

第3学年体育科学習指導案

平成23年10月27日(木)

男子11名 女子12名 計23名

指導者 東 光 一

1 単元 鉄棒運動

2 単元の目標

- 自分の力に合った活動を工夫して、鉄棒運動に進んで取り組みながら、安全に気を付けたり、友達と励まし合ったりして自分の力に合った基本的な技を身に付けることができる。

3 単元について

(1) 単元の価値

これまで子どもたちは、「鉄棒を使った運動遊び」の学習を通して、上がる、回る、ぶら下がる、下りるなどの多様な動きを見付けたり、動きを作る、作った動きを繰り返す、続けるなどの楽しみ方を学習したりしてきている。そして、「もっといろいろな動きに挑戦してみたい」、「動きを続けたい」という欲求をもっている。

そこで、ここでは「補助逆上がり」と「膝掛け振り上がり」を中心に、友達の様子からコツを発見したり、コツを自分の動きに生かしたり、補助の仕方を身に付けたりしながら、自分の力に合った基本的な技を身に付けていくことで、動きを高める楽しさを味わい深めていくものである。

ここでの学習は、「補助逆上がり」や「膝掛け振り上がり」のコツを生かしながら「逆上がり」や「後方支持回転」、「後方片膝掛け回転」の楽しさを味わい、自分に合った「上がる」、「回る」、「下りる」の連続技を工夫して鉄棒運動の楽しさを味わう学習へと生かされていく。

(2) 運動の特性と教材について

鉄棒運動は、鉄棒を軸として、回ったり支持したりするなど非日常的な動きを通して、新しい技に取り組んでその技ができるようになったときに、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。また、「上がる」「回る」「下りる」を連続することで得られる楽しさ、さらにダイナミックに回転することで得られる爽快感やできるようになったときの喜びを味わうことができる運動である。

子どもにとって、鉄棒運動は、できない動きができるようになったり、続けて、いろいろな高さでできるなど動きが高まったりしたときに、運動の達成感、成就感を味わうことができる運動である。また、逆さまになってぶら下がったり、回転したり、腕で支持して体を浮かせたりすることが経験できる楽しい運動である。さらに、動きを作ったり、組み合わせたりするなど自分なりに工夫する楽しさをもっている運動である。

しかし、一方では鉄棒から落下したり、手のひらの皮が剥けたり、膝の裏を打ったりするときの痛みなどにより、運動での意欲が失われやすい運動である。また、体を投げ出すことや逆さまになることへの恐怖心からも運動への意欲を持続させたり、運動を持続させたりすることが困難な運動である。

ここで学習する基本的な技は、逆さになる動きや回転する動きなどを身に付けてきた子どもたちにとって身に付けやすい技であり、「補助してもらって、補助具を使って、続けて、高い鉄棒で」など多様な動きが可能で、「逆上がり」などの動きへと発展性もあり、「もっといろいろな動きに挑戦してみたい」、「動きを続けたい」などの欲求を満たすものである。また、補助の仕方を身に付け、友達とのかかわりの中で鉄棒を使った運動遊びの楽しさを味わい深めていくことができるものである。

