

## 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

### Q1 施設や用具を活用する際に留意することは何ですか？

A1 留意点としては、①安全に使用できる（する）こと、②技の練習や活動の助けとなることなどが挙げられます。

活動中の安全を確保するためには、活動前の点検と活動中のこまめな直しが大切です。例えば、マットの持つところ（みみ）をしまうこと、隙間ができたなら直す（元に戻す）こと等は、教師が常に気を配るとともに、児童生徒へも安全に活動するための留意点として指導しておくことが大切です。このことは、自分たちの場は自分たちで整えるといった態度の育成にもつながります。そのほか、マットをはじめ、鉄棒や跳び箱などの器具・用具の状態を日頃から点検・確認しておくことも大事なポイントです。場合によっては、活動の際に補助者を配置するなど、安全に活動できるように配慮することが必要です。

また、児童生徒の動線を考えながら、教師の目が届くようにする（死角をつくらない）ことや、各々の活動が交錯しないよう、学習を効率よく進められるように器具等を配置すること等にも留意しましょう。

さらに、児童生徒の実態に応じて動きの質やイメージを踏まえ、動きにフィットできていないと、活用とは言えません。活動の場は提供しているけれども、その場を十分に活用できていない場面を見かけることがあります。児童生徒の体格や技能のレベルに応じて、施設や用具の適切な使い方を教師がしっかりと指導し、動きを見届けて使い方を修正していくことが必要です。

### Q2 セーフティマットやスポンジマットを使用する際に留意することは何ですか？

A2 セーフティマットやスポンジマットは、跳び箱のダイナミックな着地、マット運動のほん転技群の技の段階的練習や技の終末局面において、その勢いや着地の衝撃を和らげるには効果的です。しかし、厚さの段差がありますので、置き方や置く場所に配慮が必要になります。

また、柔らかいからといって着地を油断すると、思わぬけがを招く恐れがあるので、着地した後、足を取られないようにする等の注意が必要です。さらに、中身のスポンジやウレタンがちぎれていることもあるので、定期的な点検も必要です。

### Q3 段差や傾斜などの効果的な活用方法はありますか？

A3 ・ほん転技群（特にはね跳びや前方倒立回転跳びなど）の技で、起き上がりやすくするための練習の場として、跳び箱や体育館のステージ（段差がありすぎる場合は危険）等の段差を活用できます。

（図1）

・マットを縦に二つ折りにして段差を付けた場合は、開脚前転などの練習に効果的です。

・マットの上に別のマットを、間隔を置いておき、幅のある溝をつくることで、後転の練習に効果的です。（図2）

・マットを2～3枚重ね、角から斜めに使用すると、倒立前転の段階練習に効果的です。（図3）

・マットの下に踏切板を入れて浅い角度の傾斜（坂）をつくることにより、後転グループの技や伸膝前転などで回転を加速する際に有効です。（図4）

【安全面】段差を利用した練習で、高低差がある場合には、補助者を配置しましょう。



図1 段差の活用



図2 マットを重ねて幅のある溝をつくった場



図3 2～3枚マットを重ね斜めから使用



図4 踏切板を入れて浅い角度の傾斜(坂)をつくった場

#### Q4 鉄棒や跳び箱、平均台を指導する上での留意点は何ですか？

##### A4 鉄棒

- ・鉄棒に水道管を覆うウレタン等のカバーをかぶせることは、支持回転系の技の練習に効果的です。(図5)
  - ・跳び箱や踏切板を使用して、逆上がりの補助具として活用できます。
  - ・ひもや帯等の使用は、上がり技や支持回転系の技の練習に効果的です。(図6)
  - ・低鉄棒の場合、技に応じて身長に適した高さの鉄棒で練習することも大切です。
- 【安全面】鉄棒の支柱にカバーをします。(特に一番端のところ)

##### 跳び箱

- ・効果的な活用方法として、縦方向にも横方向にも踏切板と着地用マットを置いて、両方向から跳べるようにすると、場を有効に活用することができます。(図7) また、跳び箱をつなげて、段数を同じにしたり変えたりして、練習のねらいに応じて使い分けることも効果的です。

