のねらいにしています。したがって、例示においても、滑らかに安定して行うことや条件を変えた行い方など、動きに求められる課題を示すことで、学習内容が明確になりました。

高等学校においては、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示すことで、学習内容の明確化と体系化を図りました。主に中学校第3学年で示した基本的な技と発展技の中から、技の難易度に応じて技の習熟を高めることで、これまでの学習の確実な定着を図り、「自己に適した技を高めて、演技すること」ができるようにします。そのため、基本的な技の出来映えを高め、条件を変えた技や発展技など難易度の高い技に挑戦できるようにすることで、技の出来映えや質的变化を含めた指導内容の整理をしています。

「態度」や「知識、思考・判断」についても、学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えるなどの意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動の観察方法を理解し、自己の課題に応じた取り組み方を工夫できるように指導内容の明確化と体系化が図られています。

## 第2節 「器械運動系」領域の具体的な指導内容

### 1. 技能について

#### (1) 器械運動系の領域

学習指導要領では、器械運動系の領域として、小学校低学年を「器械・器具を使つての運動遊び」、小学校中学年から高等学校までを「器械運動」として構成しています。

	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校	高等学校
領域・技能の内容	器械・器具を使つての運動遊び ・固定施設を使った運動遊び ・マットを使った運動遊び ・鉄棒を使った運動遊び ・跳び箱を使った運動遊び	器械運動 ・マット運動 ・鉄棒運動 ・跳び箱運動		器械運動 ・マット運動 ・鉄棒運動 ・平均台運動 ・跳び箱運動	

小学校低学年では、いろいろな方向への転がり、支持やぶら下がり、跳び乗りや跳び下りなどに楽しく取り組み、基本的な動きや基礎となる感覚が身に付くことを目指します。この時期の学習が、中学年以降の基本的な技を身に付け、安定して行くとともに、繰り返して行ったり組み合わせたりする学習にスムーズに移行することにつながります。器械運動は、「できる」「できない」がはっきりした運動であることから、技に関連した運動（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することが大切です。

中学校では、小学校での「技ができること」や「技を繰り返したり組み合わせたりすること」の学習を踏まえ、「技がよりよくできること」や「自己に適した技で演技すること」を目指します。また、動きが途切れずに続けてできることや、姿勢や手の着き方を変えて行うこと、発展した技を行うことなどに取り組めるようにすることが大切です。

高等学校では、これまでの学習を踏まえ、「自己に適した技を高めて、演技すること」を目指します。動きの無駄をなくして滑らかに安定して行えるようにすることや、前の技のおわりの動きの中に次の技のはじまりの動きを組み入れてつなぐことなどに重点を置き、演技を構成することが大切です。

#### (2) 発達段階ごとの技能の内容

各校種の学習指導要領と解説に示された、器械運動系の領域における技能の内容と例示された運動は次のとおりです。

…学習指導要領の内容

…学習指導要領解説の例示

#### ■「器械・器具を使つての運動遊び」小学校 第1学年及び第2学年

次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

- ア 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする事。
- イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をする事。
- ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をする事。
- エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りをする事。

小学校低学年の「器械・器具を使つての運動遊び」は、いろいろな器具や用具を使つた動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことのできる運動遊びです。運動経験の差などを考慮し、すべての児童が楽しく夢中になって、いろいろな運動遊びに挑戦しながら、支持、ぶら下がり、逆さ姿勢、回転などの基本的な動きができるようにします。また、器械運動につながる動きに意図的に取り組み、基礎となる感覚を身に付けることができるようにします。

### 【ア】 固定施設を使った運動遊び

#### ○ジャングルジムを使った運動遊び

- ・登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢などをすること。

#### ○雲梯うんていを使った運動遊び

- ・懸垂移行や渡り歩きなどをすること。

#### ○登り棒うんていを使った運動遊び

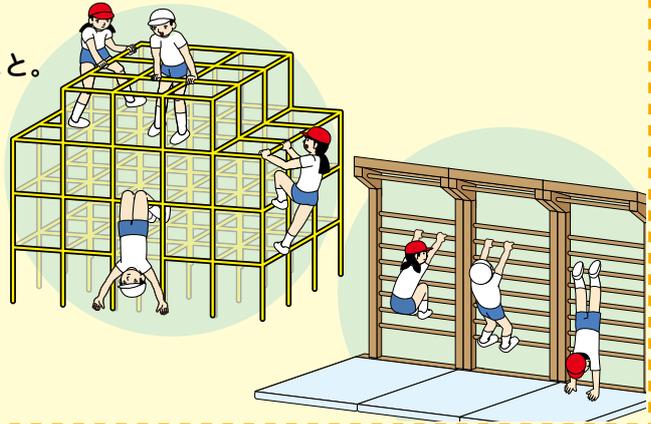
- ・登り下りや逆さ姿勢などをすること。

#### ○肋木ろくぼくを使った運動遊び

- ・登り下りや懸垂移行などをすること。

#### ○平均台うんていを使った運動遊び

- ・渡り歩きや跳び下りなどをすること。



固定施設を使った運動遊びでは、校庭や体育館にあるジャングルジムや雲梯うんてい、登り棒うんてい、肋木ろくぼく、平均台などで、いろいろな登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをして遊んだり、逆さ姿勢などをして遊んだりすることを取り上げます。ジャングルジムや雲梯などを使つての登り下りや懸垂移行、跳び下り、逆さ姿勢は、鉄棒を使った運動遊びに示されている跳び上がりや跳び下り、ぶら下がり、易しい回転といった遊びとも深く関連しています。ここでの支持や懸垂、逆さ感覚の経験は、いろいろな器械・器具を使つた動きが身に付くことにもつながり、以降技能を習得していく上で有効です。

### 【イ】 マットを使った運動遊び

#### ○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど

- ・マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろな方向に転がること。

#### ○背支持倒立(首倒立)、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び

- ・手や背中で体を支えているいろいろな逆立ちをすること。

マットを使った運動遊びでは、マットに背中や腹などをつけて、いろいろな方向へ転がって遊んだり、手や背中で支持しての逆立ちなどをして遊んだりすることを取り上げます。前や後ろ、横方向への転がりやかえるの足打ちなど、転がることや支えることにしっかり取り組むことができるようにします。

小学校第2学年のマットを使つた運動遊びの指導は、第2章実践編 p.46～のほか、付属DVDも御参照ください。



### 【ウ】 鉄棒を使った運動遊び

- 跳び上がりや跳び下り
  - ・ 跳び上がって支持したり、支持から跳び下りたりすること。
- ぶら下がり
  - ・ 両手でぶら下がったの振動、片膝をかけての振動、腹をかけてのぶら下がりなどをする。
- 易しい回転
  - ・ 支持の姿勢から前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。

鉄棒を使った運動遊びでは、鉄棒を使って、跳び上がりや跳び下りをして遊んだり、ぶら下がりや回転などをして遊んだりすることを取り上げます。

### 【エ】 跳び箱を使った運動遊び

- 踏み越し跳び
  - ・ 片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすること。
- 支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り
  - ・ 数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。
  - ・ 数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすること。
- 馬跳び、タイヤ跳び
  - ・ 両手で支持してまたぎ越すこと。

跳び箱を使った運動遊びでは、跳び箱を使って、跳び乗りや跳び下りをして遊んだり、馬跳びやタイヤ跳びをして遊んだりすることを取り上げます。ここでは、片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすること、両足で踏み切って跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、そこから腕を視点に体重を移動させてまたぎ下りたりすることを指導します。

## ■ 「器械運動」小学校第3学年及び第4学年

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。

- 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。

小学校中学年の「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。中学年では、運動を楽しく行う中で、基本的な技能が身に付くようにします。ここで学習する「基本的な○○技」とは、類似する技のグループの中で、最も初歩的で易しい技でありながら、グループの技に共通する技術的課題をもっている技であることを踏まえ、当該学年できちんと身に付けておきたい技として指導します。

指導に際しては、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。

## 【ア】 マット運動

## [ 基本的な回転技 ]

## ○前転（発展技：大きな前転, 開脚前転）

- ・しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。

## ○後転（発展技：開脚後転）

- ・しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転し、両手で押してしゃがみ立ちになること。

## [ 基本的な倒立技 ]

## ○壁倒立（発展技：補助倒立, 頭倒立, ブリッジ）

- ・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。

## ○腕立て横跳び越し（発展技：側方倒立回転）

- ・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、腰の位置を高く保ちながら反対側へ移動すること。

マット運動では、「基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に適した技ができるようにすること」をねらいとしています。前方や後方への回転技では、技のおわりでしゃがみ立ちになることが、技を繰り返したり組み合わせたりする上で大変重要になることから、回転の勢いや両手の押しを利用してしゃがみ立ちになることを指導します。

## 【イ】 鉄棒運動

## [ 基本的な上がり技 ]

## ○膝掛け振り上がり（発展技：膝掛け上がり）

- ・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

## ○補助逆上がり（発展技：逆上がり）

- ・補助具を利用した易しい条件のもとで、脚の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる

## [ 基本的な支持回転技 ]

## ○かかえ込み回り（発展技：前方支持回転, 後方支持回転）

- ・鉄棒上での支持姿勢から上体を前方（後方）に振り出し、手で脚をかかえ込んで回転すること。

## ○後方片膝掛け回転（発展技：前方片膝掛け回転）

- ・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

## [ 基本的な下り技 ]

## ○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。

## ○転向前下り（発展技：片足踏み越し下り）

- ・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鉄棒の側方に着地すること。

## ○両膝掛け倒立下り（発展技：両膝掛け振動下り）

- ・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離して倒立姿勢になり、両手を地面に着いて下りること。

鉄棒運動では、「基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、自己の能力に適した技ができるようにすること」をねらいとしています。上がり技は、「上がり技→支持回転技→下り技」と続く組合せの起点として大変重要であることから、脚の大きな振動や振り上げに合わせて手首を返し、支持姿勢になることを指導します。その際に、補助具を利用するなど、易しい条件を工夫することが大切です。



小学校第4学年の鉄棒運動の指導は、第2章実践編 p.70～のほか、付属DVDも御参照ください。



### 【ウ】 跳び箱運動

#### 〔基本的な切り返し系の技〕

- 開脚跳び（発展技：大きな開脚跳び、かかえ込み跳び）
  - ・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。

