

## 第3学年の実際

### 1 単元名 鉄棒運動（器械運動 鉄棒運動）

#### 2 単元設定の理由

##### (1) 児童の実態

単元前に鉄棒運動に対しての意識調査をしたところ、次のような結果であった。

	とても楽しい	楽しい	あまり楽しくない	楽しくない
鉄棒を使った学習は楽しいですか	52	21	11	5
理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな技ができるとうれしいから。</li> <li>回るのが楽しいから。</li> <li>がんばったらできるようになるから。</li> <li>友達と一緒にすると楽しいから。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>回るのがこわいから。</li> <li>あまりできないから。</li> <li>手が痛くなるから。</li> </ul>	

また、技能に関する実態調査の結果は以下の通りであった。

	前回り下り	ふとんほし	逆上がり	こうもり振り	片脚かけ振り
できている	84	80	46	73	77
できていない	5	9	43	16	12

下り技の前回り下りはできているが、着地の際に勢いがつきすぎている児童や、一連の動きとしてスムーズに回ることができていない児童が3人いる。上がり技では、半数近くの児童は逆上がりができない。さらに、ふとんほしでは、逆さになることはできるが、体を振ることを怖がったり、手を離すことを怖がったりする児童が4人いた。他にも、こうもり振り、片脚かけ振りなどの振る動きに対して恐怖心もち、支持回転技、下り技につながる動きができない児童がいる。

##### (2) 単元のとらえ

本単元では、技の動き方やポイント、練習の仕方を知り、基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができるようにすることをねらいとしている。また、運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。さらに、友達と仲よく運動することのよさや技ができるようになる楽しさを味わわせることで、鉄棒運動に進んで取り組もうとする態度を育み、運動の日常化へとつながるようにする。そのため、本単元では、上がり技では補助逆上がり、支持回転技ではかかえ込み回り、下り技では前回り下りを中心技として取り上げ、2年生までに身に付けた逆さ感覚、握る感覚を生かし、自分の力に応じた場で技の習得を目指す。それぞれの技ができるようになった児童には、上がり技では膝掛け振り上がり、支持回転技では後方片膝掛け回転、下り技では転向前下り、両膝掛け倒立下りへと発展させていく。

#### 3 指導の手立て

##### (1) 児童の実態に応じた課題解決的な学習展開

###### ① 目指す技の明確化

- ・ 絵図や示範などで動きを見せ、リズム言葉を使って目指す動きのイメージ化を図る。また、リズム言葉を使った声かけをしていくことを通して、動きをイメージすることができるようにする。

《上がり技》

【補助逆上がり】

おなかを鉄棒に近づける。  
(グッ)



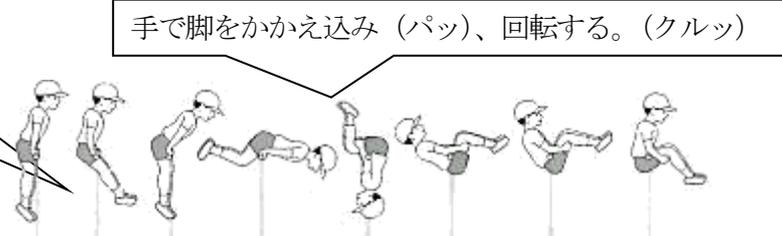
足を振り上げ、勢をつける。(えいっ)

上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。(クルッ)

《支持回転技》

【補助かかえ込み回り】

足を振って勢をつける。  
(ブンブン)

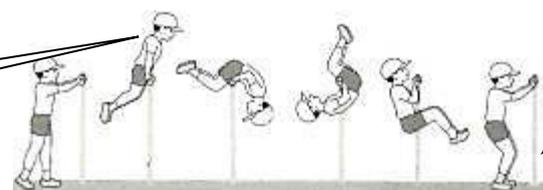


手で脚をかかえ込み (パッ)、回転する。(クルッ)