##### 平均台

- ・10cm幅の板や厚手のカーペットを10cm幅にカットしたものを、練習用の簡易な平均台として活用すると効果的です。



図5 鉄棒にカバーをかぶせる  
(ウレタンなど)



図6 ひもや帯の使用



図7 跳び箱の設置の工夫

## 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

### Q5 技能習得のゆるやかな児童生徒や技能が進んだ段階の児童生徒は、どう指導すればよいですか？

A5 器械運動は、「できる」「できない」がはっきりした運動であり、児童生徒の技能の習得状況に個人差が大きいことが予想されます。その場合、どのように目標を設定させたり、授業展開の工夫等をしたらよいのでしょうか。

次に示すのは、目標設定や授業展開の例ですが、児童生徒の発達段階や実態に合わせて組み合わせるなど、さらに工夫を重ねてください。

#### 【目標設定の例】

※まず、目指す児童生徒の姿を設定し、「おおむね満足」の状態について共通理解します。その上で児童生徒の技能レベルに応じた指導を心がけます。

- 自分の技能の進み具合から、本時の目標設定ができるように指導します。(カードなどの工夫)
- 技能の習得の段階を明確にし、児童生徒が次にどんな動きを身に付けたらよいかを明確にします。
- グループ学習やペア学習でアドバイスをし合う場合、お互いの目標がわかるように提示したり、カードの交換等の工夫をしたりします。

#### 【授業展開の例】

○児童生徒が技の習得をしやすいように、技能の習得状況により、場の工夫や段階的な練習ができるようにします。

○うまくできないときには、前の段階に戻れるようにしたり、できるようになったときには、次の技や発展技にチャレンジしたりできる場を設けます。

[場の工夫例 跳び箱運動 台上前転]

- ・跳び箱の段数を何種類か用意します。
- ・マットを重ねて台上前転が安心して練習できる場をつくれます。
- ・跳び箱の上にマットを乗せ、恐怖心を取り除きます。

(その際、高さだけを求めるのではなく、きれいに回る、膝を伸ばすなど、目指す姿勢を示します。)

- お互いにアドバイスをし合う時間を設定します。その際は、どこを見るかをはっきりさせます。
- 目指す技の完成、発展の道筋を示すことによって、児童生徒は何を身に付けたらよいかがわかります。

※段階的な指導では、技の完成だけでなく途中の段階ができたことで達成感が味わえるよう工夫しましょう。

※活動量を確保した上で、アドバイス等を行うようにすることも大切です。

[段階的な指導の例 鉄棒運動 前方支持回転]

- ・跳び上がり→支持(ツバメ)→ふとんほし→前方支持回り(ゆっくり→はやく)→かかえ込み回り→前方支持回転

#### 【その他】

○技の行い方の図等を掲示し、目で技の行い方がわかるようにします。

○ICTの活用、たとえばデジタルカメラなどで体の状況を見ることができるようになることで、自分の姿勢がどのようになっているかを確認できます。

※児童生徒の発達段階に応じて、工夫するとよいでしょう。



### 3. 学習資料等の活用

#### Q6 学習カードやノートを作成する際には、どのような点に留意するとよいですか？

A6 学習カードやノートには、何に、どのように取り組めばよいか、児童生徒が活動の見通しをもてるようにしたり、解決する課題を明確にしたりすることや、本時のねらいに対して、自分の学習状況がどうであったかを振り返ることができるようにするなどの役割があります。

器械・器具を使った運動遊びや器械運動では、技が「できるようになった」、コツやポイントが「わかるようになった」など、わずかな伸びでも実感できるようにし、成功体験を積み重ねていけるようにすることが大切です。

作成の際には、単元全体の計画やねらい、各時間で取り上げようとしている内容を明確にしておき、本時のねらいを達成するために、何を記入させると効果的なのかをよく検討しておくこと、児童生徒にとって、何を記入すればよいか分かる内容にしておくこと、さらには、毎時間の学習の過程が見えるようにし、伸びを実感しながら、さらなる学習への意欲を高めていけるような内容にしていくことが大切です。