#### 〔基本的な回転系の技〕

- 台上前転（発展技：大きな台上前転）
  - ・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。

跳び箱運動では、「基本的な支持跳び越し技(切り返し系、回転系)に取り組み、自己の能力に適した技ができるようにすること」をねらいとしています。両足での踏み切りは、跳び箱運動のすべての技の要となる重要なポイントであることから、数歩の助走から左右同時に踏み切ること、瞬発的に力強く踏み切ることなどを、関連する運動遊び、場や条件の工夫を取り入れながら段階的に指導します。また、慣れてきたら、踏み切り後は徐々に前の方へ着手する、腰の位置を高く保つなどの意識をもたせることが大切です。

### ■ 「器械運動」 小学校第5学年及び第6学年

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。

- ア マット運動では、基本的な回転技や倒立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。
- 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。
- ウ 跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うこと。

小学校高学年の「器械運動」では、「自己の能力に適した技を選び、その技ができるようにするとともに、同じ技を繰り返したり、技を組み合わせたり、安定した着地で跳び越したりできるようにすること」が課題となります。引き続き基本的な技に取り組み、技が安定してできるようにするとともに、発展技ができるように指導します。

指導に際しては、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、ペアやグループで動きを組み合わせる演技をしたりすることができるよう配慮します。

## 【ア】マット運動

## 〔回転技〕

- 安定した前転
  - ・前転を連続してすること。
- 大きな前転（更なる発展技：倒立前転、跳び前転）
  - ・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こと。
- 開脚前転
  - ・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをすること。
- 安定した後転
  - ・後転を連続してすること。
- 開脚後転（更なる発展技：伸膝後転）
  - ・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て開脚立ちをすること。

## 〔倒立技〕

- 安定した壁倒立
  - ・体をまっすぐにした壁倒立をして静止すること。
- 補助倒立（更なる発展技：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こと。
- 頭倒立
  - ・しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ三点で倒立をすること。
- ブリッジ（更なる発展技：倒立ブリッジ）
  - ・仰向けに寝た姿勢から両手・両足で体を支え、体を大きく反らせるとともに素早く両手と両足の幅を狭めてブリッジ姿勢になること。
- 安定した腕立て横跳び越し
  - ・腰を大きく開き、脚の位置を高く保った腕立て横跳び越しをすること。
- 側方倒立回転（更なる発展技：ロンダート）
  - ・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、側方立ちになること。

## 〔技の組合せ方〕

- 上に示した技やすでにできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせること。

マット運動では、「基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、発展技ができるようにすること」をねらいとしています。また、「できる技を繰り返したり、組み合わせたりすること」ができるよう指導します。技を連続するには、回転力が大変重要になることから、足を強く蹴ること、腰を大きく開いて回転すること、脚を左右に開くことなどにより回転の勢いを強めたり、両手の押しを利用したりして、しゃがみ立ちや開脚立ちになることが、また倒立技では、脚の振り上げなどにより、腰の位置を高く保つことが大切です。学習した技の中から、すでにできる技を選び、バランスやジャンプなどを加えて組み合わせるように指導します。

## 【イ】鉄棒運動

## [ 上がり技 ]

- 安定した膝掛け振り上がり
  - ・少ない振動で片膝掛け振り上がりをする事。
- 膝掛け振り上がり（発展技：もも掛け上がり）
  - ・鉄棒の下を走り込み、脚を振り上げて膝掛け姿勢になるとともに、振れ戻りの勢いを利用して鉄棒に上がる事。
- 安定した補助逆上がり
  - ・補助具を利用して、連続して逆上がりをする事。
- 逆上がり
  - ・足の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる事。

## [ 支持回転系 ]

- 安定したかかえ込み回り
  - ・かかえ込み回りを連続してする事。
- 前方支持回転
  - ・支持姿勢から体を前方に勢いよく倒して回転し、上体を一気に起こし、手首を返して支持姿勢に戻る事。
- 後方支持回転
  - ・支持姿勢から体を後方に勢いよく倒して腹部を鉄棒に引き寄せて回転し、支持姿勢に戻る事。
- 安定した後方片膝掛け回転
  - ・後方片膝掛け回転を連続してする事。
- 前方片膝掛け回転
  - ・前後開脚の支持姿勢から前方に上体を振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻る事。

## [ 下り技 ]

- 安定した前回り下り
  - ・鉄棒上の支持姿勢から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに下りること。
- 安定した転向前下り
  - ・前後開脚の支持姿勢から脚を抜いて側方に着地まで、一連の動きとしてスムーズに下りること。
- 片足踏み越し下り
  - ・片逆手の支持姿勢から順手の方の足を鉄棒に乗せ、踏み込みながら順手を離して下りること。
- 安定した両膝掛け倒立下り
  - ・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離し倒立して着地するまで、一連の動きとしてスムーズに下りること。
- 両膝掛け振動下り
  - ・鉄棒に両膝を掛けて両手を離し、体を前後に振動させ、振動が切り変わる場所で膝を鉄棒から外して下りること。

## [ 技の組合せ方 ]

- 上に示した技の上がり技、支持回転技、下り技やすでにできている技を選んで組み合わせること。

鉄棒運動では、「基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技ができるようにすること」をねらいとしています。また、「できる技を繰り返したり、上がり技—支持回転技—下り技を組み合わせたりすること」ができるよう指導します。上がり技は、少ない振動で行うこと、振れ戻りの勢いを利用すること、足を振り上げる事などとともに、手首の返して支持姿勢となることが大切です。支持回転技は、連続して行うことが求めら

れることから、前方や後方に上体を勢いよく倒して手首を返すことなど、回転力を高めるよう指導します。下り技は、できるようになった技を一連の動きとしてスムーズに行うこと、片逆手の支持姿勢から踏み越して下りること、両膝を鉄棒に掛けて前後に振り、振動が切り変わる場所で膝を鉄棒から外して下りることなどができるようにします。

### 【ウ】 跳び箱運動

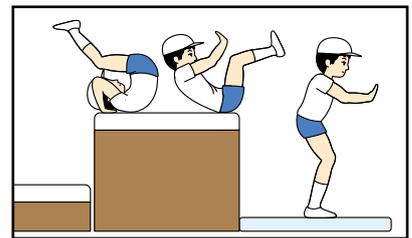
#### [ 切り返し系 ]

- 安定した開脚跳び
  - ・助走から踏み切り・着手・着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えること。
- 大きな開脚跳び
  - ・助走から両足で強く踏み切り、脚を左右に開いて着手し、強く突き放して跳び越えること。
- かかえ込み跳び
  - ・助走から両足で踏み切って着手し、脚をかかえ込んで跳び越しをすること。

#### [ 回転系 ]

- 安定した台上前転
  - ・助走から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えること。
- 大きな台上前転（更なる発展技：首はね跳び、頭はね跳び）
  - ・助走から両足で強く踏み切り、腰を大きく開くとともに膝を伸ばした姿勢で着手し、台上で回転して着地をすること。

跳び箱運動では、「基本的な支持跳び越し技（切り返し系、回転系）に取り組み、自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技ができるようにすること」をねらいとしています。ここでは、助走から踏み切り・着手・着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えることが重要です。また、大きな開脚跳びには強い踏み切りと両手の強い突き放しが、大きな台上前転には強い踏み切り、腰の開きと膝の伸ばす動作が大切です。



小学校第5学年の跳び箱運動の指導は、第2章実践編 p.94～のほか、付属DVDも御参照ください。



■「器械運動」中学校第1学年及び第2学年

次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。

- ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
- イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
- ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。
- エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。

「器械運動」は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。中学校では、小学校の学習を受けて、「技がよりよくできること」や「自己に適した技で演技すること」が求められます。

したがって、第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにするとともに、技能・体力の程度に応じて条件を変えた技、発展技など難易度の高い技に挑戦するなど、技の出来映えの質的变化を追求する学習を進めていくことができるように指導します。

学習指導要領解説に示された「キーワード」(中学校第1学年・第2学年)

キーワード	キーワードの解説	例(動きの様相)
「基本的な技」	各種目の系の技の中で基本的な運動課題をもつ技のこと。(小学校第5学年及び第6学年で学習した技を含む※平均台以外)	前転、片足平均立ち(マット運動)、膝掛け上がり、後方支持回転(鉄棒運動)、前方歩、立ちポーズ(平均台運動)、開脚跳び、頭はね跳び(跳び箱運動)
「滑らかに行う」	その技に求められる動きが途切れずに続けてできること。	懸垂して走り込み、脚を振り上げて膝かけ姿勢をとり、余分に振動することなく、振れ戻りを利用して支持体勢となる。(動きが途切れない膝かけ上がり:鉄棒運動)
「条件を変えた技」	同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後に動きを組み合わせる、手の着き方や握りを変えて行うこと。	脚を前後に開いた直立の開始姿勢や歩行から前転する。前転の終末姿勢を片足立ちに変えたり、両足で立ち上がった直後にジャンプしたりする。(開始姿勢、組合せを変えた前転)
「発展技」	系、技群、グループの基本的な技から発展した技のこと。	しゃがみ立ちから勢いをつけて後転に入り、接地時間を短くして腰を大きく開き、両手でマットを押して倒立姿勢をとる。(後転から後転倒立への発展:マット運動)
「組み合わせる」	基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせる行うこと。	逆上がり→前方支持回転→踏み越し下り(鉄棒運動)

指導に際しては、条件を変えた技を行うことにより動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態をつくり出した上で発展技を行わせるようにすること、自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、学習した基本的な技の中からいくつかの技を選択して行うことができるようにすることが大切です。

## (1) マット運動

### [ 回転系 ]

#### ○接転技群（背中をマットに接して回転する）

- ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。

#### ○ほん転技群（手や足の支えで回転する）

- ・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転すること。

### [ 巧技系 ]

#### ○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止すること。
- ・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止すること。

マット運動では、「回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること」をねらいとしています。具体的には、体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方で、一連の動きを滑らかにして回転する（回る）ことや、バランスよく姿勢を保ったりバランスの崩れを復元したりするための動き方で、一連の動きを滑らかにして静止することができるよう指導します。

また、開始姿勢や終末姿勢などの条件を変えて回転したり静止したりすることや、基本的な技を発展させて、一連の動きで回転したりバランスをとり静止したりすることにも取り組むことができますようにします。

中学校第1学年のマット運動の指導は、第2章実践編 p.100～のほか、付属DVDも御参照ください。



## (2) 鉄棒運動

### [ 支持系 ]

#### ○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転すること。

#### ○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転すること。

### [ 懸垂系 ]

#### ○懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして体を前後に振ること。
- ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、ひねったり跳び下りたりすること。

