

1 単元名 器械運動（鉄棒）

2 目標

- 仲間と協力しながら運動に取り組み、鉄棒運動の楽しさを味わおうとしたり、場や器械・器具の安全に気を配ろうとしたりする。 (運動への関心・意欲・態度)
- 課題に合った練習の場や方法を選び、技のコツや技のつなぎ方について考えたり、自分に合った技の組み合わせを考えたりする。 (運動についての思考・判断)
- 基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができ、それらを繰り返したり、組み合わせたりして演技することができる。 (運動の技能)

3 指導に当たって

鉄棒運動は、様々な運動の基礎となる運動感覚（逆さ、回転、腕支持、平衡、姿勢、ひねり等）を養い、鉄棒を軸とした技の習得と、その技の組み合わせを楽しむことができる運動である。また、自己の能力に適した課題を選んで挑戦することができ、その課題を解決し自分のできる技を獲得していく課題達成型の運動のひとつでもある。しかし、これまでの運動経験や筋力、体重などの身体状況の差によって、できる・できないの個人差がはっきりと表れてしまう側面も有している。また、それら技能面のつまずきが「鉄棒ぎらい」として学習意欲の減退につながってしまうことも多い運動でもあるため、指導にあたっては、段階を経た指導が必要となると考えられる。

(2) 児童の実態（男子\*人、女子\*人、計\*人）

◆鉄棒運動に関する実態調査（平成*年*月*日～*日スキルテスト実施）		
低学年例示技	中学年例示技	高学年例示技
跳び上がり*人、跳び下り*人、尻上がり*人、ぶら下がり*人、前回り下り*人、足抜き回り*人	膝掛け振り上がり*人、補助逆上がり*人、かかえ込み回り*人、後方片膝かけ回転*人、転向前下り*人、両膝かけ倒立下り*人	膝掛け上がり*人、逆上がり*人、前方支持回転*人、後方支持回転*人、前方片膝かけ回転*人、片足踏み越し下り*人、両膝かけ振動下り
※「大きな〇〇」等の下学年と同じ技は除く。		
◆鉄棒運動及び体育の学習に関する意識調査（平成*年*月*日調べ）		
① <u>休み時間や放課後に、鉄棒を使って遊ぶことがあるか。</u> はい*人 どちらでもない*人 いいえ*人		
② <u>鉄棒運動の楽しいと思う所。</u> （自由記述） できなかった技ができるようになる*人、いろいろな技がある*人、新しい技に挑戦できる*人、友だちと練習できる*人、いつでも練習できる*人、技を見せられる*人、低学年の子と一緒に遊べる*人		
③ <u>鉄棒運動のいやだなと思う所。</u> （自由記述） 技ができない*人、やり方がわからない*人、できる技が少ない*人、足や手が痛くなる*人、こわい*人、落ちる*人、高い*人、ぶつける*人		
④ <u>体育で「楽しいな」と感じる時</u> （自由記述） 友だちと一緒に運動する時*人、友だちと協力してがんばっている時*人、できるようになった時*人、コツがわかった時*人、友だちと競い合う時*人、体を動かしている時*人、自分の考えや経験を生かすことができた時*人、		

本学級の児童は、\*学期に市の陸上記録会や運動会などの大きな体育的行事をむかえ、練習にも意欲的に取り組んでいた。学校で取り組んでいる業間運動にも真面目に取り組む、学級でスポーツレクの計画をたてると男女仲良く活動している。しかし、サッカーやドッジボールなどの球技以外の外遊びはあまり好まない児童が多く、鉄棒遊びの経験も少ない。(略) 2学期後半ともなると、「部活動についていけるかな。」と中学校進学への不安をのぞかせる児童も多い。そこで、本単元を通して、経験不足である鉄棒運動における基本的な技の習得をめざすこと、その特性を生かして自己の課題に向け、その解決の仕方を自分なりに考えたり友達の考えを参考に工夫したりすることを通して、鉄棒運動への苦手意識を減らし、運動することの楽しさや喜びに気付かせたい。また、友達と楽しさや喜びを実感し共有することで、自己の最善を尽くして運動する良さを知り、中学校体育への足がかりとしたい。