### 「鉄棒運動」 学習カード

(3時間目)  
26年 6月20日 5年 1組 名前

○学習のポイント

回転技と上り技の練習の仕方を知ろう。

○5年生で行う技 ちょうせんした技に○をつけましょう。

(上り技) ~~ひざかけふり上がり~~ ひざかけ上がり 逆上がり ~~ももかけ上がり~~

(回転技) 連続かかえ込み回り 連続後方片ひざかけ回り 前方支持回転 後方支持回転  
前方片ひざかけ回転

○ふりかえり

- 予備的な運動で、できたものに○をつけましょう。

つばめ 足抜き回り(前・後) こうもりふり 片ひざかけふり ふとんほし

- ちょうせんした技ができるようになるために練習したこと

ふとんほしをして、前後にふり練習。  
片足をかけて、おもしろい、きりふり練習。  
「根拠」で「かんは」る!

つますきや課題  
スイッチをいきおいよくし、鉄ぼうにまきっかたよく回れるので、  
そこが課題です。

- 友達や先生からのアドバイス (友達：黒・先生：赤)

「スイッチはできてるから、あとは逆上りのようにするだけ!」  
「足を鉄ぼうにのせれば、そのままでの力で!」

○自己評価 (◎・○・△)      ○感想(回転技、上り技に取り組んで気づいたこと)

項目	評価	感想
準備、片付けができた	△	ますきは、何でも必死にとりくみ、コツをつかんだら、それをもとに「かんは」たら、完成近くまでいけた! <u>やった!!</u> 上り技は、鉄ぼうに <u>まきつく</u> と <u>だいたいの技</u> が、 <u>やりやすくなる!</u> と <u>考えた!</u> <u>「かんは」る!</u>
安全に気を付けて活動できた	○	
友達と見合い、教え合いができた	◎	
楽しく運動ができた	◎	
新しい回転技ができた	◎	
新しい上り技ができた	○	

図8 「鉄棒運動」学習カード例

Q7 学習評価にも生かせる学習カードやノートにするには、どんな点を工夫するとよいですか？

A7 児童生徒一人一人が、意欲をもって学習に取り組もうとしているか、自ら考えたり工夫したりしながら課題を解決しているか、学習したことが身に付いているかなど、児童生徒の学習の定着状況を見取るためには、行動観察や発言の聞き取りだけでなく、学習カードやノートに書かれた記述内容も重要な手がかりとなります。

例えば、本時のねらいが「思考・判断」であれば、小学校段階では、「わかるようになったこと」や「見付けたこと」など、中学校段階では、これまで学習内容を生かして自己の学習場面に「適用したこと」等、高校段階では、自己や仲間の課題に応じて立てた練習計画や発表の仕方など、取り組み方を「工夫したこと」などの記述がポイントとなります。本時のねらいに対して、児童生徒がどのようなことを考え、工夫しようとしたかを見取ることができるような記述欄を設けるようにします。

一方で、小学校段階では書くことに時間がかかり、運動時間を十分確保できにくくなるという場面が考えられます。吹き出しや教師のリード文に続けて自分の考えを記述できるようにするなどの工夫も考えられます。

本時で身に付けたい力は何かを明らかにし、指導したことが身に付いているかどうかを見取ることができるよう内容を工夫しましょう。

**マット運動** (2時間目) 12月1日 5年1組 名前

**倒立技と回転技の動き方や練習方法を知ろう!**

○今日のめあて

倒立技と回転技を1つずつ身に付けよう。

○挑戦してみたい技 (○をつけましょう)

倒立技

補助倒立   頭倒立   フリッジ   かべ倒立   腕立て横跳び越し

回転技

前転   後転   大きな前転   開脚前転   開脚後転

○ふりかえり

・ちょうせんした技ができるようになるために練習したこと(活動した場と活動内容)

①	②	③	④	⑤

活動の場	活動内容
①	しずかにかべ倒立   みる・たっ
④	大きな前転   開脚前転   開脚後転   を した。

・友達や先生からのアドバイス (友達: 黒・先生: 赤)