鉄棒運動では、「支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること」をねらいとしています。具体的には、回転の勢いをつくるための動き方や振り直しの仕方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、一連の動きを滑らかにして回転することや、振幅の幅を大きくするための動き方や安定した振動を行うための握り方で、一連の動きを滑らかにして体を前後に振ることを指導します。

また、開始姿勢や終末姿勢、組合せや握り方などの条件を変えて回転したり振動したりすることや、基本的な技を発展させて、一連の動きで回転したり、ひねったり跳び下りたりすることにも取り組むことができるようにします。

### (3) 平均台運動

#### [体操系]

##### ○歩走グループ(台上を歩いたり走ったりして移動する)

- ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして台上を移動すること。
- ・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて台上を移動すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、台上を移動すること。

##### ○跳躍グループ(台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど)

- ・跳び上がるための踏み切りの仕方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳躍すること。
- ・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、跳躍すること。

#### [バランス系]

##### ○ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で、台上でポーズをとること。
- ・姿勢などの条件を変えて台上でポーズをとること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、台上でポーズをとること。

##### ○ターングループ(台上で方向転換する)

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、回転をコントロールするための動き方で、台上で方向転換すること。
- ・姿勢などの条件を変えて、台上で方向転換すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで台上で方向転換すること。

平均台運動では、「体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること」をねらいとしています。具体的には、台上を歩いたり走ったりして移動するための足の動かし方(振り出し方)、重心を乗せバランスよく移動する動き方、台へ跳び上がった跳び下りたりするための踏み切りの仕方や着地を安定させるための動き方で、一連の動きを滑らかに移動したり跳躍したりすることや、台上でバランスを保ち、崩れを復元するための力の入れ方や動き方、回転をコントロールするための動き方で、ポーズをとったり方向転換したりすることを指導します。

また、姿勢、動きのリズムや組合せの動きなどの条件を変えて行うことや、基本的な技を発展させて、一連の動きで行ったりすることにも取り組むようにします。平均台運動は、中学校ではじめて取り組む運動であり、高さという非日常的な場面での慣れない動きを伴うことから、場の工夫や補助により、特に段階的で安全な指導を心掛けましょう。

「場の工夫」「補助の仕方」については、第5章 Q&A(p.166, p.174)も御参照ください。



**(4) 跳び箱運動**

## [ 切り返し系 ]

## ○切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）

- ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方, 突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。
- ・着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。

## [ 回転系 ]

## ○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）

- ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方, 突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。
- ・着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。

跳び箱運動では、「切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと, 条件を変えた技, 発展技を行うこと」をねらいとしています。具体的には, 切り返し系では踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方や, 突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で, 回転系では着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方や, 突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で, 一連の動きを滑らかにして跳び越すことを指導します。

また, 着手位置や姿勢などの条件を変えて跳び越すことや, 基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すことにも取り組むことができるようにします。

**■「器械運動」中学校第3学年・高等学校入学年次**

次の運動について, 技ができる楽しさや喜びを味わい, 自己に適した技で演技することができるようにする。

- ア マット運動では, 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと, 条件を変えた技, 発展技を行うこと, それらを構成し演技すること。
- イ 鉄棒運動では, 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと, 条件を変えた技, 発展技を行うこと, それらを構成し演技すること。
- ウ 平均台運動では, 体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと, 条件を変えた技, 発展技を行うこと, それらを構成し演技すること。
- エ 跳び箱運動では, 切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと, 条件を変えた技, 発展技を行うこと。

中学校第3学年及び高等学校入学年次における器械運動は, 中学校第1学年及び第2学年での「技がよくなること」をねらいとした学習を受けて, 「自己に適した技で演技すること」を学習のねらいとしています。したがって, この段階では, 技ができる楽しさや喜びを味わい, 挑戦する技の行い方や自主的な学習を行う上で必要となる運動観察の方法などを理解するなど, 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるように指導します。指導に際しては, 系, 技群, グループの視点を踏まえて, 自己に適した技を選び, 挑戦させるようにすることが大切です。

学習指導要領解説に示された「キーワード」(中学校第3学年・高等学校入学年次)

キーワード	キーワードの解説	例(動きの様相)
「基本的な技」	各種目の系の技の中で基本的な運動課題をもつ技のこと。(中学校第1学年及び第2学年で学習した技を含む)	倒立前転, 片足正面水平立ち(マット運動), 前方支持回転, 後ろ振り跳び下り(鉄棒運動), 開脚跳び, 両足ターン(平均台運動), かかえ込み跳び, 前方屈腕倒立回転跳び(跳び箱運動)
「滑らかに安定して行う」	技を繰り返し行っても, その技に求められる動き方が, いつでも動きが途切れずに続けてできること。	高い支持体勢から背筋を伸ばし, 上体を勢いよく前下に倒して回転に入り, 握り直して高い支持体勢に戻る。(支持体勢が崩れない前方支持回転: 鉄棒運動)
「構成し演技する」	基本的な技, 条件を変えた技, 発展技の中から, 技の静止や組合せの流れに着目して「はじめ—なか—おわり」に用いる技を構成し, 演技できるようにすること。(質的な発展)	片足踏み切り跳び上がり→しゃがみ立ち→直立して立ちポーズ→両足ターンで方向転換→前方ツーステップ→片足踏み切り開脚跳び→片足水平バランス→片足ターンで方向転換→前方走→かかえ込み跳び下り(平均台運動)

### (1) マット運動

#### [回転系]

##### ○接転技群(背中をマットに接して回転する)

- ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方, 回転力を高めるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。
- ・開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。

##### ○ほん転技群(手や足の支えで回転する)

- ・全身を支えたり, 突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。

#### [巧技系]

##### ○平均立ち技群(バランスをとりながら静止する)

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方, バランスの崩れを復元させるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止すること。
- ・姿勢, 体の向きなどの条件を変えて静止すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで静止すること。

マット運動では、「回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと, 条件を変えた技, 発展技を行うこと, それらを構成し演技すること」をねらいとしています。具体的には, 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方, 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方で, 一連の動きを滑らかに安定させて回転する(回る)ことや, バランスよく姿勢を保ったり, バランスの崩れを復元したりするための動き方で, 一連の動きを滑らかに安定させて静止することができるよう指導します。

また, 開始姿勢や終末姿勢などの条件を変えて回転したり静止したりすることや, 基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転したり, バランスをとり静止したりすることにも取り組ませます。指導に際しては, 技能・体力の程度に応じて, 腕立て支持臥や片足旋回などの支持技, 伸身跳びひねりや前後開脚跳びなどの跳躍技を加えて, より変化に富んだ組合せにも取り組むことができるようにすることが大切です。

高等学校入学年次のマット運動の指導は, 第2章実践編 p.112~のほか, 付属DVDも御参照ください。



## (2) 鉄棒運動

### [支持系]

#### ○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・前方に回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。
- ・開始姿勢や組合せの動き、鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転すること。

#### ○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・後方に回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転すること。

### [懸垂系]

#### ○懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。
- ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きでひねったり跳び下りたりすること。

鉄棒運動では、「支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること」をねらいとしています。具体的には、回転の勢いをつくるための動き方や握り直しの仕方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、一連の動きを滑らかに安定して回転することや、振幅の幅を大きくするための動き方や安定した振動を行うための握り方で、一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ることを指導します。

また、開始姿勢や終末姿勢、組合せや握り方などの条件を変えて回転したり振動したりすることや、基本的な技を発展させて、一連の動きで回転したり、ひねったり跳び下りたりすることにも取り組むことができますようにします。

## (3) 平均台運動

### [体操系]

#### ○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）

- ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。
- ・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで移動すること。

#### ○跳躍グループ（台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど）

- ・跳び上がるための踏み切りの動き方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。
- ・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳躍すること。

### [バランス系]

#### ○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。
- ・姿勢の条件を変えてポーズをとること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きでポーズをとること。

#### ○ターングループ（台上で方向転換する）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、回転をコントロールするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。
- ・姿勢の条件を変えて方向転換すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで方向転換すること。

平均台運動では、「体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること」をねらいとしています。具体的には、台上を歩いたり走ったりして移動するための足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方、台へ跳び上がった跳び下りたりするための踏み切りの仕方や着地を安定させるための動き方で、一連の動きを滑らかに安定させて移動したり跳躍したりすることや、台上でバランスを保ち、崩れを復元するための力の入れ方や動き方、回転をコントロールするための動き方で、一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとったり方向転換したりすることを指導します。また、姿勢、動きのリズムや組合せの動きなどの条件を変えて行うことや、基本的な技を発展させて、一連の動きで移動、跳躍、ポーズ、方向転換を行うことにも取り組むことができるようにします。

#### (4) 跳び箱運動

##### [ 切り返し系 ]

##### ○切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）

- ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
- ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すこと。

##### [ 回転系 ]

##### ○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）

- ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
- ・着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すこと。

跳び箱運動では、「切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと」をねらいとしています。具体的には、切り返し系では踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、回転系では着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことを指導します。

また、着手位置や姿勢などの条件を変えて跳び越すことや、基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことにも取り組むことができるようにします。

中学校第3学年の跳び箱運動の指導は、第2章実践編 p.106～のほか、付属DVDも御参照ください。



### ■「器械運動」高等学校 その次の年次以降

次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。

- ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。
- イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。
- ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。
- エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと。

高等学校入学の次の年次以降における器械運動は、中学校第3学年及び高等学校入学年次での「自己に適した技で演技すること」をねらいとした学習を受けて、「自己に適した技を高めて、演技すること」を学習のねらいとしています。したがって、この段階では、技がよりよくできる楽しさや喜びを深く味わうため、自己に適した技を選び、挑戦することができるように指導します。指導に際しては、条件を変えた技を行って動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態をつくり出した上で取り組むことが大切です。