(3) 技能面における系統

1・2年「鉄棒を使った運動遊び」	3・4年「鉄棒運動」	5・6年「鉄棒運動」
<p>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。</p>	<p>基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにする。</p>	<p>基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようになるとともに、その発展技をできるようにする。また、できるようにな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りすることができるようにする。</p>
<p>【身に付けさせたい動き】</p> <p><u><跳び上がり・支持遊び・跳び下り></u></p> <p>○跳び上がり ㊟</p> <p>○つばめ ㊟</p> <p>→ 自転車こぎ・バタ足</p> <p>○跳び下り ㊟㊢</p> <p>→ 両足ふり → つばめふり</p> <p>→ 後ろふり下り</p> <p>→ 後ろふり下りひねり</p> <p><u><ぶら下がり></u></p> <p>○ぶら下がり・足打ち ㊟㊢</p> <p>→ ターザンふり</p> <p>→ ジャンプしてターザンふり</p> <p>○だんご虫 ㊟</p> <p>○ひざ掛けふり ㊟㊢</p> <p>→ ひざ掛け回り ㊟</p> <p>○おさるさん ㊟㊢㊣</p> <p>→ おさるふり</p> <p>○ふとんほし ㊟㊢</p> <p>→ だるま振り</p> <p>○こうもり ㊟㊢</p> <p>→ こうもり歩き → こうもり下り</p> <p>→ こうもりふり</p> <p><u><易しい回転></u></p> <p>○前回り ㊟㊣</p> <p>○足ぬきまわり（前・後ろ）㊟㊢</p> <p>○地球回り ㊟㊢</p> <p><u><バランス></u></p> <p>①正面支持</p> <p>○手なしつばめ ㊣</p> <p>○横歩き ㊟</p> <p>②背面支持</p> <p>○横移動 ㊟㊣</p> <p>○腰掛け ㊣</p> <p>○手放しバランス ㊣</p> <p>* 1・2年生では、いろいろな感覚づくりを大切にしながら楽しく運動に親しむ。</p> <p>* 2年生では、美しい姿勢でできる、スムーズにできる、回数・秒数が増える、→の技ができるなどの視点を意識させる。</p>	<p>【身に付けさせたい技】</p> <p><u><基本的な上がり技></u></p> <p>○膝掛け振り上がり ㊟㊢㊣</p> <p>㊟安定した膝掛け振り上がり</p> <p>膝掛け上がり</p> <p>○補助逆上がり ㊟</p> <p>㊟安定した補助逆上がり</p> <p>逆上がり</p> <p><u><基本的な支持回転技></u></p> <p>○かかえ込み回り ㊟㊣</p> <p>㊟安定したかかえ込み回り</p> <p>前方支持回転 後方支持回転</p> <p>○後方片膝掛け回転 ㊟㊢㊣</p> <p>㊟安定した後方片膝掛け回転</p> <p>前方片膝掛け回転</p> <p><u><基本的な下り技></u></p> <p>○前回り下り ㊟㊣㊢</p> <p>㊟安定した前回り下り</p> <p>○転向前下り ㊣</p> <p>㊟安定した転向前下り</p> <p>片足踏み越し下り</p> <p>○両膝掛け倒立下り ㊟</p> <p>㊟安定した両膝掛け倒立下り</p> <p>両膝掛け振動下り</p> <p>* 3年生では基本的な技の習得を、4年生では基本的な技を繰り返したり、組み合わせたいした習得を目指す。</p> <p>* 可能であれば、発展技の習得を目指す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* ゴシック体の動き・技は、その学年で確実に身に付けさせたい基本的な技</p> </div>	<p>【身に付けさせたい技】</p> <p><u><上がり技></u></p> <p>○安定した膝掛け振り上がり ㊟㊢㊣</p> <p>○膝掛け上がり ㊟㊢㊣</p> <p>㊟もも掛け上がり</p> <p>○安定した補助逆上がり ㊟</p> <p>○逆上がり ㊟</p> <p><u><支持回転技></u></p> <p>○安定したかかえ込み回り ㊟㊣㊢</p> <p>○前方支持回転 ㊟㊣㊢</p> <p>○後方支持回転 ㊟㊣㊢</p> <p>○安定した後方片膝掛け回転 ㊟㊢㊣</p> <p>○前方片膝掛け回転 ㊟㊢㊣</p> <p><u><下り技></u></p> <p>○安定した前回り下り ㊟㊣㊢</p> <p>○安定した転向前下り ㊣</p> <p>○片足踏み越し下り ㊟㊣</p> <p>○安定した両膝掛け倒立下り ㊟</p> <p>○両膝掛け振動下り ㊟</p> <p><u><技の組み合わせ方></u></p> <p>○繰り返しや組み合わせ</p> <p>○ペアやグループで動きをそろえる</p> <p>* 5年生では上がり技－支持回転技－下り技を組み合わせたいした習得を、6年生では組み合わせたいした技を、ペアやグループで動きをそろえる習得を目指す。</p>

㊟：発展技 ㊟：腕で支持する動き ㊟：回転する動き ㊟：逆さになる動き ㊟：振る動き ㊟：バランスをとる動き

(4) 子どもの実態

アンケートの結果から (平成23年8月19日アンケート実施) 全22人

項目	回答
体育への興味	大好き17 好き5 きらい0 大きらい0
理由	体を動かすのが好き 楽しい できるが増える 力ができる 良い汗をかいたら気持ちが良い 体をきたえることができる できる特技がいっぱいある。 運動が得意 できたらうれしい
鉄棒への興味	大好き8 好き12人 きらい0 大きらい2 (体育は大好き)
理由	○たくさんの方ができる。 くるくる回って楽しい。 技ができるようになりたいから ×できないから