足をのぼす   開くのぼまん!!   くの字のよりに

項目	評価	感想(取り組んだ技のできばえなど)
準備、片付けができた	○	・感想(取り組んだ技のできばえなど) 倒立は少し弱いか強か、たので少し弱くてもたてるよにしたいいです。 回転系は、足をのぼすに意識したりしたいいです。
安全に気を付けて活動できた	○	
友達と見合い、教え合いができた	○	
楽しく運動ができた	○	
挑戦したい技に合った練習の場を選んで活動した	◎	
挑戦した技ができるようになった	◎	
次へのめあて(目標)を持つことができた	◎	

図9 挑戦したい技を選び、見付けたコツを記入する学習カードの例

Q8 学習資料を効果的に活用するためには、どのような工夫をするとよいですか？

A8 器械・器具を使っての運動遊びや器械運動の学習を効果的に進めるための学習資料として、学習カードや、技の行い方・技のポイントを絵図で表した掲示物、映像資料などが考えられます。

技の行い方やポイントが絵図や言葉で示されていると、児童生徒にとっては、技がイメージしやすくなります。体のどの部位に力を入れればよいのか、どのように動かせばよいのか、意識のたせ方が具体化できます。そこで、掲示物には、何がポイントなのか、視覚で捉えやすしたり、キーワード化したりして、どの児童生徒にもわかりやすくポイントを示していくことが大切です。写真は、技のポイントを掲示したボードです。活動する場のすぐ近くに必要情報を掲示しておくことで、効率よく活動が行えるという一例です。

映像資料には、動きを連続して捉えたり、その場で必要な情報を取り出して、即時に確認できたりするというよさがあります。最近では、児童生徒が手軽に操作できる情報機器（デジタルカメラなど）も学校で活用されるようになってきています。互いの動きを録画し、動きを比べ合ったり、気付いたことを伝え合ったりと、自分だけでは気付くことのできない姿勢や動きの状況を客観的に捉えることができるというよさがあります。

活用にあたっては、児童生徒の発達段階に応じて、どう活用するのが効果的なのかを考慮しておくことが大切です。小学校低学年では、児童の心身の発達段階から、客観的に捉えた情報を自分の動きに生かすことが難しい場面があります。この時期のように、「やってみる」「やってみながら考える」ことにより動きが身に付く段階では、映像機器を使うことが、必ずしも効果的な学習に結び付いていかない例もあります。

中学校や高校段階では、何をどう課題を解決していくのか、アドバイスや話合いの視点を明確にもった上で、映像資料を活用するようにします。このことで、話合いのポイントが焦点化され、課題の解決につながっていくことが期待できます。

学習資料は、目的に応じて使い分けるようにし、より児童生徒が課題を解決するための支援ツールとしての役割を、一層果たせるような活用の仕方を考えていくことが大切です。

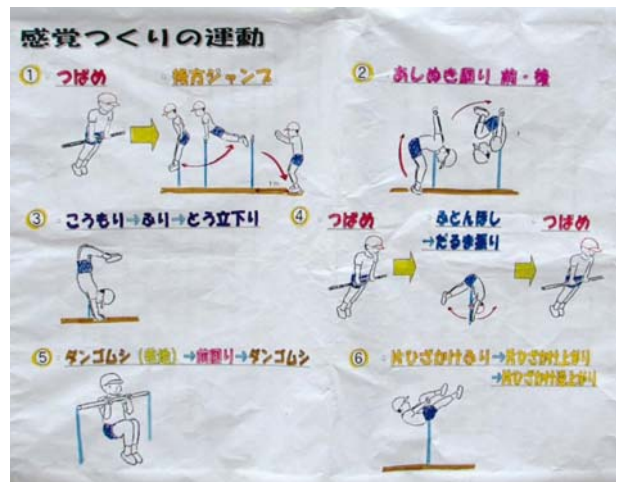
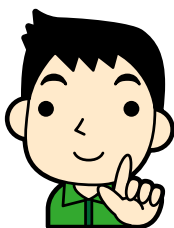