《下り技》

【前回り下り】

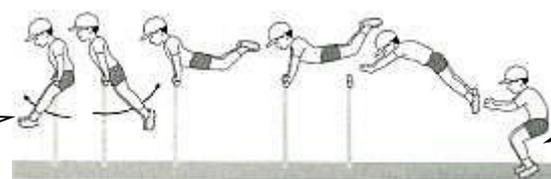
鉄棒上での支持姿勢から前方に回転する。(クルッ)



両足を揃えて着地する。(ストン)

【後ろ跳び下り】

足を振って勢をつける。  
(ブンブン)



鉄棒から遠い場所に両脚を揃えて着地する。(スタッ)

② サーキットタイムにおける予備的運動の実施

動きの名前	運動感覚	効果的な動きにするための留意点
ぶたの丸焼き ジャンケン	腕支持感覚	腕支持で片手を離してジャンケンをする。腕が曲がらないようにする。
前回り下り	回転感覚	回るときに腕で体を支え、上がったときと同じ場所に下りる。
脚抜き・尻抜き	逆さ感覚	腕で体を支え、足ぬき、しりぬきをする。
こうもり振り	回転感覚	逆さになったときに、体を揺らす。下りるときに両手を地面に着ける。
片足掛け振り	逆さ感覚	片脚を鉄棒に掛け、両手でしっかり支えて体を揺らす。鉄棒に掛けていない方の脚を伸ばす。
ふとんほし	逆さ感覚	手を離してぶら下がり、揺れる。手を離すことが難しい児童には、片手で支持するように声かけをする。
地球回り	腕支持感覚	腕支持で手を交差させてしっかり握る。足はずし、体を半周させる。

③ 望ましい学び合いの姿の設定

望ましい学び合いの姿
友達よさに気づき、よいところを伝え合いながら学習に取り組む姿。

互いによいところを伝え合うことができるように、ペアで動きを見合うことを学級のきまりとして位置付ける。教師は、よい動きに対して、積極的に称賛の声かけをすることで、学び合いの手本を示す。

## (2) 個に応じた指導と評価の一体化

### ① 即時評価と即時指導

評価補助簿による即時評価を行う。学習中に目指す動きが見られた場合はすぐに称賛の声かけを行い、動きの意識付けを図る。また、次のような課題に応じた場の設定と指導を行う。

[補助逆上がり]

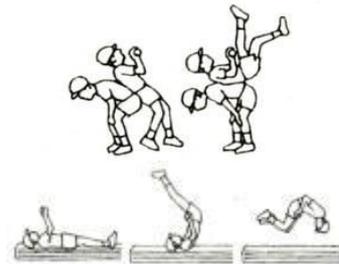
ア 腕を鉄棒に引きつけることができない児童に対して

<二人組での練習>

補助をする児童と背中を合わせ、鉄棒に体が着くようにする。体が鉄棒に近くなるため、腕を鉄棒に引きつけるようにする。

<マットを使った練習>

鉄棒の下にマットを敷き、鉄棒に体が着くようにする。できるようになったら、マットを1枚ずつ減らす。



イ 脚を勢いよく振り上げることができない児童に対して

<踏み台や踏み切り板、練習器を用いる>

踏み台や踏み切り板、練習器を用いることで、脚をけり出す方向（膝を鉄棒の上から後ろへ）をつかむことができるようにする。

<補助線を引く>

脚を蹴りあげる位置が意識できるように、補助線を引く。



ウ 腰を鉄棒に着けることができない児童に対して

<腰を固定する補助具を用いる>

腰を固定する補助具を用いることで、腰を鉄棒に着ける位置を感覚的に理解できるようにする。同時にこの補助具を用いることで、腕を曲げて体を鉄棒に引きつける感覚も理解できるようにする。