また、前の技のおわりの動きの中に次の技のはじまりの動きを組み入れてつないだりするなど、動きの無駄がないようにすることなどに重点を置くようにすることが大切です。

#### 学習指導要領解説に示された「キーワード」(高等学校入学の次の年次以降)

キーワード	キーワードの解説	例(動きの様相)
「基本的な技」	各種目の系の技の中で基本的な運動課題をもつ技のこと。(中学校第3学年の発展技の中から基本技として新たに整理された技を指す)	跳び前転、Y字バランス(マット運動)、もも掛け上がり、棒下振り出し下り(鉄棒運動)、前方トゥステップ、片膝立ち水平支持ポーズ(平均台運動)、開脚伸身跳び、前方倒立回転跳び(跳び箱運動)
「発展技」	系、技群、グループの基本的な技から発展した技のこと。(引き続き発展技として示す技に加えて新たな発展技が示されている)	倒立から、足先の前方への倒し込みを次第に強めて勢いを増し、伸腕で前転に入り、マットを両手で押し、膝を伸ばしたまま直立姿勢となる。(倒立前転から倒立伸膝前転への発展: マット運動)
「滑らかに行う」	その技に求められる動きが途切れずに一連の動きとして続けてできること。	回転の勢いが落ちたり、回転の軸が揺らいだりして両足立ちになることなく、片足ターンで1回ひねりきる。(片足1回ひねりターン: 平均台運動)
「安定して行う」	技を繰り返し行っても、その技に求められる動き方が再現できること。	支持体勢から膝を伸ばしたまま脚を軽く後方に振り上げ、戻りを利用し、上体を勢いよく後方に倒して回転に入り、握り直して支持体勢に戻る。(勢いがあり、膝が緩むことなく高い支持体勢に戻る後方伸膝支持回転: 鉄棒運動)
「条件を変えた技」	同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後に動きを組み合わせる、手の着き方や握りを変えて行うこと。	片足ターン(振り上げ型)から片足水平バランスを行う。(前に動きを組み合わせた片足水平バランス: 平均台運動)

**(1) マット運動****[ 回転系 ]**

## ○接転技群（背中をマットに接して回転する）

- ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。
- ・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて，一連の動きを滑らかにして回ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして回ること。

## ○ほん転技群（手や足の支えて回転する）

- ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢，支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて，一連の動きを滑らかにして回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして回転すること。

**[ 巧技系 ]**

## ○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）

- ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止すること。
- ・姿勢，体の向きなどの条件を変えて，一連の動きを滑らかにして静止すること。
- ・学習した基本的な技の条件を発展させて，一連の動きを滑らかにして静止すること。

マット運動では、「回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を滑らかに行うこと，それらを構成し演技すること」をねらいとしています。具体的には，新たに学習する基本的な技（中学校第3学年の発展技の中から基本技として新たに整理された技）の一連の動きを滑らかに安定させて行う（回る，回転する，静止する）ことができるよう指導します。また，開始・終末時などの姿勢，組合せの動き，支持の仕方や体の向きなどの条件を変えて，一連の動きを滑らかにして行うことや，基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして行うことにも取り組むことができるようにします。

**(2) 鉄棒運動****[ 支持系 ]**

## ○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。
- ・開始姿勢や組合せの動き，鉄棒の握り方などの条件を変えて，一連の動きを滑らかにして前方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして前方に回転すること。

## ○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。
- ・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて，一連の動きを滑らかにして後方に回転すること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして後方に回転すること。

**[ 懸垂系 ]**

## ○懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。
- ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて，一連の動きを滑らかにして体を前後に振ること。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにしてひねったり跳び下りたりすること。

鉄棒運動では、「支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと，条件を変えた技，発展技を滑らかに行うこと，それらを構成し演技すること」をねらいとしています。具体的には，新たに学習する基本的な技（中学校第3学年の発展技の中から基本技として新たに整理された技）の一連の動きを滑らかに安定させて行う（回転する，振る，跳び下りる）ことができるよう指導します。

また，開始姿勢，終末姿勢，組合せの動きや握り方などの条件を変えて，一連の動きを滑らかにして行うことや，基本的な技を発展させて，一連の動きを滑らかにして行うことにも取り組むことができるようにします。

### (3) 平均台運動

#### [ 体操系 ]

- 歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）
  - ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。
  - ・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして移動すること。
  - ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして移動すること。
- 跳躍グループ（台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど）
  - ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。
  - ・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして跳躍すること。
  - ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして跳躍すること。

#### [ バランス系 ]

- ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる）
  - ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。
  - ・姿勢の条件を変えて、一連の動きを滑らかにしてポーズをとること。
  - ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにしてポーズをとること。
- ターングループ（台上で方向転換する）
  - ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。
  - ・姿勢の条件を変えて、一連の動きを滑らかにして方向転換すること。
  - ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして方向転換すること。

平均台運動では、「体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること」をねらいとしています。具体的には、新たに学習する基本的な技（中学校第3学年の発展技の中から基本技として新たに整理された技）の一連の動きを滑らかに安定させて行う（移動する、跳躍する、ポーズをとる、方向転換する）ことができるよう指導します。

また、姿勢、動きのリズム、組合せの動きなどの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして行うことや、基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして行うことにも取り組むことができるようにします。

### (4) 跳び箱運動

#### [ 切り返し系 ]

- 切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）
  - ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
  - ・着手位置、姿勢などの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。
  - ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。

#### [ 回転系 ]

- 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）
  - ・新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。
  - ・着手位置、姿勢などの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。
  - ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。

跳び箱運動では、「切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと」をねらいとしています。具体的には、新たに学習する基本的な技（中学校第3学年の発展技の中から基本技として新たに整理された技）の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができるよう指導します。

また、着手位置、姿勢などの条件を変えて、一連の動きを滑らかにして跳び越すことや、基本的な技を発展させて、一連の動きを滑らかにして行うことにも取り組むことができるようにします。

高等学校では、知識の内容として、「発表の仕方」や「発表会などの簡単な採点の仕方」が示されています。これら様子は、付属DVDを御参照ください。



## 2. 態度について

「器械運動系」領域における態度の指導内容には、その運動への自主的・自発的な取組（愛好的態度・価値的態度）、公正や協力に関すること、責任や参画に関すること、健康・安全に関することなどがあります。特に、「器械運動系」領域では、お互いに協力して活動に取り組むこと、技の出来映えを認め合ったり讃え合ったりすること、また、非日常的な運動であることから、安全な活動の仕方や器械・器具や場の安全について指導することが大切です。

学習指導要領で各段階に示された態度に関する主な表記

学校種	小学校			中学校・高等学校		
	1・2年	3・4年	5・6年	中学1・2年	中学3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
領域	器械・器具を使つての運動遊び		器械運動			
【ア】共通事項 (愛好的態度) (価値的態度)	進んで取り組もうとする			積極的に取り組もうとする	自主的に取り組もうとする	主体的に取り組もうとする
【イ】公正・協力	運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をすること	きまりを守り、友達と励まし合つて運動をすること	約束を守り、友達と助け合つて技の練習をすること	よい演技を認めようとする	よい演技を讃えようとする	
【ウ】責任・参画	器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること		器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと	分担した役割を果たそうとする	自己の責任を果たそうとする	役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする
【エ】健康・安全	器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること	場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること	場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全に気を配つたこと	健康・安全に気を配る	健康・安全を確保する	

### (1) 「愛好的態度」「価値的態度」について

小学校では、各学年共通して「進んで取り組む」こと、中学校第1学年及び第2学年では、「積極的に取り組む」こと、中学校第3学年及び高等学校入学年次では、「自主的に取り組む」こと、その次の年次以降では、「主体的に取り組む」ことができるよう指導することとなっています。

「器械運動系」の学習では、「技ができるようになりたい」「よりよくできるようになりたい」といった児童生徒の願いを大切にします。したがって、指導に際しては、児童生徒が自ら進んで学習に取り組むために、一人一人が自信をもてる環境や人間関係をつくり、自己に応じた課題を設定したり、練習方法や場づくりの方法を示したりするなど、互いに協力し、自分の役割を引き受け、責任を果たすことや友達と協力して学習を進めながら、練習や発表、演技などに意欲をもって活動できるようにすることが大切です。

### (2) 「公正・協力」について

小学校では、友達と仲よく、励まし合い助け合つて活動ができるようにします。また、中学校第1学年及び第2学年では、「よい演技を認めようとする」こととして、課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど、繰り返し練習している仲間の努力や、よい演技を認めようとするができるよう指導します。中学校第3学年及び高等学校入学年次では、「よい演技を讃えようとする」こととして、自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を称賛するなど、仲間のよい動き方や、よい演技を客観的な立場から、自己の状況にかかわらず讃えようとするができるよう指導します。

特に、「器械運動系」の学習では、「技に取り組むのが怖い」「失敗したら恥ずかしい」「動きを笑われるのではないか」といった抵抗感や不安感をもっている児童生徒も少なくないことでしょう。そこで、指導

に際しては、技がうまくできなかつたり、自信がもてなかつたりする児童生徒でも、安心感がもてる受容的な雰囲気と人間関係をつくることが大切です。こうした空間の中で、互いの技のよさや演技を認め合っで学習することで、コミュニケーションを深めること、マナーの一つであること、互いの運動意欲が高まることなどを理解できるようにします。また、教師が「上手になってきたね」「今のタイミングだよ」「その動き方、とってもいいよ」「素晴らしい」といった肯定的な言葉がけを頻繁に行い、ペアで友達の動きを見せ合いながら互いのよい動き方を探したり、グループ内でのお互いのよい動きを称賛したりする場面を設定するなど、指導方法を工夫することも授業づくりのポイントです。

### (3)「責任・参画」について

小学校の段階では、学習内容に応じて学習資料の配付・掲示や視聴覚機器の設置、グループ活動での役割や器械・器具の準備や片付けの役割など、責任に関する基礎的・基本的なことについて、指導する必要があります。

中学校第1学年及び第2学年では、「分担した役割を果たそうとする」こととして、自分の役割に積極的に取り組もうとすることについて指導します。

中学校3学年及び高等学校入学年次では、「自己の責任を果たそうとする」こととして、仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることができるように指導します。その次の年次以降には、「役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする」こととして、仲間と互いに合意した役割を積極的に引き受け、その役割を責任をもって主体的に取り組もうとすることができるように指導します。

また、この段階では、「合意形成に貢献しようとする」こととして、個人や学習グループの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話合いに責任をもってかかわろうとすることを示しています。そのため、相互の信頼関係を深めるためには、対立意見が出た場合でも、仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意したりして話合いを進めることなどが大切であることを理解し、取り組めるようにします。

なお、中学校第1学年及び第2学年、中学校第3学年及び高等学校入学年次においては、話合いへの参加などに関する内容が示されていませんが、言語活動の充実が求められていることから、ペア学習やグループ活動における課題解決に向けて、自らの考えを述べるなど積極的に話合いに参加しようとする態度を育成することは重要です。しかし、話し合う活動が学習の中心とならないよう、話し合う内容の明確な指示や時間の設定などの工夫が必要です。

### (4)「健康・安全」について

小学校低学年では、「器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付ける」、中学年では、「場の危険を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめる」、高学年では、「場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全に気を配ったりする」態度を育成します。