技能の実態調査

技能	前回り ^囀 _回 ^逆	◎	21	○		△	2
	こうもり ^逆 _囀	◎	15	○	3	△	3
	逆上がり ^逆	◎	8	○	2	△	12

本クラスの児童は体を動かすことが大好きであり、昼休みの時間にはほとんどの児童が外に出ている。最近では鉄棒で遊んでいる児童も多くなってきており、その中で逆上がりができるようになった児童もいた。アンケートからも分かるが、体育に関して意欲が高い。しかし、アンケートからは鉄棒に関する意欲は多少落ちることが分かる。

技能では基礎的な力はあるようだった。しかし、多くの児童が前回りをする事ができるが、下り方がまだ良くなく、ドサッと落ちてしまう児童がいた。また、逆さになることを少し怖がる児童もいるので逆さになる動きを養っていく必要がある。また、得意な児童は5・6年で学習する後方支持回転が既にできており、得意な児童と苦手な児童の差が大きい。得意な児童には様々な発展技に取り組みせると同時に苦手な児童へ補助やアドバイスをさせる必要がある。

自分ができていると思っていた技が実際やってみるとできなかったということもよくあった。どのような技があって、どのようにするのか理解させて行わせるということも大切である。

5 指導にあたって

「つかむ・見通す」段階では、鉄棒を使った運動遊びと鉄棒運動の違いを考えさせるとともに、今後学習していく基本的な技を紹介し、今後の意欲付けを図っていく。そこで試しの運動を行い、個人の課題を把握できるようにする。また、学習の進め方や約束、安全面などの指導をして、次回以降の学習に生かすようにする。さらに、きらきらタイムの内容を確認し、基本技の習得に必要な動きを毎時間始めに位置づけていく。ここでは**技をできるようにになりたいという思いをもって自分から進んで活動することができたか（態度面）**ということの評価していく。

「挑戦する」段階では基本学習Ⅰ「いろいろな動きのコツを知って、基本技に挑戦しよう」という全体のめあてのもと、技のコツを知り、自分の力に合った活動を工夫し、自分の力に合った技の習得を目指していく。ここでは、毎時間の冒頭で、基礎的な動きを養うために、その時間に挑戦する技に必要な運動を行う（きらきらタイム）。きらきらタイムは毎時間ごとに変え、内容を黒板に提示しておく。そして、各技のコツを簡単に確認した後、回転補助具等の器具を使ったり、グループに分かれ児童同士で補助しあったりする活動を通して技を習得できるようにする。そのためグループは鉄棒を得意とする児童と苦手な児童をバランスよく分かれるようにしておく。そして、技達成のステップを示した学習カードや場の設定などによって、児童が自分の力に合った練習に取り組むことができるようにする。さらに、下り技（前回り下り、転向前下り）、上がり技（膝掛け振り上がり、補助逆上がり）、回転技（抱え込み回り、後方膝掛け回転）を一時間ずつじっくりと挑戦させていくことにより、技の習得をさせていく。得意な児童、技ができるようになった児童はすぐ技に挑戦し、さらに自分の力に合った技の習得を目指していく。また、新しい技ができるようになった児童は授業の中で紹介するようにして、鉄棒運動に対する意欲を高める。ここでは**それぞれの技ができるようになったか（技能）、自分の力に応じた課題を選び、練習に取り組んでいたか（思考・判断）、友だちの補助に積極的に取り組んだり、アドバイスを送ろうとしたりしていたか、場の安全を確かめようとしていたか（態度）**ということの評価していく。

「高める」段階では、基本学習Ⅱ「できる技をもっときれいにできるようになろう」発展学習「もう少しできそうな技に挑戦しよう」という全体のめあてのもと、それまでに学習した技の練習を行ったり、できそうな技に挑戦したりして自分の力を高めていく。発表会で行う技も考えさせ意欲を高めていきたい。その中で、これまでに練習した技がどうやったらきれいに見えるか同じ技のグループ同士で考えるようにする。ここでは、**自分の力に応じた技に取り組み、どのようにしたらきれいになるのか考え取り組むことができたか（思考・判断）、自分の力に応じた技の完成度を高めようとして取り組もうとしていたか（態度）、それぞれの技がきれいにできるようになったか、新しい技ができるようになったか（技能）**ということの評価していく。

「振り返る」段階では、これまでしてきた技を児童皆の前で発表し、これまでの振り返りや、できるようになった児童への賞賛を行う。そのとき、一人一人の実態の伸びを評価したい。また、これからがんばりたいことも考えさせ今後の鉄棒運動への意欲も高めたい。ここでは**自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができていたか（技能）**ということの評価していく。

