

単元名 器械運動「鉄棒運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○友達とのかかわり合いを深めながら、今できる技を連続したり組み合わせたり、新しい技に挑戦したりすることが楽しい運動である。

(2) 児童から見た特性

○できた、できないの判断がしやすく、できた喜びが次の技への意欲につながる運動である。しかし、高学年の児童にとっては、これまでの経験や体格により技能の習得に大きな差が出る運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○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。

(2) 思考・判断

○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が工夫できる。

(3) 運動の技能

○基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習器具活体動のにおおほけ規準	①自分の力に合った課題をもって進んで取り組み、器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ②友達と励まし合って仲良く運動をしたり、協力して器械・器具の準備・片付けをしたりしようとする。 ③試技の開始前や終了後においても安全に気を付けようとする。	①自分の力に合った技を選んでいる。 ②学習カードや補助具を活用して、自分に適した練習の場や練習の仕方を選んでいる。 ③技のポイントや自分の課題について考え、自分のめあてがもてている。	①以下の基本的な上がり技や支持回転、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ることができる。 ・膝掛け上がり ・前方片膝掛け回転 ・片足踏み越し下り ・さか上がり ・後方支持回転 ・前方支持回転

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7
10	①集合・整列・挨拶 ②準備運動 ③基礎感覚作り ④めあての確認						
20	<オリエンテーション> ○学習の進め方を知る。 ○自分の力を知るための技調べをする。	<共通学習> ○膝掛け上がり，前方片膝掛け回転，片足踏み越し下りの習得学習を行う。		<発展学習> ○自分で学習を選択し，発展技や技の繰り返し，組み合わせ技を行う。			発表会
30		<共通学習> ○さか上がり，後方支持回転，前方支持回転の習得学習を行う。					
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶						
評価	ア②③	イ③	ウ①	ア① イ①	ア① イ②	ウ①	ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○基礎感覚作りでは、習得学習で行う技に必要な感覚や基礎的な技能を養う易しい運動を実施し、より効果的に技の習得ができるようにする。共通学習は2つに分け、系統を踏まえたスモールステップを設定する。そして児童にできた喜びを数多く経験させることで意欲を高め、より効果的に技の習得ができるようにさせていきたい。発展学習では、自分の力に合った技を選び、課題を考えめあてをもつなど児童が自主的に学習を進められるようにしていく。

(2) 学習カードの工夫

○技の習得に必要な感覚や基礎的な技能を細かく設定した学習カードを使用して基本的な上がり技や回転技、下り技の習得を目指していく。

5 年
No.38

1 単元名 鉄棒運動

2 目 標 学習の進め方を知るとともに、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ることが出来る。

3 展 開 (1/7)