図10 技の行い方を示した掲示物の例



動いてやってみたことをその場で図を見ながら、アドバイスし合う活動ができるため、課題解決につながるよりよい活動になっていきます。



## 4. 適切な助言をするための留意点

### Q9 自分の力に合っていない技のめあてを設定している児童生徒に、どんな言葉をかけるとよいですか？

A9 児童生徒が、自分の動きの状況や出来映えを客観的に捉えることは難しいものです。そのため、児童生徒によっては、自己の能力を超えている技を選んだり、反対に易しすぎる技に取り組んだり、技能を習得する上でふさわしくないめあてを立てたりします。

教師は、児童生徒の動きや技について、何がどこまでできているのか、技に取り組む上でどんなことに困っているのか、その原因は何なのかなど、児童生徒の動きや気持ちを見取り、把握することが重要です。その上で、一人一人の児童生徒の取り組む技やめあて等について、その的確さや妥当性を判断します。そして、「膝を伸ばすと、もっと難しい技ができたことになるよ」「今取り組んでいる技のために、まずこの技(動き)に挑戦しよう」など、取り組む方向性等を助言することが大切です。

### Q10 技のポイントについて助言するには、どんなことに気を付けるとよいですか？

A10 器械運動は、動きが連続していて、かつ一瞬で終わってしまうという特性があります。示範をするにも、動きを途中で止めたり、スピードを遅くして行ったりすることが難しい運動です。

児童生徒に技や動き方のポイントを伝えるには、児童生徒に理解させたいポイントをできる限り絞り込み、動き方のイメージをつかみやすい絵図を使ったり、友達との教え合いを充実させたり、技能の高い児童生徒に示範させたりしながら、技のポイントを具体的に伝えていくことが有効です。また、現在普及してきているICT機器の活用も効果的です。

### Q11 ペアやグループで動きを組み合わせる際の演技に取り組む際の助言のポイントは何かですか？

A11 ペアやグループで動きを組み合わせる際の演技は、器械運動の楽しみ方を広げる上で有効です。しかし、基本的な技などが十分に身に付いていないままで行うことは、学習指導要領の趣旨に照らして適切ではありません。

児童生徒には、基本的な技や発展技に十分取り組んだ上で、身に付けた技をペアやグループで組み合わせられるようにアドバイスをすることが大切です。また、実際の演技では、技を行うタイミングをそろえたりずらしたりすること、演技の構成、はじまりとおわりの動き方、技と技のつなぎ方など、学習課題が明確になるよう具体的にアドバイスをすることが重要です。

### Q12 跳び箱の高さの設定について助言する時に、どんなことに気を付けるとよいですか？

A12 跳び箱運動では、技の出来映えがよく見える高さ、その技の楽しさをより実感しやすい高さがあります。しかし、児童生徒の体格や技能には個人差があり、跳び箱の高さについての感じ方も異なります。したがって、「開脚跳びは縦の6段」などの一律な目安は意味がないばかりか、苦手意識をもつ児童生徒にとっては、安心して挑戦できる高さを超えて跳ぶことになり、抵抗感を抱かせる要因ともなりかねません。

児童生徒が、自己の技能に合った高さに取り組めるようにすることが、挑戦する意欲を高め、達成する喜びを味わうことにつながります。単元を通して、「できる楽しさ」をしっかりと、繰り返し味わうことができるよう、一人一人の技能や取り組む技にふさわしい高さについてアドバイスをすることが大切です。



## 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

### Q13 器械運動を怖がったり、嫌がったりする児童生徒の指導をどうしたらよいか？

**A13** 器械運動は、できるようになれば楽しさを味わうことができますが、怖くてできなかつたり、努力してもできなかつたりすると嫌いになってしまうことがあります。器械運動の学習指導では、すべての児童生徒が安心して学習に取り組み、そして「できる」ようになることを目指すことが大切です。