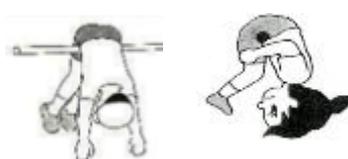
[補助かかえ込み回り]

ア 手を離し、脚をかかえ込むことが難しい児童に対して

<ふとんほしからかかえ込む>

ふとんほしから脚をかかえ込む動きをさせる。

慣れたら、前回りから脚をかかえ込むタイミングをつかませる。

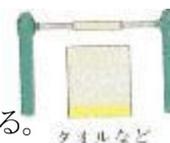


イ かかえ込みから回転することが難しい児童に対して

<補助具を用いる>

回転補助具やタオルを用いて回転しやすくする。

かかえ込みから自分で回転することができないときは、ペアの児童が回転の補助をする。



### ○ その他の手立て

[下り技]

補助線を引く。

- ・ 前回り下りで、下りるときに脚を揃えることが難しい児童に脚の位置を意識させる。ケンステップも使用する。
- ・ 後ろ跳び下りで、下りるときに鉄棒の近くに下りる児童に跳び下りる位置を意識させる。

### ② 個別の支援計画の作成 (別紙参照)

前時の評価を本時の指導に生かすために、前時終了時点で「C」と評価した児童を中心に、本時の学習で「B」に導くための手だてを考え、支援計画を作成する。児童のつまづきを予想し、学習中に個に応じた指導が即時行えるようにすることで指導と評価の一体化を図る。

#### 4 単元の目標および指導と評価の計画

○単元の目標と評価規準（観点別評価規準）

	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
単元の目標	○ 鉄棒運動で、上がり技や支持回転技、下り技に進んで取り組もうとする。 ○ きまりを守り、友達と励まし合いながら安全に気を付けて運動しようとする。	○ 教師の助言や学習カードを基に、基本的な技の動き方やポイントを理解することができる。 ○ 基本的な技の練習の仕方を理解することができる。	○ 基本的な上がり技（補助逆上がり）や回転技（かかえ込み回り）、下り技（前回り下り、転向前下り、両膝掛け倒立下り）ができる。 ○ 自分の力に合った技を繰り返したり、上がり技→支持回転技→下り技を組み合わせたたりすることができる。
評価規準	① 自分から進んで学習に取り組もうとしている。 （活動の観察・学習カード）	① 教師の助言や学習カードを基に基本的な技のポイントや動き方を理解することができる。 （発言分析・学習カード）	① 補助逆上がりができる。 （活動の観察・学習カード）
	② 順番やきまりを守って、友達と協力しながら安全に気を付けて運動しようとしている。 （活動の観察・学習カード）	② 基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた活動をしている。 （活動の観察）	② 前回り下り、後ろ跳び下り、転向前下り、両膝掛け倒立下りのいずれかができる。 （活動の観察・学習カード）
			③ 補助をされた状態で、かかえ込み回りができる。 （活動の観察・学習カード）
			④ 自分に合った技を繰り返したり、上がり技→支持回転技→下り技を組み合わせたたりすることができる。

○ 指導・評価計画（総時数6時間）

	1	2	3	4	5	6
(分)	○オリエンテーション	学習準備（場づくり・準備運動）				
10	○鉄棒運動の仕方を確かめ、今後の学習の見通しをもつ。	予備的運動（サーキットタイム） ①ぶたの丸焼きジャンケン ②前回り下り ③脚抜き・尻ぬき ④こうもり振り ⑤片脚掛け振り ⑥ふとんほし ⑦地球回り				
		めあての確認				
20	○予備的運動の行い方を知る。	できる技を増やす				
		○下り技	○補助逆上がり （発展：逆上がり）	○補助かかえ込み回り	○補助かかえ込み回り （発展：後方片膝掛け回り）	上がり技→支持回転技→下り技を組み合わせる
30	○今できる技を確かめる。	ウォッチングタイム				
		○下り技	○補助逆上がり （発展：逆上がり）	○補助かかえ込み回り	○補助かかえ込み回り （発展：後方片膝掛け回り）	花尾 オリンピック （発表会）
40	学習のまとめ・整理運動・片付け					
関	①					②
思		①	①	②	②	
技		①	②	③	③	④