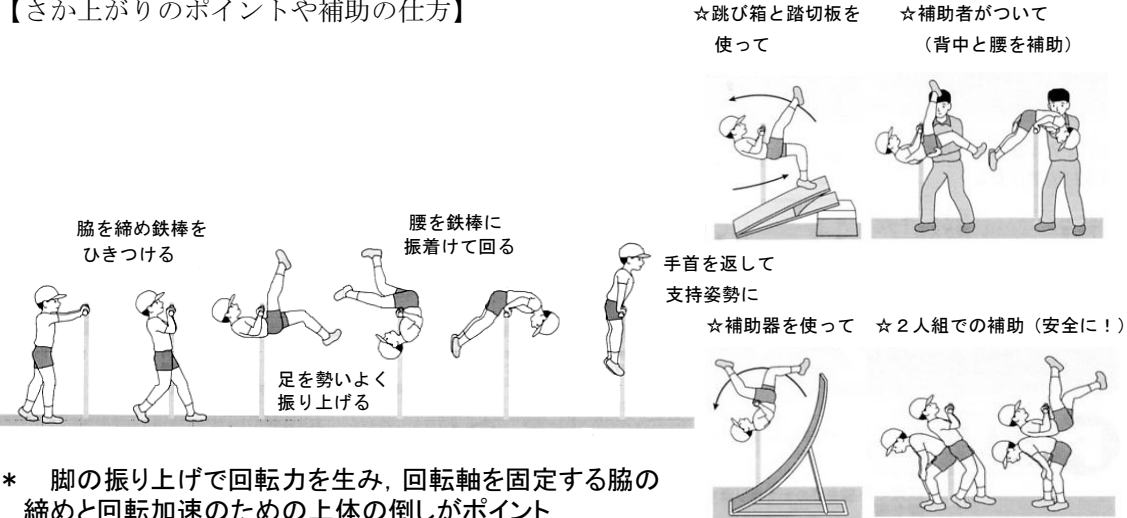
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	鉄棒運動の学習の進め方を知り、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ること		
	1 本時の学習のねらいを知る。		
25	鉄棒運動の学習の進め方を知るとともに、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ろう		
	2 単元の進め方を知る。 <ul style="list-style-type: none"> 基礎感覚作りは技の習得につながる運動であることを知る。 共通学習では6つの技の習得を目指し、スモールステップされた学習カードを使いみんなが同じ学習をすることを知る。 発展学習では自分の力に合っためあてをもって学習することを知る。 自分の力に合っためあてのもち方を知る。 場の工夫の仕方や安全について理解する。 準備運動や整理運動の仕方を理解する。 	○単元計画を示し、学習の流れを指導する。 ○本単元の学習内容を明確にし理解できるように指導する。	単元計画 (掲示用) 学習資料 (学習内容)
	3 グループをつくり、役割分担をする。 ○学習を進めるグループを作る。 (生活班を活用してもよい) ○準備・片付けの役割分担や試技のルールを決める。	○器械運動の楽しさを味わう。 ○準備や片付けを協力して行う。 ○安全に試技をする。 ○技のポイントを知る。 ○自分の課題を知り、めあてをもつ。 ○めあてに応じた練習ができる。 ○膝掛け上がりができる。 ○前方片膝掛け回転ができる。 ○片足踏み越し下りができる。 ○さか上がりができる。 ○後方支持回転ができる。 ○前方支持回転ができる。 ○組み合わせ技ができる。 ○発展技ができる。	◇単元の進め方を理解している。
4 学習の流れ (場作り・準備運動・基礎感覚作り) を知る。	○既習の技は基礎感覚作りに組み入れて確認する。		
5	5 自分の力を確かめる。 【未習の技の例】 ・膝掛け上がり ・前方片膝掛け回転 ・片足踏み越し下り ・さか上がり ・後方支持回転 ・前方支持回転	○挑戦の仕方を指導する。 ・安全に気を付ける。 ・友達と協力する。 ◇いろいろな技に挑戦することにより、自分の力を理解している。	学習カード (技チェック)
	6 整理運動をし、後始末をする。	【学習カードの項目例】 ・力一杯運動したか。 ・ルールを守って運動したか。 ・準備や片付けを協力したか。 ・自分の力がわかったか。 ・学習への意欲がもてたか。	
	7 学習のまとめをする。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。	○学習カードの観点に従って自己評価するよう指導する。	学習カード (自己評価)