中学校第1学年及び第2学年では、「健康・安全に気を配る」こととして、自己の体調の変化に気を配ったり、器械・用具や場所の安全に留意したりすることができるように指導します。中学校第3学年以降は「健康・安全を確保する」態度を育成します。第3学年及び高等学校入学年次には、器械・器具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して、高校のその次の年次以降には、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとることなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることができるよう指導します。

### 3. 知識, 思考・判断について

器械・器具を使つての運動に係わる領域としては、回転したり、跳躍したり、支持をしたり、懸垂をしたり、体のバランスをとったりするなど、器械の特性に応じて多くの「技」があります。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。

器械運動は、非日常的なもので構成され、懸垂、支持、回転、ひねりなどによって自分自身の体を操るという特性があります。小学校では、技ができることや技を繰り返したり組み合わせることを学習し、中学校は、これらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められています。また、高等学校では、それまでの学習を踏まえて、自己に適した技を高めて、演技することができるようになることが求められます。

器械運動は、「できる」「できない」がはっきりした運動であることから、小学校では、すべての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるように自己の技能の程度に応じた技を選んだり、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することが大切です。また、一人一人が自己の課題をもって工夫しながら取り組み、仲間で互いに励まし合い、助け合つて学習を進めていくように指導することが大切です。

中学校では、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。また、第3学年では、学習に自主的に取り組み、自己の課題に応じた運動の取り組み方の工夫が求められています。

高等学校においては、器械運動の学習に主体的に取り組み、新たに挑戦する技の名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

中学校・高等学校においては「知識, 思考・判断」としているのに対し、小学校では「思考・判断」としています。これは、小学校においては、一般化された科学的な知識や理論ではなく、児童が動きの実践の中で「知識」を身に付けていくことを重視したことによります。しかし、児童が「思考・判断」という学びを深めるには、その前提として教えておかなければならない「知識」が存在するという考え方から、学習指導要領解説においては基本的に「○○の行い方・課題解決の仕方などを知り(知識)、△△を選んだり、見付けたりすること(思考・判断)」と示しています。

学習指導要領で各段階に示された知識, 思考・判断に関する主な表記

学校種	小学校			中学校・高等学校			
学年	1・2年	3・4年	5・6年	中学1・2年	中学3年・高校入学年次	高校その次の年次以降	
領域	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動			
知識 (小学校は解説で示した思考・判断に含まれる内容)	(行い方) (動き方)	(練習の仕方) (動き方や技のポイント)	(課題解決の仕方) (技をつなぐ方法)	器械運動の特性や成り立ち			
				技の名称や行い方			
				関連して高まる体力	体力の高め方		
					運動観察の方法	課題解決の方法	
						発表の仕方	
思考・判断	簡単な遊び方を工夫	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	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	課題に応じた運動の取り組み方を工夫	自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫	

## (1)「知識」の内容

小学校低学年では、「いろいろな固定施設や器械・器具を使った運動遊びの行い方」「器械・器具を使っての運動遊びの動き方」、中学年では「基本的な技の練習の仕方」「基本的な技の動き方や技のポイント」、高学年では「課題の解決の仕方」「技をつなぐ方法」が理解できるようにしていきます。

中学校第1学年及び第2学年では、「器械運動の特性や成り立ち」「技の名称や行い方」「関連して高まる体力」などを、中学校第3学年及び高等学校入学年次においては、「技の名称や行い方」「体力の高め方」「運動観察の方法」などが理解できるようにします。

高等学校その次の年次以降では、「技の名称や行い方」「体力の高め方」「課題解決の方法」「発表の仕方」などを理解することができるようにします。

なお、指導に際しては、入学年次には、中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「器械運動の特性や成り立ち」「技の名称や行い方」「関連して高まる体力」や、第3学年で取り上げた「技の名称や行い方」「体力の高め方」「運動観察の方法など」についての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすることが大切です。

## (2)「思考・判断」の内容

小学校低学年での「器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫」とは、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んだり、友達のよい動きを見付けたりすることです。中学年での「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」とは、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んだり、基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶことです。高学年での「自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組合せ方を工夫」とは、自分の課題に応じた練習の場や段階を選んだり、自分の力に合った技を組み合わせたりすることです。

中学校第1学年及び第2学年における「思考・判断」に関する指導内容は、「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」すること、中学校第3学年及び高等学校入学年次では、「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」することです。

中学校第1学年及び第2学年における「課題に応じた運動の取り組み方」とは、これまで学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることです。基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにします。

また、中学校第3学年及び高等学校入学年次における「自己の課題に応じた運動の取り組み方」とは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることです。これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにします。

高等学校その次の年次以降では、高等学校入学年次までの内容を発展させ、「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」することができるように指導します。

この段階においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や発表の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにします。

学習指導要領解説で各段階に示された知識、思考・判断の例示

学年	中学校 1・2 学年	中学校 3 学年・高校入学年次	高校その次の年次以降
例示	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。</li> <li>○課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。</li> <li>○学習した技から、「はじめ-なか-おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>○仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。</li> <li>○仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。</li> <li>○自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>○自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組合せ方を見付けること。</li> <li>○仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘すること。</li> <li>○健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>○器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定すること。</li> <li>○課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直すこと。</li> <li>○自己の技能や体力の程度を踏まえて、流れのある技の組合せを選ぶこと。</li> <li>○グループで学習する場面では、状況に応じた自己や仲間の役割を見付けること。</li> <li>○練習や演技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選ぶこと。</li> <li>○器械運動を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</li> </ul>

「思考・判断」に関する指導においては、教師が目の前の児童生徒に適した課題を的確に把握し、児童生徒の状況とその課題の関係を常に見極めながら軌道修正する指導力が必要です。具体的には、児童生徒の学習経験や今もっている力に応じて、「それぞれの個性や違いが生きる技の選択」「これだけは押さえない動きの指導」「一人一人の創意工夫が生きるような多様な活動や場の工夫」などが必要になります。

## 4. 内容の取扱いと留意点

### < 器械運動系の領域及び内容の取扱い >

学校種	小学校				中学校・高等学校																
領域	器械・器具を使った運動遊び		器械運動		器械運動																
学年	1・2年	3・4年	5・6年	中学1・2年			中学3年・高校入学年次			高校その次の年次以降											
領域及び内容の取扱い	ア 固定施設を使った運動遊び	/		/			/			/											
	イ マットを使った運動遊び												ア マット運動	ア マット運動	ア マット運動	ア マット運動	B 器械運動 C 陸上競技 D 水泳 G ダンス から①以上 選択	ア～エ から選択	ア マット運動	B 器械運動 C 陸上競技 D 水泳 E 球技 F 武道 G ダンス から②以上 選択	ア～エ から選択
	ウ 鉄棒を使った運動遊び												イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動			イ 鉄棒運動		
													ウ 平均台運動			ウ 平均台運動			ウ 平均台運動		
エ 跳び箱を使った運動遊び	ウ 跳び箱運動	ウ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動																

### < 小学校 >

第1学年及び第2学年における「B 器械・器具を使った運動遊び」の(1)アの運動については、イからエ及び第3学年以降の「器械運動」との関連を踏まえて、指導計画を作成すること。

第1・2学年「B 器械・器具を使った運動遊び」における「ア 固定施設を使った運動遊び」は、低学年児童の幼児期における運動経験とも関連の深い運動遊びであり、児童が意欲的に取り組みやすい運動です。また、「マットを使った運動遊び」「鉄棒を使った運動遊び」「跳び箱を使った運動遊び」の基礎となる動きを多く含んでいます。

第3学年以降では、「器械・器具を使った運動遊び」は、発達の段階を考慮し「器械運動」の領域になるとともに、「固定施設を使った運動遊び」からの系統性を踏まえた運動内容は示されなくなりますが、「固定施設を使った運動遊び」での学習経験が、器械運動としての学習にも大きく影響します。

したがって、「ア 固定施設を使った運動遊び」の指導計画の作成に当たっては、器械運動系の領域全般にかかわる基礎的・基本的な技能の習得を見据え、児童の発達段階、運動への関心・意欲やこれまでの運動経験の状況などの児童の実態を踏まえ、適切な時期に、適切な単元規模や学習内容で学習を行うことができるように、年間指導計画を工夫することが大切です。

### < 中学校 >

「B 器械運動」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からアを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからエまでの中から選択して履修できるようにすること。

1 器械運動の領域は、第1学年及び第2学年においては、すべての生徒に履修させることとしていますが、第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履

修できるようにすることとしています。

したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決める必要があります。

2 器械運動の運動種目は、第1学年及び第2学年において、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動の中からマット運動を含む二を選択して履修できるようにすることとしています。

また、第3学年においては、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動の中から選択して履修できるようにすることとしているため、これらの中から自己に適した運動を選択できるようにするとともに、第1学年及び第2学年の学習を一層深められるよう配慮することが必要です。

### <高等学校>

「B 器械運動」の(1)の運動については、アからエまでのの中から選択して履修できるようにすること。

1 器械運動の領域の取扱いは、入学年次においては、「B 器械運動」、「C 陸上競技」、「D 水泳」及び「G ダンス」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしています。また、その次の年次以降においては、「B 器械運動」から「G ダンス」までのの中から2領域以上を選択して履修できるようにすることとしています。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力をはぐくむため、12年間を見通して体系化を図る中で、入学年次は、中学校第3学年と同様の選択の仕方に改善を図ることとし、その次の年次以降は、領域選択の一層の弾力化を図ることとしたものです。

したがって、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにするため、希望する生徒に対して、器械運動の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切です。

2 器械運動の運動種目の取扱いは、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動の中から選択して履修できるようにすることとしています。

その際、履修できる運動種目等の数については、特に制限を設けていませんが、その領域に配当する授業時数との関連から指導内容の習熟を図ることのできる範囲にとどめるとともに、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・安全の確保に配慮した上で、生徒が選択できるようにすることが大切です。

## 第3節 「器械運動系」領域の指導と評価

### 1. 指導計画等の作成

#### (1) 年間指導計画作成のポイント

##### ①発達段階に応じた内容の配列

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を培うという観点から、指導内容は発達の段階のまとまりを踏まえて体系化されています。指導内容を確実に指導するためには、2年間でどのような内容を指導し、次の発達段階において何を積み上げていくのかという明確な計画が必要です。あいまいな計画では、指導内容が児童生徒に定着せずに、同じ内容を繰り返すことに陥ってしまいます。