## 5 具体的な展開

### (1) 第2時

#### ① 主眼

前回り下りでは、スタートの場所にケンステップを置き、スタートと同じ場所に着地をする練習を通して、肘を引きつけて、腕で体を支えるとよいことに気づかせ、両足で着地できるようにする。

後ろ跳び下りでは、着地をした場所にケンステップを置き、目標を決めて繰り返し着地をする練習を通して、足を振って勢いを付け、手で鉄棒を押すとよいことに気づかせ、膝を曲げて両足で着地できるようにする。

#### ② 準備

ケンステップ、下り技の図、動く人形平面図、CDプレイヤー、マット、スポンジマット

#### ③ 展開

学習活動・内容	指導・支援の実際
<p>1 学習準備をする。</p> <p>(1)場づくり</p> <p>(2)準備運動</p> <p>(3)サーキットタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶたの丸焼きジャンケン</li> <li>・前回り下り</li> <li>・脚抜き・尻ぬき</li> <li>・こうもり振り</li> <li>・片脚掛け振り</li> <li>・ふとんほし</li> <li>・地球回り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ キッズダンスを踊った後、リズムに合わせて屈伸などの準備運動をさせた。</li> <li>○ サーキットタイムでは、正しい動きができていない児童には個別に指導した。</li> <li>○ ペアでお互いのできる技とできない技を把握し、回数や時間、場所を考えさせ、それぞれのサーキットタイムに取り組みさせることで、児童相互の学び合いができるようにした。</li> <li>○ 前時までの学習をふりかえり、下り技をすることを確認した。</li> </ul>
<p>2 めあてを確認する。</p>	<p>めあて 下り技のポイントを見つけて、グーピタッ着地をしよう。</p>
<p>3 〈前回り下り〉</p> <p>(1)チャレンジタイム1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の課題をつかむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 前回り下りの図を提示し、今までの自分の動きと異なる部分を見つけさせ、目指す動きを共有した。</li> <li>T：みんながいつもしている技と同じですか。</li> <li>C：なんかちがう。</li> <li>C：着地が最初に立っている場所になっている。元のスタートの場所。</li> <li>T：スタートとゴールの場所がおなじだね。</li> <li>○ 足を揃えて着地ができない児童に対しては、鉄棒から近い場所や自分が下りやすい場所から始めるように指導した。</li> <li>○ ケンステップを置き、着地の位置や両足を揃えて着地することを意識できるようにした。</li> </ul>