6 本時

(1) 目標（●は重点評価）

- 友達と励まし合って運動をしようとしている。（態度）
- 技のコツを生かして、自分の力に合った上がり技ができる。（技能）
- 技のコツを知り、自分や友達の力に合った課題を選んでいる。（思考・判断）

(2) 指導にあたって

つかむ課程では本時は上がり技を行うことを伝え、めあての確認をする。そこで、鉄棒運動の際に守るべき約束も確認し、安全に運動が行えるように配慮する。また、きらきらタイムで鉄棒に必要な基本的な動きを高めていく。

挑戦する課程では、前半に基礎的な技をグループで協力しながら行う。苦手な児童も意欲的に取り組めるようにアドバイスを考えたり、補助をしたりする活動を取り入れる。得意な児童と苦手な児童を均等に混ぜたグループにして、簡単にコツを説明する。そのコツをもとにグループごとにアドバイスをしたり、お手本を見せたりして苦手な児童も技の習得ができるようにしていく。場に技達成のためのステ

ップを掲示することにより、自分の力がわかったり、練習を選択、考慮できるようにする。教師は、各グループごとにまわり、いいアドバイスをしている児童を紹介するようにして、アドバイスのヒントにしたり、意欲付けをしたりする。

後半はコツや、これまでの技の動き方を考えながら、上がり技でできない技や発展技に挑戦する。苦手な児童と得意な児童をグループに織り交ぜて、アドバイスなど教えあえる環境を作っていきたい。また、学習カードを使用し、できるようになった技の欄にシールをはり、意欲的に行えるようにしていく。

ふり返る課程では、できるようになった児童に発表をしてもらうことにより、自信をつけ、今後の意欲付けを図る。称賛することにより、見ている児童の意欲にもつなげていきたい。

(3) 実際

過程	時間	主な学習活動	○：指導上の留意点 ☆：評価
つかむ・見通す	7	1 本時のめあてについて話し合う <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">上がりわざができるようになる。</div> 2 準備運動をする。 3 きらきらタイムで「足抜きまわり」「ツバメ下り」「膝掛け振り」を行う。	○ 鉄棒をするときの約束を確認する。 ○ 鉄棒運動の約束を鉄棒の近くに掲示できるようにしておく。 ○ 本時で行う技に必要な動きを含むきらきらタイムを設定する。
挑戦する	20	4 グループに分かれ本時の技の確認、コツの確認をして練習する。 <本時の技> □ 膝掛け振り上がり □ 補助逆上がり ・ □の技ができる児童は、できない児童にお手本を見せたり、アドバイスや補助をしたりして教える。 ・ 自分の技がどこの段階までできているか掲示してあるボードで確認する。 ・ 技ができたらワークシートに記入して、後からシールをもらう。 ・ 約10分ずつ一つの技に取り組み、教師の合図でもう一つの技に取り組む。	○ 得意な児童、不得意な児童が混ざるようにグループ分けを行っておく。 ○ コツボードを鉄棒の近くに置き、自分で、もしくは友だち同士でチェックできるようにする。 ○ いいコツに気付いた児童がいたら、全体に紹介し、コツボードに付け加えていく。 ○ 児童に技をさせながら、グループの児童に技のコツを教えさせていく。 ○ グループで協力して足を押して体を揺らしてあげるように指示する。(膝掛け振り上がり) ☆ グループで協力して技に取り組むことができたか。(態度) ★ 自分の力に合った上がり技に挑戦し、できるようになったか。(技能) ☆ 友達の課題を考え、アドバイスをすることができたか。(思考・判断)
	13	5 □ができていない児童は、できない技、難しい技(■)に挑戦する。□ができていない児童は□の練習もする。 ■ 逆上がり ■ 膝掛け上がり ・ 自分でどの技の練習をするか選択する。 ・ 待っている人は補助やアドバイスを行う。	○ できている児童にお手本を見せてもらったり、できない児童の手伝いをしてもらったりする。 ★ 自分の力に合った上がり技に挑戦し、できるようになったか。(技能)
ふり返る	5	6 本時の学習のまとめをする。 ・ できた技を発表する。 7 整理運動をする。	○ 残りの時間に応じて、できるだけ多くの児童に発表させるようにする。特に、初めてできた児童は必ず発表させ、自信をつけさせる。

(4) 評価

- 友達と励まし合って運動をしようとしていたか。(態度)
- 技のコツを生かして、自分の力に合った上がり技ができたか。(技能)
- 自分の力に合った練習方法や練習の場を選ぶことができたか。(思考・判断)

場の設定