また、「技能」が発達段階に応じて向上していかなければならないのはもちろんですが、体育の学習はそれだけにとどまるものではありません。内容として、「態度」という情意にかかわる学習や、「知識、思考・判断」という認知的な学習も重視されています。したがって、生涯スポーツの実践に向けて、技能以外の内容についても、発達の段階のまとまりを考慮し、内容を発展的に確実に指導することが大切です。

##### ②他の運動領域との関連性

器械運動系の年間指導計画の作成に当たっては、学校全体で実施時期をそろえるなど工夫するとよいでしょう。器械運動系の授業に関しては、準備や片付けに時間がかかるという声が聞かれます。実施時期をそろえることによって、準備や片付けの時間を短縮し、運動学習に費やせる時間を確保するという学校マネジメントを検討してみましょう。

実施時期をそろえる場合はもちろんですが、他の領域との関連を考える必要があります。年間を通して、器械運動の領域に充てられる時間数は限られています。どのようにしたら指導の効果が高められるか、他領域で取り上げられる運動も確認し、単元の配列を考えましょう。例えば、「体づくり運動」との関連が考えられます。小学校低・中学年の「多様な動きをつくる運動（遊び）」では、「体のバランスをとる運動（遊び）」として「寝ころぶ、起きるなどの動き」、「体を移動する運動（遊び）」として「這う」「登る、下りる」などの手足で移動する動き、あるいは「力試しの運動（遊び）」として「支える動き」が例示されています。また、小学校高学年以降は、「体の柔らかさ」を高める運動が取り上げられます。これらの動きは器械運動の動きと類似の学習内容をもっており、これらの動きを「体づくり運動」で学習した後に、器械運動系の単元が続くと、効果的に学習が進められるでしょう。その他にも、表現運動系の領域との関連が考えられます。表現運動系の領域で学習した動きを、マット運動の集団演技や平均台運動の演技に取り入れることが考えられます。

反対に、器械運動で学習した技能が、他領域で生かされるでしょう。例えば、器械運動のアクロバット系の動きを、ダンスに組み込める可能性があります。また球技でも、ハンドボールのシュート後のように、転がったり、手で体を支えたりするプレーに関しては、マット運動で類似の動きが学習できます。さらに、飛んできたボールを捕ったり、相手と接触したりすることによって、地面や床に倒れ込むこともありますが、そうした場面での事故防止という観点からも、器械運動の学習が大切な意味をもっています。

## (2) 各発達段階における単元指導計画作成のポイント

ここでは、マット運動（小学校低学年は「マットを使った運動遊び」）を例に挙げて、小学校入学から高等学校卒業までの12年間のつながりを踏まえた単元指導計画作成について示します。

### ①小学校低学年の単元指導計画作成のポイント

#### <低学年の単元指導計画>

低学年では、「マットを使った運動遊び」が取り上げられます。支持や逆さ姿勢、回転などの運動遊びを楽しく行うとともに、基本的な動きを身に付けたり工夫したりすることが課題になります。

適度な柔らかさのあるマットを活用して、背中や腹などをつけていろいろな方向へ転がったり、手や背中で支持しての逆立ちなどをしたりする楽しさを意図的に取り入れた運動遊びを構成します。

#### <A校の例>

第1学年では基本的な動きを身に付ける時間を十分に確保し、第2学年では身に付けた動きを工夫して行う時間を多く設定した計画例

1～5	6～7	8～10	11～15
支持や回転などの動きの基礎となる感覚や基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う	身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽しく行う	支持や回転などの基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う	身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽しく行う
手や背中での支持、いろいろな方向への転がり		手や背中での支持、いろいろな方向への転がり	

#### <B校の例>

第1学年では指導する内容に応じて身に付けた動きを工夫して行う時間を適宜設定し、第2学年では身に付けた動きを工夫して行う運動遊びの時間を徐々に増やした計画例

1～2	3～4	5～6	7～8	9～15
基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う	身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽しく行う	基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う	身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽しく行う	支持や回転などの基本的な動きを身に付ける運動遊びを楽しく行う
手や背中での支持		いろいろな方向への転がり		身に付けた動きを工夫して運動遊びを楽しく行う
手や背中での支持		いろいろな方向への転がり		手や背中での支持、いろいろな方向への転がり

#### <指導計画作成のポイント>

低学年では「運動遊び」なので、児童がどんどん遊んで、いろいろな運動を楽しむことが大切です。しかし、ただ活発に遊んでいけばよいというわけではありません。中学年で基本的な回転技や倒立技が学習内容として取り上げられることから、その学習レディネス（準備性）を低学年で形成しておくことが求められます。

例えば、中学年の前転の学習内容として、「しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること」が例示されています。したがって、前転の学習レディネスを形成することが、低学年の目標の一つになります。「体を丸めて」滑らかに転がるためには、前転の場合、頭頂部ではなく、後頭部をマットに着けて回り始める必要があります。後頭部を着くためには、腰の位置を高くして、逆位の感覚に慣れなければなりません。そのためには、体づくり運動の領域のなかで、這う運動遊びとして「高這い（手足で支えて動物のように移動する）」をしたり、マットを使った運動遊びで、「かえるの足打ち」や「壁登り逆立ち」を前もって行っておくとよいでしょう。

また、「回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになる」ために、学習指導要領解説に例示されている「ゆりかご」も、同じように繰り返すだけでなく、単元の授業が進むにしたがって、だんだん動きを大きくしていくことが大切です。体を小さく丸めておくと、腰から背中、首、後頭部という順（あるいはその逆）で

マットに接触できるので、たしかに滑らかに転がることができます。しかし、体を小さく丸めたままの「ゆりかご」では、「しゃがみ立ちになる」のに必要な勢いは得られません。回転力を高めるためには、頭や首を着いたときに、腰を大きく開かなければなりません。言い換えれば、「大きなゆりかご」を行う必要があります。この動きをするために、背支持倒立を練習しておくといよいでしょう。

このように、中学年における前転の学習に向かって、いろいろな運動が関係付けられます。さらに、技能だけでなく、態度や思考・判断の観点を関連付けて単元計画を立てていくことが大切です。

## ②小学校中学年の単元指導計画作成のポイント

### <中学年の単元指導計画>

低学年で身に付けてきた動き方をもとに、中学年のマット運動では、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を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。

### <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 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

### <指導計画作成のポイント>

「基本的な〇〇技」とは、類似する技のグループの中で、最も初歩的で易しい技でありながら、グループの技に共通する技術的課題をもっていて、当該学年で身に付けておきたい技のことです。中学年では、この基本的な技を確実に指導する必要があります。高学年以降の組合せの学習への発展性を考えると、例示されているすべてのグループについて指導したいところです。したがって、「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」という思考・判断の内容が、技のグループを選択することと理解されてはなりません。各グループの「基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと」、そして「自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと」につなげることが大切です。

③小学校高学年の単元指導計画作成のポイント

<高学年の単元指導計画>

高学年のマット運動では、児童が自己の能力に適した回転技や倒立技を安定してできるとともに、その発展技ができること、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりできることが課題となります。すべての児童がマット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や、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにします。また、一人一人の児童が選んだ技に十分取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、ペアやグループで動きを組み合わせる演技をしたりする活動を取り入れることもできます。

<A校の例>

第5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6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
基本的な技を安定して行うこと を目指した学習を行う	発展技や技を繰り返したり する学習を行う	基本的な技を安定して行 うことを目指した学習を 行う	発展技や技を繰り返した り組み合わせたりする学 習を行う
基本的な回転技	倒立技や発展技	基本的な回転技, 倒立や発展技, 組合せ	

<B校の例>

第5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6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 を安定して 行うことを 目指した学 習を行う	発展技や技 を繰り返し たりする学 習を行う	基本的な技 を安定して 行うことを 目指した学 習を行う	発展技や技 を繰り返し たりする学 習を行う	基本的な技を安定して行うことを 目指した学習を行う  発展技や技を繰り返したり 組み合わせたりする学習を行う
基本的な回転技, 発展技		基本的な倒立技, 発展技		基本的な回転技, 倒立技や発展技, 組合せ

<指導計画作成のポイント>

高学年では、まず一つ目に、中学年で学習した基本的な回転技や倒立技を安定してできるようにすることが求められます。例えば、前転や後転を連続して行ったり、体をまっすぐにして壁倒立で静止したりすることが課題になります。二つ目として、発展技をできるようになることが目指されます。例えば、安定してできるようになった前転を、腰を大きく開いて勢いよく回転する大きな前転に発展させ、さらに、身に付いた前転の技能を生かして、開脚前転に取り組むという学習が考えられます。三つ目として、中学校での演技を構成する出発点となる技の組合せの学習に取り組めます。回転技だけでなく、倒立技を入れた組合せに挑ませたいものです。

指導に際しては、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に取り組んだり、易しい場や条件のもとで行ったりするなど、段階的に学習できるようにします。例えば、倒立技を入れた組合せを行う場合も、マットの端を壁につけるような工夫が考えられます。このような場であれば、低学年で例示されている「壁登り逆立ち」や高学年で安定してできるようになった壁倒立でも、組合せのはじめの技として取り入れることができます。

## ④中学校第1学年及び第2学年の単元指導計画作成のポイント

## ＜第1学年及び第2学年の単元指導計画＞

中学校第1学年及び第2学年のマット運動では、小学校高学年に引き続き、技が安定してできるとともに、条件を変えた技や発展技ができること、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりできることが課題となります。ただし、中学校第3学年以降の学習で、生涯スポーツに向けて、自己に適した技を構成して演技することに取り組めるように、技の組合せのバリエーションを増やしていきましょう。

また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

## 単元指導計画例

1～2	3～4	5～7	8～10
他の技との組合せを考えながら、今できる技を、条件を変えて行う	条件を変えてできるようになった技を組み合わせる行う	発展技など、自己にとって新しい技の学習を行う	組み合わせる技の順番を変えたり、回転系の技のあいだに、巧技系の技を入れたりする学習を行う
基本的な回転系や巧技系の技と組合せ		回転系や巧技系の発展技を入れた組合せ	

## ＜指導計画作成のポイント＞

中学校第1学年及び第2学年では、中学校第3学年以降の学習のレディネス（準備性）を形成するために、技がよりよくできるようになり、組み合わせることが大切です。小学校において身に付けた技を、条件を変えて行ったり、発展技を学習したりすることによって、組合せのバリエーションを増やすことができます。