### (3) 指導観

本単元では、鉄棒運動への経験不足や鉄棒への恐怖感を補い、楽しさや喜びを深めることができるように、段階を経た学習過程を以下のように工夫していく。具体的には、次の四点である。一つ目は、毎時の導入の準備運動（パワーアップタイム）で、低中学年で学習する鉄棒あそびや主運動につながる感覚づくりを行う時間を取り入れていくこと（動く楽しさや喜び）。二つ目は、課題解決的な学習問題を毎時間設定し、技のコツについて自分や友達と考えていく機会をつくること（わかる楽しさや喜び）。三つ目は、できる技を増やしその技を連続して行ったり、友達の演技とシンクロさせたりすることで、技能習得の成就感や達成感を感じる（できる楽しさや喜び）。四つ目は、仲間とかかわり、教えあいや励まし合いをして協力すること（かかわる楽しさや喜び）である。これらの工夫で、児童が運動の楽しさや喜びを十分に味わうことができるようにしたい。また、運動に合った音楽を流し、拍手やハイタッチ等を送り合うこと雰囲気づくりを心掛けたい。そして、タブレットパソコンやデジタルビデオ等を用いて自分や仲間の動きを動画で確認することで、技の習得への意欲をもたせ、より大きな演技ができるように工夫していく。そして、学習カードを利用し、児童の学習状況の把握と意識の変化、楽しさや喜びの表出をとらえていきたい。

## 4 単元の評価規準 ◎は十分に満足できる状況

学習活動における具体的評価規準	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
	① 技を高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、鉄棒運動に <u>進ん</u> で取り組もうとする。 ◎粘り強く ② ◎ <u>自ら進ん</u> で約束を守り、仲間に助言したり、励まし合ったりして練習をしようとする。 ③ ◎ <u>常に</u> 、場や用具の安全に気を配ろうとする。	① 課題の解決を <u>目指し</u> て、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ◎の <u>仕方</u> を考へて ② 技のコツや技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を◎ <u>工夫し</u> て組み合わせている。	① 基本的な上がり技や支持回転技、下り技及びその発展技を◎ <u>安定して美し</u> くできる。 ② 技を繰り返したり、組み合わせたりして、◎ <u>スムーズ</u> な演技をすることができる。

5 指導と評価計画（8時間扱い）

	学習のねらい	評価計画		
		関	思	技
はじめ 1時間	<p>オリエンテーション</p> <p><b>○鉄棒運動の特性や学習のねらい、計画・内容を理解する。</b></p> <p><b>○鉄棒運動の学習準備をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>単元の学習の流れや進め方 ・学習カードの使い方及び資料の活用の仕方</li> <li>課題解決や協力の仕方 ・学習のきまりの確認</li> </ul> <p>2 用具の扱い方や安全面の配慮の仕方について知る。</p> <p>3 できる技・できそうな技・挑戦したい技の確認をする。</p> <p>4 グルーピングと役割分担をする。</p> <p>【色グループ】スキルが異なるグループ 【ミックス】スキルが同程度のグループ</p> <p>5 パワーアップタイムで行う運動の仕方や目的を知る。</p> <p>＜パワーアップタイム（注運動につながる準備の運動をいくつか組み合わせる）＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>逆さ感覚→肋木逆立ち&amp;壁逆立ち ・腕支持感覚→でこぼこ押し車 ・怖さ克服→つかまりロープ</li> <li>ぶら下がり感覚→こうもりキャッチボール、こうもりじゃんけん、こうもりタッチ</li> <li>技習得→スキルアップ鉄棒①上がる技、つかまる技 ②ぶら下がり技、回る技 ③乗る技、下りる技</li> </ul>	③	①	
なか1 2時間	<p>ねらい①</p> <p><b>○できる技を増やし、技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむことができる。</b></p> <p>1 場の準備と準備運動、パワーアップタイムの運動を行う。</p> <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <p>3 できそうな技を練習し、できる技を増やす。【色グループ】</p> <p>4 できる技で連続技やシンクロ技をつくって楽しむ。【ミックスグループ】</p> <p>5 本時のまとめをする。</p> <p>6 整理運動と後片付けをする。</p>			
なか2 4時間（本時3/4）	<p>ねらい②</p> <p><b>○技のコツやつなげ方を意識しながら、連続技やシンクロ技に挑戦して楽しむことができる。</b></p> <p>1 場の準備と準備運動、パワーアップタイムの運動を行う。</p> <p>2 学習のねらいを確認し、スイングの技のコツや技のつなげ方について話し合う。</p> <p>① コウモリ振りでは、どうすれば体が触れるようになるだろう。</p> <p>② コウモリ振りを大きくするには、頭をどのように動かせばいいだろう。</p> <p>③ コウモリ振り下りで、うまく着地するにはどうすればいいだろう。</p> <p>④ 連続技を上手に演技するには、どこに気を付けたらいいだろう。</p> <p>3 技のポイントやつなげ方を確認し、グループの考えを発表する。【色グループ】</p> <p>4 わかったことを生かし、できる技と組み合わせで連続技やシンクロ技の練習をする。【ミックスグループ】</p> <p>5 後片付けと整理運動をする。</p> <p>6 本時のまとめをする。</p>	①	①	①
まとめ 1時間	<p><b>○まとめの「連続技発表会」をしよう。</b></p> <p>1 場の準備と準備運動をする。</p> <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <p>3 発表する演技の練習をする。【個人】【ペア】【グループ】</p> <p>4 発表会を行う。</p> <p>5 単元のまとめをする。</p> <p>6 後片付けと整理運動をする。</p>			