ぶたの丸焼きじゃんけんぽん





下りる時に肘がのびきったままになっているので、鉄棒に近い場所で着地できていない。



腕に力を入れて、肘を曲げ、小さく体を丸めることを意識すると、鉄棒の近くで着地することができた。



(2)ウォッチングタイム

- 腕に力を入れ、膝を体に引きつけ、両足を揃えてゆっくりと着地をしている児童を紹介し、よい動きの共有化を図った。



まず、手に力を入れて、上にのったら、足を曲げておいて、力を手に入れる。

(3)チャレンジタイム2

- 両足で着地ができている児童に称賛の声かけをした。



もっと腕にグッと力をいれて。

体を小さく丸めて、ゆっくり下りよう。



- 平面人形を動かして、今の自分の動きを確かめながら練習をさせた。



T : ひざはどうなっていたかな。  
C : 曲がってない。もっと曲げた方がいい。

4 〈後ろ跳び下り〉

(1)チャレンジタイム1

・自分の課題をつかむ

- 後ろ跳び下りの図を提示し、前回り下りとの違いを見つけさせ、目指す動きを共有した。



脚を前後に大きく振って、勢いを付ける。



膝を曲げて安定した着地をする。

(2)ウォッチングタイム



○ 脚を前後に大きく振り、手で鉄棒を押して、膝を曲げて両足で遠くに着地をしている児童を紹介し、よい動きの共有化を図った。

- T : ポイントはどこですか。  
 C : ブランコみたいに勢をつける。  
 C : 鉄棒から手を離すときに、お相撲さんみたいに鉄棒を押す。  
 C : エビの形で着地する。  
 C : 膝を曲げてトンと着地する。  
 T : 今のポイントを意識しながら練習してみよう。

(3)チャレンジタイム2



着地の目標の場所に、ケンステップを置く。



着地の場所が少しずれたから、今度はまっすぐ後ろに跳ぼう。

○ 膝を曲げて両足で遠くに着地をしている児童に称賛の声かけを行い、動きの意識付けを図った。

○ できるようになった児童には、高さを変えて練習をするように声かけをした。

○ できるようになったことを発表させたり、紹介したりして、共有化を図った。

○ 次時は上がり技に挑戦することを伝え、次時の活動にめあてを持つことができるようにした。



膝を曲げて、エビの形で着地できた。

5 本時の学習を振り返り、まとめる。

まとめ 前回り下りをするときは

- ・うでにグッと力を入れて
- ・体を小さく丸めて
- ・膝を曲げて
- ・つまさきからトン着地をするとよい。

後ろとび下りをするときは

- ・足を大きくふって、
- ・手をグッと押して後ろにとんで
- ・膝を曲げてトン着地するとよい。

6 整理運動と片付け。

○ 安全に気を付け、協力して片付けを行うようにさせる。

(2) 第3時

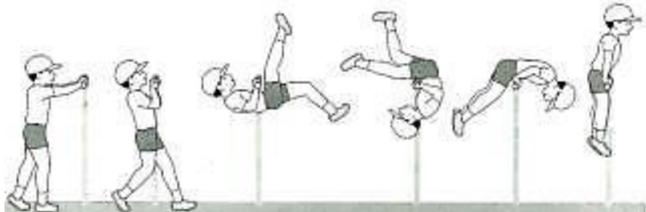
① 主眼

補助具を使ったり、友達の補助を受けたりして練習することを通して、脚を勢いよく振り上げると同時にへそを鉄棒に着けるようにするとよいことに気付かせ、補助逆上がりができるようにする。

② 準備

補助具、逆上りの図、動く人形平面図、CDプレーヤー

③ 展開

学習活動・内容	指導・支援上の留意点
<p>1 学習準備をする。</p> <p>(1) 場づくり</p> <p>(2) 準備運動</p> <p>(3) サーキットタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたの丸焼きジャンケン</li> <li>前回り下り</li> <li>脚抜き・尻ぬき</li> <li>こうもり振り</li> <li>片脚掛け振り</li> <li>ふとんほし</li> <li>地球回り</li> </ul> <p>2 本時のめあてを確認する。</p>  <p>C: 脚・腕・おへそに逆上りのポイントがあるんだ。</p>	<p>○ 正しい動きができていないかを確認し、できていない児童には個別に指導した。腹を痛がる児童には、補助具を使用するよう促した。</p>  <p>T 補助具を使おう。 おへその下でぶらさがるよ。</p> <p>○ 逆上りの図を用いて、動きを知らせた。</p>  <p>○ 逆上りのポイントを「腕・あし・おへそ」の3つの視点で見付けることを確認した。</p>
<p>3 チャレンジタイム</p> <p>(1) チャレンジタイム1</p> 	<p>○ 補助具の使い方、ペアでの補助の仕方を指導した。</p> <p>○ 自分に合う高さの鉄棒・補助具を自由に選ばせ、笛の合図で交代して活動した。ペアは、助言・補助・試技を行うようにした。</p> <p>○ 活動に戸惑う児童には、教師が課題を見取り助言したり、補助をしたりした。</p>  <p>T 足がどこまで行ったら回れる？ C ここらへんです。 T 鉄棒の上だね。 C ここにわかがあるつもりでやるといいです。</p>