同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えるなど、条件を変えて行うことによって、その技の前や後に動きを組み合わせることができます。例えば、小学校中学年では、前転はしゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになることと示されています。前転の習熟度が高まり、すばやく起き上がることができるようになったら、技の後の条件を変えて、両足で立ち上がった直後にジャンプを組み合わせることができます。言い換えれば、前転の終末において、体を一気に伸ばせるようになるので、立ち上がりの動きが、ジャンプの踏切の機能を兼ね備えるようになります。また、前転の終末姿勢を片足立ちに変えることによって、例えば、側方倒立回転につなげることができます。このように、前の技である前転のおわりの部分が、次の技のはじまりになるように、動きを変えてつなぐことが大切です。

さらに、条件を変えて技を行うことができるようになるということは、技がよりよくできるようになったことであり、発展技を学習するレディネス（準備性）も形成されています。前述の前転の例でいえば、ジャンプする場合も片足で立つ場合も、腰を大きく開いて勢いよく回転し、その勢いを生かして起き上がる必要があります。この動き方ができれば、前転から発展した倒立前転の学習に進むことができます。倒立前転ができるようになったら、前転を倒立前転に替えることによって、新たな技の組合せをつくることができます。

## ⑤中学校第3学年及び高等学校入学年次の単元指導計画作成のポイント

## ＜中学校第3学年及び高等学校入学年次の単元指導計画＞

中学校第1学年及び第2学年の「技がよりよくできる」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年のマット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、自己に適した技を構成し演技することを学習のねらいとしています。

したがって、技ができる楽しさや喜びを味わい、よい演技を讃えることなどに意欲をもち、健康や安全を確保しながら、器械運動の学習に自主的に取り組むことが求められます。また、挑戦する技の行い方や自主的な学習を行う上で必要となる運動観察の方法などを理解し、自己に適した技を見付けるなど、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

中学校第3学年の例

1	2~7	8~10
示された規定演技を覚え、どのような動きがよいか理解する	運動観察の方法を理解し、規定演技に含まれる技や動きを、相互評価しながら行う	易しい採点方法でグループ対抗競技会を行う

高等学校入学年次の例

1	2~6	7	8~10
規定演技について、採点のチェックリスト、変更可能な技について理解する	演技構成を工夫して、相互評価しながら、自分の演技を作り上げる	競技会の進め方、運営方法について役割を決め、演技採点の演習を行う	グループ対抗競技会を行う

<指導計画作成のポイント>

「回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること」を可能にするために、規定演技から指導する単元指導計画例を示しています。選択で履修するといっても、生徒の技能には個人差があることが予想されますので、多くの生徒がすでに身に付けている技で規定演技を構成する授業も考えられます。そして、技の組合せも含め、動きをどのように分析するかなど、運動観察の方法を学習します。

また、条件を変えた技、発展技を行うことも学習内容となっていることから、規定演技の技を変更して実施することも考えられます。例えば、規定演技に開脚後転を入れた場合、発展技である伸膝後転や後転倒立に替えて演技を実施することが考えられます。このように技を替える場合も、技の系・群・グループを考慮して、自己に適した技を選び、挑戦できるようにすることが大切です。

⑥高等学校その次の年次以降の単元指導計画作成のポイント

<その次の年次以降の単元指導計画>

「回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること」が課題であるため、自己の演技の動きの質をさらに向上させることが求められます。

また、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や発表の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるように指導計画を立てます。

単元指導計画例

1	2~6	7~8	9	10~13	14~16
演技構成の仕方を理解し、自己の演技ができるようになるための練習計画を立てる	計画に沿って練習を進め、自己の課題に応じて計画を見直す	中間発表会を行い、演技構成を再検討する	演技の構成に関する基準も含めた採点方法を学習する	見直した構成の演技を実現するために、工夫しながら練習を行う	生徒が主体的に競技会を企画し、運営する

<指導計画作成のポイント>

卒業後においても、実生活、実社会の中などで継続的なスポーツライフを営むことができるようにすることが課題であるため、練習や競技会などを主体的に進める学習が大切です。これまでの学習を踏まえて、「自己に適した技を高めて、演技すること」が求められていますので、自由演技の競技会を行うことが考えられます。この競技会で演技することを目指して、練習計画を立て、互いに補助したり仲間の動きを観察したりして協力すること、また目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動

の継続に有効であることなどを理解できるようにします。

さらに、競技会を実施するための役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たすことなどに意欲を持ち、健康や安全を確保するとともに、新たに挑戦する技の名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

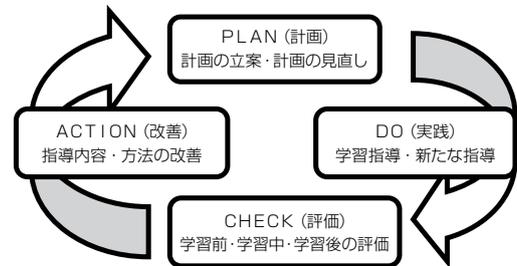
## 2. 学習評価の考え方と実施上の留意点

### (1) 目標に準拠した学習評価の考え方

#### ①学習評価の役割と指導と評価の一体化

器械運動系の学習評価は、教師が学習（単元）の終了時に発表会などで技の習得状況や出来映えをチェックするだけではありません。児童生徒一人一人が意欲をもって器械運動の学習に取り組み、自ら考えたり工夫したりしながら課題を解決していけるように支援したり、教師自身が指導計画や指導方法、教材、学習活動などを振り返り、次の指導を改善するための手がかりを得たりするものとして機能しなければなりません。すなわち、学習評価は、児童生徒のための評価であると同時に、学校や教員が進める教育活動全体の評価でもあります。

こうした目的を実現するためには、指導と評価は一体のものとして捉え、学習指導と評価が常に一体となって行われていることが求められます。具体的には、学校の教育活動は、計画、実践、評価、改善という一連の活動を繰り返しながら、児童生徒のよりよい成長を目指した指導を展開することが重要になります。



#### ②目標に準拠した評価と観点別学習状況の評価

学習指導要領の趣旨に基づいて設定した単元目標に照らして、児童生徒の目標の実現状況を見る評価が「目標に準拠した評価」です。目標の実現状況を適切に評価するためには、実際の授業における具体的な評価規準をもとにした学びの姿（どのような姿が「おおむね満足」であるのかなど）を設定し、教師間で共通理解を図ることが大切です。

学習指導要領では、自ら学ぶ意欲や思考力・判断力・表現力などの資質や能力の育成を重視しており、小学校では「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」の三つの観点で、中学校・高等学校では「(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」「(運動についての) 知識・理解」の四つの観点で評価します。

器械運動系の評価規準に盛り込むべき事項は次のとおりです。

評価規準に盛り込むべき事項（国立教育政策研究所）「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」

		(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	(運動についての) 知識・理解
小学校	運動遊び(低) 器械・器具を用いた運動遊び(低)	器械・器具を使つての運動遊びに進んで取り組むとともに、順番や決まりを守り仲よく運動をしようとしたり、運動をする場の安全に気を付けようとしたりしている。	器械・器具を用いた運動遊びの行い方を工夫している。	器械・器具を使つての運動遊びを楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きを身に付けている。	
	器械運動(中)	器械運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに、きまりを守り、仲よく運動をしようとしたり、運動する場や器械・器具の安全を確かめようとしたりしている。	自分の力に合った課題をもち、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。	器械運動の基本的な技を身に付けている。	
	器械運動(高)	器械運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに、約束を守り、助け合つて運動をしようとしたり、運動する場や器械・器具の安全に気を配ろうとしたりしている。	自分の力に合った課題を目指して、練習の仕方や技の組み合わせ方を工夫している。	マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動について、安定した基本的な技やその発展技を身に付けている。	
中学校	器械運動(第1・2学年)	器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技を身に付けている。	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。
	器械運動(第3学年)	器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を讃えようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたつて器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を身に付けている。	技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。
高等学校	器械運動(入学年次)	中学校第3学年に同じ			
	器械運動(その次の年次以降)	器械運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた器械運動を継続するための取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を高めて、身に付けている。	技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解している。

## (2)「器械運動系」領域の学習評価の留意点

### ①児童生徒の動きの何を見て評価するのか

#### 【ア】関心・意欲・態度の評価

この観点で指導する内容は、運動（器械運動）への愛好的態度、公正・協力、責任・参画及び健康・安全などで、これらの学習状況を評価します。これらの評価は、学習活動の観察が中心となるため、目標の内容を整理し、単元を通して観察していくことになります。指導においては、学習指導要領に示された態度を身に付けることで、より学習が深まることを理解できるようにした上で、学習に取り組めるようにする必要があります。

#### 【イ】思考・判断の評価

この観点で評価する内容は、活動の選択や工夫、課題の発見や解決方法の選択、工夫、見直し、健康や安全の確保の仕方などで、これらの学習状況を評価します。

小学校では、基本的な技の練習の仕方や課題の解決の仕方を知り、自分の力や課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと、自分の力に合った課題を選んだり組み合わせたりすることなどを示しています。また、中学校では、学習した内容を自己の課題に応じて学習場面に適用したり、応用したりすること、また、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することなどを示しています。そして高等学校では、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や発表の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにします。これらの観点から、指導の際には児童生徒の思考力・判断力・表現力を身に付けることができるような学習内容を盛り込むことが求められます。

#### 【ウ】技能の評価

器械運動は、「できる」「できない」がはっきりとした運動であることから、技能の評価を、技が「できる」「できない」だけで評価しがちですが、「目標に準拠した評価」では、動きの質的な変化を見取る評価が重要です。そのためには、指導内容を明確にし、どのような動きを身に付けさせたいかという指導内容の明確化が重要です。次の表は学習指導要領解説をもとにした指導内容の例です。

#### 学習指導要領解説におけるマット運動の回転系の動きの例

小学校中学年	小学校高学年	中学校第1,2学年
<p>マット運動では、基本的な回転技…(略)…をすること。</p> <p>〔基本的な回転技の例示〕</p> <p>○前転(発展技：大きな前転、開脚前転) ・しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。</p>	<p>マット運動では、基本的な回転技…(略)…を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、組み合わせたりすること。</p> <p>〔回転技の例示〕</p> <p>○安定した前転 ・前転を連続してすること。 ○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こと。 ○開脚前転 ・…(略)…脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをすること。</p>	<p>マット運動では、回転系や巧技案の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。</p> <p>〔回転系の例示〕</p> <p>○接転技群(背中をマットに接して回転する) ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ること。 ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。</p>

#### 【エ】知識・理解の評価

この観点で指導する内容は、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力、運動観察の方法、課題解決の方法、発表の仕方などで、これらの学習状況を評価します（小学校にはありません）。

具体的な学習活動としては、これらの内容について教師の説明を聞く、資料を読む、調べるなどが考えられます。思考・判断の学習もそうですが、運動学習の時間が少なくならないように掲示物や学習カードの工夫など、効率的に行うことが大切です。