5 年
No.39・40

1 単元名 鉄棒運動

2 目標 膝掛け上がり、前方片膝掛け回転、片足踏み越し下り、さか上がり、後方支持回転の技のポイントを知り、これらの技を安定して行うことができる。

3 展開 (2・3/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>技のポイント (膝掛け上がり・さか上がり等) を知り、安定してできるようにすること</p> <p>1 学習の場作りをする。 2 準備運動をする。 3 本時のねらいを確認する。</p>	○役割分担に従って、安全に効率よく準備ができていないかを確認し、必要に応じて指導する。	学習資料 (技チェック) 学習カード (技習得用)
15	<p>膝掛け上がり・さか上がり (前方片膝掛け回転・片足踏み越し下り・後方支持回転) のポイントを知り、安定してできるようにしよう</p> <p>4 膝掛け上がり (前方片膝掛け回転・踏み越し下り) のポイントを知り挑戦する。</p>	○技の習得までをスモールステップにした学習カードを使い意欲を高める。	
15	<p>【膝掛け上がりのポイント】 ※足を交互に踏み出しながら、上昇回転に合わせて脚を振り、手を握り直しながら支持姿勢になるのがポイント</p> <p>脇をしめ 手をにぎり直す</p> <p>振り戻るときに 膝をかける</p> <p>脚を振り下ろす</p> 		
15	<p>5 さか上がり (後方支持回転) のポイントや補助の仕方を知り挑戦する。</p>	○技の習得までをスモールステップにした学習カードを使い意欲を高める。	
5	<p>【さか上がりのポイントや補助の仕方】</p> <p>脇を締め鉄棒をひきつける</p> <p>腰を鉄棒に振着けて回る</p> <p>足を勢よく振り上げる</p> <p>手首を返して支持姿勢に</p> <p>☆補助者がついて (背中と腰を補助)</p> <p>☆補助器を使って ☆2人組での補助 (安全に!)</p> <p>* 脚の振り上げで回転力を生み、回転軸を固定する脇の締めと回転加速のための上体の倒しがポイント</p> 		
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。 7 学習のまとめをする。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	◇技のポイントを理解している。 ◇目的とする技が、安定してできる。 ○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。	学習カード (評価)

5 年
No.41～43

1 単元名 鉄棒運動

2 目標 前方支持回転の技のポイントを知り、安定してできるようにしたり、発展技や組み合わせ技に挑戦したりすることができる。

3 展開 (4～6/7)

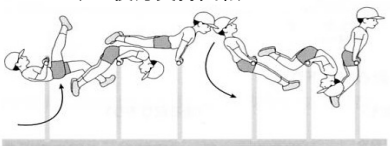



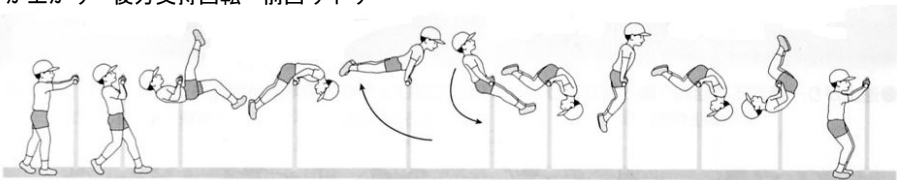
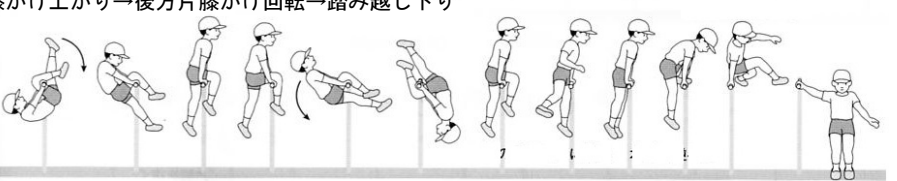
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>前方支持回転や組み合わせ技、発展技を安定してできるようにすること</p> <p>1 学習の場作りをする。</p> <p>2 準備運動をする。</p>	○役割分担に従って、安全に効率よく準備ができていないかを確認し、必要に応じて指導する。	
	<p>【基礎感覚作りに取り入れたい動き】</p> <p>※ 鉄棒運動に必要な腕支持感覚、逆さ感覚、振る感覚、回る感覚、バランス感覚を身に付けさせるために行う</p>		
	3 本時のねらいを確認する。		
30	<p>組み合わせ技や発展技に挑戦したり、前方支持回転のポイントを知り、安定してできるようにしよう</p> <p>4 各自のめあてを確認し、めあてに向かって練習する。</p>	○自分の力に合った無理のないめあてをもつように指導する。	
	<p>【前方支持回転のつまずき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●背中が丸くなり、回転力が足りない ⇨ ◎回転のスピードをつけるために、回り始めの背中への伸ばしと手の押しをアドバイスする。 ●回転途中で早く起き上がってしまう。 ⇨ ◎回転途中で早く起き上がろうと背中が丸くなってしまふとんほしの姿勢での大きな振りをアドバイスする。 ●腰が鉄棒から離れてしまう ⇨ ◎膝と胸を着けるようにアドバイスする。 		
5	<p>5 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>6 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードに個人の反省を記録する。</p> <p>○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>◇自分の力に合っためあてを立て、場や練習方法を工夫して取り組んでいる。</p> <p>○学習カードの観点に従って自己評価するよう指導する。</p>	学習カード (評価)