めあて ほじょ具を使って さか上りのコツを つかもう。

(2)ウォッチングタイム

○ 見付けたポイントを発表させ、逆上がりの試技をさせた。

ここにボールがあるつもりでけります。



脚は、助走をつけて、片脚から上がります。



腕は足を振り上げた時にグッと力をいれます。



へそは鉄棒につけないと意味がありません。こんなふうになってしまいます。



C ぼくは、おへそを見て回ります。

T なるほど。目線も大事なんだね。腕は、グッと体を持ち上げる。脚は、助走をつけて片脚から上げて、その後もう一本の脚をおいかける。おへそは鉄棒につけるといいね。

(3)チャレンジタイム2

○ 見付けたコツをもとに、アドバイスをしたり、自分に合った補助具を使って、ペアで練習したりした。



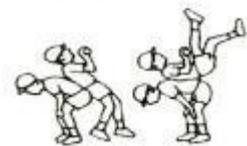
C おへそをつけるよ。

○ 補助なしの逆上がりができた児童には、スローモーションで回る、順手でも逆手でも回る、高さを変えて回るなど、段階を上げた逆上がりをするように助言した。

ア 腕を鉄棒に引きつけることができない児童に対して  
<二人組での練習>

補助をする児童と背中を合わせ、鉄棒に体が着くようにした。体が鉄棒に近くなるため、腕を鉄棒に引きつけるようにする。

●二人組



C 補助しようか。



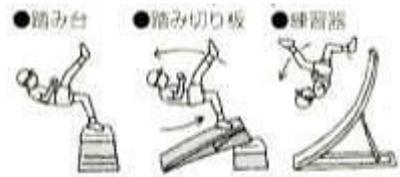
C できた。



T 足をこっちに。

イ 脚を勢いよく振り上げることができない児童に対して  
 <踏み台や踏み切り板、練習器を用いる>

踏み台や踏み切り板、練習器を用いることで、脚を  
 けり出す方向（膝を鉄棒の上から後ろへ）をつかむことが  
 できるようにした。



T 足をむこうに。

4 本時の学習を振り返り、まとめる。



- 補助逆上がりができるようになった児童を紹介した。
- 逆上りのコツを確認し、まとめた。

まとめ あしは上に！うでは曲げてグッ！おへそは鉄棒につけるとよい。

5 整理運動と片付けをする。

- 次時は回転技を練習することを確認し、次時の見通しをもたせる。
- 安全に気を付け、協力して片付けを行わせた。

(3) 第4時

① 主眼

ふとんほしから脚をかかえ込む練習や、補助を受けて回転する練習を通して、補助かかえ込み回りができるようにする。

② 準備

回転補助具、タオル、棒、マット、かかえ込み回りの図、動く人形平面図、CDプレイヤー

③展開

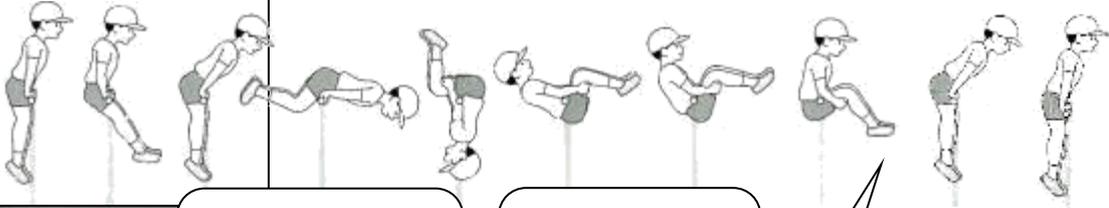
学習活動・内容	指導・支援上の実際
<p>1 学習準備をする。</p> <p>(1)場づくり</p> <p>(2)準備運動</p> <p>(3)サーキットタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶたの丸焼きジャンケン</li> <li>・前回り下り</li> <li>・脚抜き・尻ぬき</li> <li>・こうもり振り</li> <li>・ふとんほし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分に合った場でサーキットタイムに取り組むように声をかけた。</li> <li>○ 正しい動きができていないかを確認し、できていない児童には個別に指導した。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