## 6 本時の指導

### (1) 目標

コウモリ振り下りの着地の際の技のコツについて知り，連続技やシンクロ技に生かすことができる。(運動の技能)

### (2) 準備・資料

技の写真・イラスト資料，マット10，跳び箱（小）3，エバーマット2，組み立て鉄棒，カラーコーン，動画撮影用機器3，学習カード

### (3) 展開

配時	学習活動及び内容	支援と評価	○個に応じた支援
3 12	<p>1 場の準備を行い，準備運動を行う。</p> <p>2 パワーアップタイムの運動を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に気を付けて，協力してすばやく準備が行えるように声かけをする。</li> <li>パワーアップタイムは，主運動につながる運動をいくつか組み合わせ，色グループごとに行う。笛の合図で次の場に移動する。</li> </ul>	○個に応じた支援
5	<p>3 学習のねらいを確認し，話し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>コウモリふりおりで，うまく着地をするには，どうすればいいだろう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習のねらいに関する課題をクイズ形式で提示することで，誰もが課題について考えを持つことができるようにする。また，最初に自分の考えを書き，その後グループで話し合うことで，見るポイントを明確にし，自信を持って活動できるようにする。</li> </ul>	
15	<p>4 自分で演技したり，友達の演技を見たりすることで技のコツを確認し，グループの考えを発表する。【色グループ】</p> <p>(予想される児童の考え)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>補助をしている時のように，腕を伸ばして，着地するといい。</li> <li>頭が一番高い時に足を離すと着地しやすい。</li> <li>足を離す時，あごをあげるようにすると，うまくできた。</li> <li>視線は，体が上がる時に斜め下だと着地もスムーズ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コウモリ振り下りの拡大図を用意し，出てきた意見を矢印や丸印で書き込むことで，考えが共有できるように工夫する。</li> <li>必要に応じて，補助をしたり，してもらったりしながら，グループ内で関わるができるようにする。</li> <li>コウモリ振り下りができない児童でも，補助をすることで技のコツに気付くことができるように声かけをする。</li> </ul>	
5	<p>5 わかったことを生かし，できる技と組み合わせさせて連続技やシンクロ技の練習をする。【ミックスグループ】</p> <p>(予想される児童の活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シンクロ技：ふたりコウモリ振りシンクロ回り下り</li> <li>連続技：背面支持や足抜き回り，片足かけからのコウモリ振り下り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>必要に応じて動きの確認をしたり，友達にアドバイスを送ったりできるように，動画撮影や再生のためのパソコンやタブレットを3グループ分用意しておく。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>技のコツについて考え，自分の力に合った技を組み合わせることができたか。(観察，学習カード)</p> </div>
5	<p>6 本時のまとめをする。</p> <p>7 整理運動をして，後片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コウモリ振り降り以外でも，いろいろな技を認め，全体場で賞賛していく。</li> </ul>	