器械運動に対する恐怖心等は、技の習得を妨げる大きな要因となります。まず、児童生徒のこれまでの運動経験や発達の段階などの実態を把握し、個に応じた丁寧な指導が必要となります。恐怖心等を取り除く上で、補助を含め人的、物的、心理的な場づくりが重要な役割を果たします。特殊な感覚が要求される器械運動の学習では、技がうまくいかなかった時を含め、児童生徒が安全で安心して課題に向かうことができる場づくりは不可欠です。例えば、落下の恐怖心等を抱いている児童生徒に対しては、セーフティマット等を用い、安心して取り組めるようにすることが効果的です。

また、場づくりの視点としては、運動の課題に制限を加えるなど、課題を易しくすることが重要です。技に含まれる技術的要点を分析し、児童生徒がどの技術的課題を習得するのかを明確にして、技能の習得状況などを確かめながら、補助をしたり補助具を活用したりすることで、安心感と達成感を味わえるようにすることができます。

児童生徒の恐怖心などは、経験不足から生まれる場合も少なくありません。将来の技の学習を見通して、「基礎となる感覚や動き」などが習得されるよう、効果の見込まれる運動を用意し、意図的に指導することが求められています。

さらに、鉄棒運動などでは、手や膝の痛みを和らげるなどの配慮も必要です。人的・物理的・心理的な意味で安全性を確保するために場を工夫することは、器械運動の学習成果を高めることにつながります。



## 6. 補助について

### Q14 安全確保や技能向上のための補助は、どのように行ったらよいのですか？

**A14** 器械運動で行う動きは、日常ではあまり行わない運動だけに、体の動かし方がわからずにいたり、失敗したときのことを考え、怖さが先に立って力が発揮できないでいたりする児童生徒も少なくありません。このようなときに、補助をすることによって体の動かし方がわかったり、安心して取り組めることができるようになったりします。

補助は「直接補助」と「間接補助」の二つに分類することができます。

「直接補助」は、直接的に体に触れて、正しい運動経過へと導くために体を支えたり、運動の方向等を修正したりすることです。この「直接補助」には、いつ、どのようにして、体のどこを支えるのかなど補助の技術を身に付けたり、補助具の特性を理解したりしておくことが必要になります。補助の仕方を知らず無理に補助をすると、かえって動きの妨げになったり、危険な状態をつくったりすることがあります。「直接補助」を行うときは、運動経過をよく理解し、実施者の運動課題をよく把握していることが条件となります。

また、「直接補助」はすべての運動に適しているわけではありません。運動のスピードが速すぎたり、空間的な移動が大きかったりする場合には、人による「直接補助」はできません。それだけに、児童生徒が補助をする場合は十分に注意が必要です。

「間接補助」には、次の2種類の補助が挙げられます。一つは、人による「間接補助」で、そばにいてということで安心感を与えることができます。例えば、跳び箱のかかえ込み跳びが跳べるようになったが、「もし引っかかったらどうしよう」という場合などは、跳び箱のそばに補助者がいることによって安心して跳ぶことができます。

もう一つは、着地場所などにセーフティマット等を置くことによって、落下時や着地時の安全を確保しようというものです。

しかし、決してすべてに安全が確保されているわけではなく、落ち方によっては大きな事故につながることも、指導者は知っておく必要があります。セーフティマット等があると、児童生徒は思い切ることができる反面、無謀な動きをして首や肩などを痛めることがありますので、使い方には十分な指導が必要です。

また、器械運動の場合は、「場づくり」や「場の工夫」が大切だと言われます。これも「間接補助」の一つと考えられます。易しく運動ができるような場や、新しい運動に挑戦したくなるような場等をつくることによって、児童生徒の可能性を引き出すことができます。

## 7. 見学者の指導

### Q15 器械運動系の授業を見学する児童生徒に対して、指導上留意すべきことは何ですか？

A15 器械運動系の学習は、「技ができる」ことを目指して、どのような身体の動かし方をすればよいか、動き方の「コツ」を身に付ける学習」として捉えることができます。

したがって、技の出来映えや、「どうすればよりよくできるか」という視点で、自分や仲間の動きを振り返ることが、他の領域にも増して一層重要となります。

見学する時間は、仲間の動きや参考とすべき「よい動き」を「比べる・見付ける」上で、よい学習の機会になると捉え、発達段階に応じて見学シートを活用するなど、「思考・判断」が活発に働くよう工夫しましょう。