2 めあてを確認する。

○ 前時までの学習を振り返り、上がり技と下り技の間で支持回転技をす

めあて 補助かかえ込み回りのひみつを見つけ、挑戦してみよう。

○ 図を提示し、前回り下りとの違いを見つけさせ、かかえ込み回りのひみつがどこにあるのかを考えて取り組めるようにした。



最初は鉄棒を持って  
いるけど、脚を持っ  
ている。

ふとん干しみたい  
になっても落ちな  
い。

前回り下りは回った  
ときに下りるけど、  
下りていない。



ここで手を離す。  
ひみつがありそ  
う。



3 チャレンジタイム  
(1)チャレンジタイム1



- 補助具の使い方、ペアでの補助の仕方を指導した。また、こわいと感じる場合は、鉄棒の下にマットを敷いて取り組むように声をかけた。
- 怖がって前に回ることができない児童には、教師が補助したり、友達からアドバイスをももらったりするように声かけをした。
- 前に回ることができている児童に対しては、手で脚をかかえ込むタイミングがつかめるように声かけをした。
- できている児童に示範させ、ポイントを見付けさせた。

T : できている友達の動きを見てね。

C : ダンゴムシになっている。

C : なんで落ちないか、分かった。

T : どこを持っていた？

C : ももの後ろ。お尻の近く。





(2)ウォッチングタイム



(3)チャレンジタイム2

4 本時の学習を振り返り、  
まとめる。

- 手で脚をかかえ込むことができているが、回転できていない児童に対しては、ふとんほしから脚をかかえ込む練習や、友達に補助してもらって回転する練習をした。
- 特別な支援を要する児童には、自分ができる技（前回り下り）の練習をさせた。

- ポイントごとにモデルとなる児童の動きを紹介し、図を使って確認をした。

T：ひみつを見つけた人？

C：ふとん干しになっていて、回れなくなっているから、この時点で脚を持つ。

C：このへんで手はパツ。

C：Hさんを見て気付いたんですけど、胸と太ももがくっついてた。

T：分かりやすい言葉で言うと？

C：ダンゴムシ。

C：(膝の裏を) 持ったら回りにくい。

T：元に戻ったときは？

C：手でグッと押す。

- リズム言葉を使って目指す動きをイメージ化させた。児童が表現した言葉を取り上げた。

T：じゃあ、今、言ったことを、簡単な言葉で書いておこう。

T：脚を持つときは？

C：手パツ。

T：持った後は？

C：ダンゴムシ。

T：戻ったら？

C：手グツ。

- ウォッチングタイムで気付いたことをもとに、ペアで練習した。
- T1とT2とで、主に見取るペアを分け、児童の課題に合った練習をしているかを見取り、支援した。
- 課題ができている児童を称賛し、手本とさせた。
- できるようになった児童に、友達にアドバイスするように助言した。
- できるようになったことを発表させた。

T : ポイントを使ってできましたか？  
C : 助走はないほうができました。  
C : 頭でグイッといたら、おへそを見る。  
C : 後ろに脚がいったときに、頭が前に行く。  
C : HさんとYさんも、脚が後ろに行ったとき、頭が前だった。  
T : 脚にもポイントがあるんだね。

まとめ 補助かかえ込み回りをするには、手パツ、ダンゴムシ、手グツ をするとよい。

5 整理運動と片付けをする。 ○ 安全に気を付け、協力して片付けを行うように声をかけた。