器械運動系の評価規準の設定例（国立教育政策研究所）「評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料」

1 小学校

	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
低学年 運動遊び 器械・器具を使っている	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械・器具を使っでの運動遊びに進んで取り組もうとしている。</li> <li>運動の順番や決まりを守り、友達と仲よく運動しようとしている。</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>運動をする場や器械・器具の使い方などの安全に気を付けようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>固定施設や器械・器具を使った運動遊びの行い方を知るとともに、運動する場や使用する器械・器具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りなどができる。</li> <li>マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転などができる。</li> <li>鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての上がり下り、ぶら下がりや易しい回転などができる。</li> <li>跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りができる。</li> </ul>
中学年 器械運動	<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>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ができる。</li> <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、下り技ができる。</li> <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ができる。</li> </ul>
高学年 器械運動	<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、器械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・器具の安全を確保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く。</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る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット運動では、繰り返したり組み合わせたりするための自分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> <li>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。</li> <li>跳び箱運動では、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>

2 中学校・高等学校

	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	運動についての知識・理解
器械運動（第1・2学年）	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>よい演技を認めようとしている。</li> <li>分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。</li> <li>課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいく。</li> <li>学習した技から「はじめ-なか-おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。</li> <li>仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット運動では、回転技や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> <li>鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、発展技のいずれかができる。</li> <li>平均台運動では、体操系やバランス系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> <li>跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>
器械運動（第3学年）	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>よい演技を讃えようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいく。</li> <li>自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けていく。</li> <li>仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいく。</li> <li>器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット運動では、回転技や巧技系の技で構成し演技するための滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> <li>鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技で構成し演技するための滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> <li>平均台運動では、体操系やバランス系の技で構成し演技するための滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> <li>跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりにしている。</li> <li>発表会や競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>
入学年次 器械運動	中学校第3学年に同じ			
器械運動（次の年次以降）	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</li> <li>役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>合意形成に貢献しようとしている。</li> <li>互いに助け合い高め合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定している。</li> <li>課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。</li> <li>自己の技能や体力の程度を踏まえて、流れのある技の組み合わせを選んでいく。</li> <li>グループで学習する場面では、状況に応じた自己や仲間の役割を見付けていく。</li> <li>練習や演技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいく。</li> <li>器械運動を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット運動では、回転系や巧技系の技で構成し演技するための滑らかに安定した基本的な技、滑らかな条件を変えた技や滑らかな発展技のいずれかができる。</li> <li>鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技で構成し演技するための滑らかに安定した基本的な技、滑らかな条件を変えた技や滑らかな発展技のいずれかができる。</li> <li>平均台運動では、体操系やバランス系の技で構成し演技するための滑らかに安定した基本的な技、滑らかな条件を変えた技や滑らかな発展技のいずれかができる。</li> <li>跳び箱運動では、繰り返し系や回転系の滑らかに安定した基本的な技、滑らかな条件を変えた技や滑らかな発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりにしている。</li> <li>発表の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>発表会などの簡単な採点の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

②評価計画の工夫

【ア】「授業改善のための評価」と「記録に残す評価」を明確化

評価には、教師の指導に対して児童生徒がどのように反応し、どのような成果を上げているかを常に把握し、適時に指導を修正していく「授業改善のための評価」と、評定につなげる「記録に残す評価」があります。評価のための評価に陥らないようにするためには、前者の評価の充実、すなわち指導と評価の一体化を図ることが大切です。

後者の評価については、「記録に残す」ということは、「評定につなげる評価の材料とする」ということです。記録に残すためには、授業中や授業（単元）の最後の場面等で評価することになり、その場面や方法を計画段階で明確にしておく必要があります。

【イ】授業中の評価

授業中の評価は、主に教師の観察によって行います。技や動きを児童生徒が身に付けているかどうかを常にチェックし、授業改善に生かす必要があります。また、何時間目に何を評価するかを計画的に行うことで、評価忘れの防止や効率的な評価につながります。

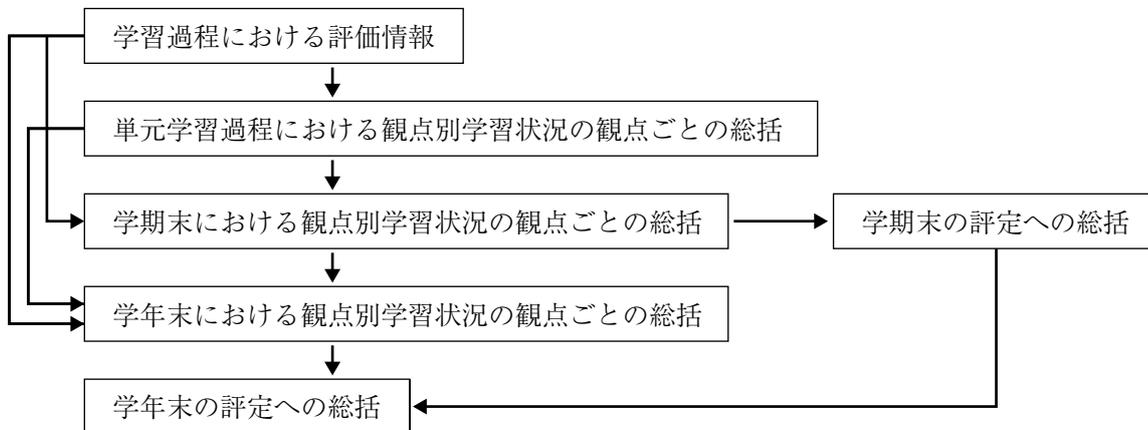
指導と評価の計画（中学校第1学年）

時	1	2	3	4	5	6	7	8	
指導内容	○技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【技能】基本的な技を滑らかにし、技を組み合わせることができるようにする。 【態度】技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組もうとする。また、分担した役割を果たし、自己や仲間の安全に留意できるようにする。 【知識・思考・判断】技の名称や行い方について理解し、技の合理的な動き方のポイントを見付けることができるようにする。								
ねらい	<b>学習Ⅰ</b> ○運動の特性や学習のねらい、計画を理解する。	<b>学習Ⅱ</b> 〈ねらい1〉 ○マット運動の動きに慣れ、できる技を組み合わせ楽しもう。 ○安全に留意したり、学習を進める上での役割をしっかりと果たしたりして活動しよう。	〈ねらい2〉 ○基本的な技を滑らかにし、技を「はじめ-なか-おわり」に組み合わせ楽しもう。 ○資料を活用してコツを見付けたり、補助や助言し合ったりして学習を進めよう。			<b>学習Ⅲ</b> ○学習の成果を発表しよう。 ○次の学習に向けて、課題や手がかりをまとめよう。		基本的な技を、組み合わせながら滑らかにする学習	
学習の流れ	1 学習の見通しをもつ。 ・運動の特性や楽しみ方を理解し、自己の適性などについて理解する。 2 マット運動の学習準備をする。 ・マット運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていること。 ・器械・器具の出し入れなどの分担した役割を果そうとする。 ・学習カードや資料の使い方について。 ・グループ編成、役割分担、用具の準備方法	1 マット運動への慣れの動き(技の予備的な運動) ・ゆりかご ・ウサギ跳び ・川跳び ・アンテナ ・ブリッジ 2 学習資料を活用した、技の選択 ・今できる技、できそうな技、できない技の確認をする。	1 準備運動 2 ねらいの確認 3 基本的な技からできる技を選び組み合わせる。 ・終末の姿勢がとれる技を選んで三つの技を選択しつなげて演技する。 4 発表方法の学習 ・学習資料を活用し、発表、観察、待機、のローテーションや相互評価を行う。	1 準備運動 補助運動 2 ねらいの確認 3 基本的な技を滑らかにする練習 (練習例) 〈基本的な技：前転〉 ・繰り返し ・終末にジャンプを加える ・二人で並んで行う ・リズムに合わせる(クールンパ)	2 ねらいの確認 3 学習資料を活用した、動きのポイントを見付ける学習 ・技の名称、局面での技術的なポイントの理解 ・補助したり、助言したりする練習方法の理解 ・各自の練習や発表の安全対策 ・選んだ技の動きのポイントを見付ける活動	2 ねらいの確認 3 回転系、巧技系の基本的な技を滑らかにする練習 (例) 回転系 ・開脚前転・倒立前転・開脚後転 ・側方倒立回転・倒立ブリッジ・首はねおき巧技系 ・片足平均立ち・補助倒立・頭倒立 4 回転系、巧技系の基本的な技を組み合わせる練習 (例) 「片足平均立ち-側方倒立回転-開脚前転」 「側方倒立回転-前転-倒立ブリッジ-首はねおき」	5 簡易な発表会 ・発表者 観察者 待機者 ローテーション ・技の出来映えについて助言し合う。	1 用具の準備・準備運動 2 発表方法の確認 3 発表会 ・VTRの撮影と視聴 4 学習のまとめ ・学習資料に学習のまとめを記入する。 5 整理運動・片付け	○定期テストにおいて、知識・理解、思考・判断の実現状況を判断するテスト
関係			②				① ②		
評価				① ② ③		① ②		① ② ③	
機会等	【知】については、主に授業後の学習カードの記述から実現状況を判断する。	【関】【技】については、主に授業中の生徒の観察から実現状況を判断する。				【関】【思】については、主に授業後の学習カードの記述から実現状況を判断する。 「努力を要する状況(C)」の生徒に対する手立て(技能) ○生徒の体の使い方等観察し、個別に必要な学習の場を提供する。		【技】VTR撮影の映像による判断 【知】定期テスト・単元末テストの活用	

(国立教育政策研究所)「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料 評価に関する事例」より

【ウ】授業の終わり、または授業後の評価(評定への総括)

記録に残した評価は、評定へと総括します。総括の時期は、単元末、学期末、学年末に行いますが、具体的な総括は次のような流れが考えられます。



単元末の総括では、観点ごとの評価記録が複数ある場合の総括方法として、ABCの数やABCを数値に表す方法などが考えられます。

ABCの数では、例えば3回評価を行った結果が、「ABB」ならばBと総括するなど、ABCの数が多いものが、その観点の学習の実現状況を最もよく表しているとする考え方に立つ総括方法です。

ABCを数値に表す方法では、例えばA=3, B=2, C=1のように数値によって表して、合計したり、平均したりすることで総括する方法です。

具体的な方法は、国立教育政策研究所の「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」を参照しましょう。