5 年
No.44

1 単元名 鉄棒運動

2 目標 自分のできるようになった技や組み合わせ技を発表し合い、学習のまとめをすることができる。

3 展開 (7/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	できるようになった技や組み合わせ技を発表すること		
10分	1 学習の場作りをする。 2 準備運動をする。 3 本時のねらいを確認する。	○役割分担に従って安全に効率よく準備ができているかを確認し、必要に応じて指導する。	
	できるようになった技や組み合わせ技を発表しよう		
10	4 各自のめあてを確認し、発表会に向けて練習する。	○自分の力に合った無理のないめあてをもつよう助言する。 ○発表会に向けての練習であり、新しい技への挑戦の時間でないことを確認する。	
20	5 学習の成果を発表する。		
	<p>【組み合わせ技の例】</p> <p>○さか上がり→後方支持回転</p>  <p>○膝かけ上がり→後方片膝かけ回転</p>  <p>○さか上がり→踏み越し下り</p>  <p>○膝かけ上がり→転向前下り</p>  <p>○さか上がり→後方支持回転→前回り下り</p>  <p>○膝かけ上がり→後方片膝かけ回転→踏み越し下り</p> 		
5	6 整理運動をし、後始末をする。 7 学習のまとめをする。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。	◇できるようになった技を組み合わせることができる。 ○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。	学習カード (評価)

6 補助資料

【ひざかけ上がりのステップ例】

①	ひざかけで大きく振動することができる
②	低鉄棒でひざをかけ、足で地面をけって上ることができる
③	ひざかけ振り上がりができる
④	踏み込んで、ひざかけ上がりができる

【前方片ひざかけ回転のステップ例】

①	ひざかけ振り上がりができる
②	ひざかけの姿勢から前に回り、下で振って上ることができる
③	前方片ひざかけ回転ができる
発展	前方片ひざかけ回転の連続ができる

【さか上がりのステップ例】

①	登り棒を2本使って、後ろ回りができる
②	補助台を利用してさか上がりができる (跳び箱・補助器)
③	さか上がりができる
発展	高鉄棒でさか上がりができる

【後方支持回転のステップ例】

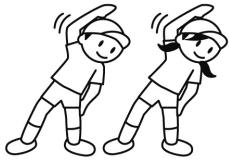
①	足を後ろに振り上げて、足たたき (3回) ができる
②	足を振って、後ろとびおりができる
③	後方支持回転ができる
発展	後方支持回転の連続ができる

【前方支持回転のステップ例】

①	前回り下りが連続して素早くできる
②	だるま回りが連続してできる
③	前方支持回転ができる
発展	前方支持回転の連続ができる

【踏み越し下りのステップ例】

①	跳び箱で踏み越し下りができる
②	鉄棒で跳び箱を台にして、踏み越し下りができる
③	踏み越し下りができる
④	横跳び越し下りができる

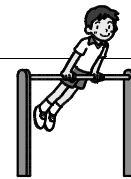


5年鉄棒運動学習カード

氏名 _____

【今回の学習で身に付けたい力】

膝かけ上がり		前方片膝かけ回転	
片足踏み越し下り		さか上がり	
後方支持回転		前方支持回転	
鉄棒運動に進んで取り組むこと			
きまりを守り、友達と励まし合って運動すること			
技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと			
技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと			



【学習のめあて】 ※は自分のめあて

1時間目	学習の進め方を知り、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ろう。	
2時間目	膝かけ上がりのポイントを知り、安定してできるようにしよう。	
3時間目	さか上がりのポイントを知り、安定してできるようにしよう。	
4時間目	前方支持回転のポイントを知り、安定してできるようにしよう。	
5時間目	※	
6時間目	※	
7時間目	※	