表1 器械運動系における「思考・判断」の系統性の整理（各校種の学習指導要領解説から抜粋）

発達段階（学年）	「思考・判断」の内容
小学校第1学年・第2学年	器械・器具を使っての運動遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。
小学校第3学年・第4学年	技の練習の仕方、技の動き方やポイントを知り、自分に合った練習方法や課題を選ぶこと。
小学校第5学年・第6学年	課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を組み合わせる。
中学校第1学年・第2学年	技の合理的な動きのポイントを見付けたり、構成に適した技の組み合わせ方を見付けたりすること。仲間のよい動きなどを指摘すること。
中学校第3学年・高等学校入学年次	技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けたり、目指す技や技の組み合わせ方を見付けたりすること。仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘すること。
高等学校入学の次の年次以降	自己や仲間の挑戦する課題を設定したり、見直したりすること。流れのある技の組合せを選ぶこと。

月 日( ) 限 本時の目標	
<b>見付けた！気付いた！技のコツ！</b> <small>（イラストなど、自分にわかりやすくメモしよう）</small>	<b>この技が、この組合せが素晴らしい！</b> <small>（仲間に、技や組合せなどの「よい動き」を伝えよう）</small>
<b>本時の授業で学んだこと</b> （授業を見学してわかったこと） <hr/> <hr/> <hr/>	
<b>仲間のがんばりを評価しよう</b> <b>本時の MVP( 技能面</b> <b>・態度面</b> <b>)</b>	

図11 【参考例】器械運動見学シート(中学校1年次以降を想定して作成)



**Q16** 技ができないことが原因で器械運動系の授業を見学しようとする児童生徒に対して、どのような指導をすればよいですか？

**A16** 体育学習においては、小学校では「進んで取り組む」こと、中学校第1学年・第2学年では「積極的に取り組む」こと、中学校第3学年・高等学校入学年次では「自主的に取り組む」こと、高等学校その次の年次以降では「主体的に取り組む」ことが、情意面の目標として示されています。

一方で、器械運動系は、「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」を行うという特徴があります。他の領域と比べて「できる」「できない」がはっきりしてしまうことから、苦手な児童生徒にとっては、「やってできそうな感じ」がせず、「怖い」「痛い」「恥ずかしい」などの否定的な意識につながりがちです。

指導に際しては、人には誰でも学習によって技能や体力が向上する可能性があるといった挑戦することの意義や、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことの大切さなどを伝えるとともに、運動の行い方や場の工夫、互いの努力やよい出来映えを認め合うなどの学習活動を意図的に組み入れ、「みんなでうまくなる」という雰囲気を醸成することが大切です。

具体的には、前掲Q&A 5「技能習得のゆるやかな児童生徒に対する指導」でも述べたように、段階的な課題の設定によって達成感を味わえるようにしたり、セーフティマットなどの補助具を活用したりして、児童生徒が「できそうだな」「やってみようかな」という意識がもてるよう、指導方法(学習活動)を工夫し、活動意欲を高めることが重要です。





資  
料

# 卷末資料 ( 付録 )

## 器械運動の技名の付け方

技の名称は、基本語と規定詞の組み合わせで成り立っている。

**基本語** 技の基本形態を名付けるためのベースを示す言葉

### 〔姿勢基本語〕

- ・立：縦向き立ち，横向き立ち，しゃがみ立ち，片足立ち
- ・座：脚上拳座，前後開脚座
- ・臥：正面支持臥，背面支持臥
- ・支持：正面支持，正面浮き支持，脚前拳支持
- ・懸垂：正面懸垂，背面懸垂，屈伸逆懸垂，膝かけ懸垂
- ・倒立：首倒立，頭倒立，倒立回転

### 〔運動基本語〕

- ・上がり：跳び上がり，振り上がり，逆上がり
- ・下り：前下り，跳び越し下り，振り下り
- ・回転：支持回転，浮き支持回転
- ・ひねり：1回ひねり，倒立ひねり
- ・ターン：片足ターン
- ・転向：転向下り
- ・跳び：前跳び下り，倒立回転跳び
- ・入れ：両足中入れ，両足横入れ
- ・抜き：片足横抜き
- ・旋回：片足旋回，両足旋回

**規定詞** 運動の方向，体の向きなどを規定する言葉

### 〔器械と体の関係（向きなど）を示す規定詞〕

- ・正面 ・背面 ・側面 ・縦向き ・横向き ・下向き ・上向き など

### 〔運動の方向を示す規定詞〕

- ・前方：前方支持回転，前方倒立回転跳び
- ・後方：後方支持回転，後方倒立回転
- ・側方：側方回転，側方倒立回転
- ・前：前振り，前振り跳び下り
- ・後ろ：後ろ跳び下り，後ろ振り上がり
- ・横：横転
- ・正：正ひねり，正ターン
- ・逆：逆ひねり，逆ターン

### 〔体勢や握り方を示す規定詞〕

- ・かかえ込み：かかえ込み跳び
- ・開脚：開脚前転，開脚跳び
- ・伸膝：伸膝前転，伸膝後転
- ・屈身：屈身跳び
- ・脚前拳：脚前拳支持
- ・脚上拳：脚上拳支持

- 
- ・ 順手：順手握り
  - ・ 逆手：逆手握り
  - ・ 片逆手：片逆手握り
  - ・ 交差・片足 など

## 学校体育実技指導資料第10集「器械運動指導の手引」作成協力者名簿

(職名は平成27年3月現在)

薊	秀俊	神奈川県教育委員会教育局指導部保健体育課	指導主事
木下	英俊	宮城教育大学教育学部	教授
佐藤	登	神奈川県立逗子高等学校	総括教諭
佐藤	洋士	東京都教育庁指導部指導企画課	統括指導主事
鈴木	史洋	横須賀市立武山中学校	総括教諭
清田	美紀	広島県教育委員会教育部スポーツ振興課	指導主事
高山	和宣	横浜市教育委員会指導企画課	主任指導主事
藤野	一成	横浜市立間門小学校	教諭
松島	直樹	加須市立昭和中学校	教諭
松本	格之祐	桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部	教授
丸山	洋生	愛知県立鳴海高等学校	教頭
三木	四郎	神戸親和女子大学発達教育学部	教授
三輪	佳見	宮崎大学大学院教育学研究科	教授
森	章	江戸川区立西小松川小学校	主任教諭
山田	健司	埼玉県教育局県立学校部保健体育課	指導主事
山室	忠敏	川崎市立王禅寺中央小学校	総括教諭

(五十音順)

なお、文部科学省においては、次の者が本書の編集に当たった。

日向	信和	スポーツ・青少年局体育参事官
高崎	淳也	スポーツ・青少年局体育参事官補佐
高田	彬成	スポーツ・青少年局体育参事官付教科調査官
高橋	修一	スポーツ・青少年局体育参事官付教科調査官
二戸	基明	スポーツ・青少年局体育参事官付指導係長
高瀬	大樹	スポーツ・青少年局体育参事官付指導係

本書の作成に際しては、以下の文献を参考にした。

『体育科教育』別冊「新しいマット運動の授業づくり」大修館書店

『体育科教育』別冊「新しい跳び箱運動の授業づくり」大修館書店

『体育科教育』別冊「新しい鉄棒運動の授業づくり」大修館書店



学校体育実技指導資料 第10集  
器械運動指導の手引

MEXT 1-1501

平成27年12月17日

初版発行

著作権所有

文部科学省

発行者

東京都文京区本駒込5-16-7  
株式会社東洋館出版社  
代表者 錦織圭之介

印刷者

長野県松本市新橋7-21  
藤原印刷株式会社

発行所

東京都文京区本駒込5-16-7  
株式会社東洋館出版社  
電話 03-3823-9206

ISBN978-4-491-03138-5

定価 本体1,800円+税

ISBN978-4-491-03138-5

C3037 ¥1800E



9784491031385

定価 本体1,800円 + 税



1923037018000

東洋館出版社



文部科学省

