

# 鉄棒運動

## 具体的な指導内容



### 鉄棒運動では

低学年で身に付けてきた動きと運動感覚をもとに、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します。

すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動遊びを取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにします。また、基本的な技に十分取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、上がり技ー支持回転技ー下り技を組み合わせたりすることもできます。

→ 解説 P.45

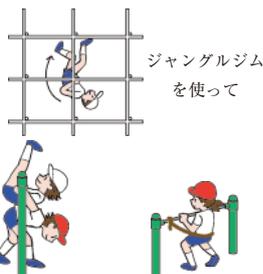
### 解説に例示として示されている運動 → 解説 P.45・46

易

難

基本的な上がり技の例示 ～膝掛け振り上がり、補助逆上がり～ → 発展技 ～腰掛け上がり、逆上がり～

#### 技に関連した易しい遊びなど



ジャングルジム  
を使って

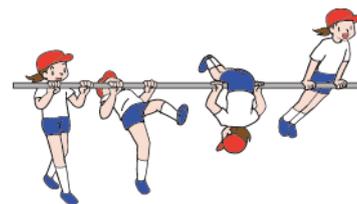
友達と協力して ひもやロープを使って



#### 動きのポイント(補助逆上がり)

- 腕を曲げ、腰を鉄棒に引きつけて近づけるようする。
- 足を高く上げる。

#### 発展技：逆上がり

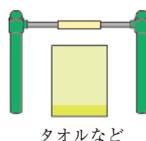


足の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる

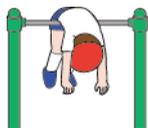
基本的な支持回転技の例示 ～かかえ込み回り、後方片膝掛け回転～ → 発展技 ～前方(後方)支持回転、前方片膝掛け回転～

#### 技に関連した易しい遊びなど

回転しやすく  
するための用具の工夫

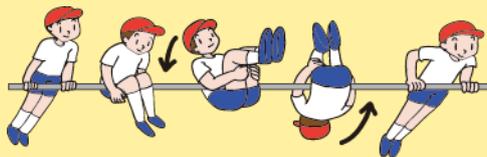


タオルなど



低学年の時に遊んだぶら下がりの姿勢に似ているよ。

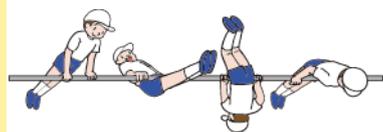
図は後ろ回りですが前回りもあります



#### 動きのポイント(かかえ込み回り)

- 素早く膝をかかえ込み、鉄棒をはさみ込むようにする。
- ひじを曲げ、脇をしめて、ひじを鉄棒に押しつけて回るようにする。

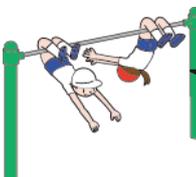
#### 発展技：後方支持回転



支持姿勢から体を後方に勢よく倒して腹部を鉄棒に引き寄せて回転し、支持姿勢に戻る

基本的な下り技の例示 ～前回り下り、転向前下り、両膝掛け倒立下り～ → 発展技 ～片足踏み越し下り、両膝掛け振動下り～

#### 技に関連した易しい遊びなど



低学年の時に遊んだぶら下がりの姿勢と似ているよ。

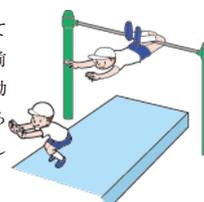
#### 動きのポイント(両膝掛け倒立下り)

- 両手を肩幅の間隔で地面につけ、頭をおこして地面を見るようにする。
- 体全体が倒れないように片足ずつ地面につけるようにする。



#### 発展技：両膝掛け振動下り

鉄棒に両膝を掛けて両手を離し、体を前後に振動させ、振動が切り変わる場所で膝を鉄棒から外して下りる



# 授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.45・46

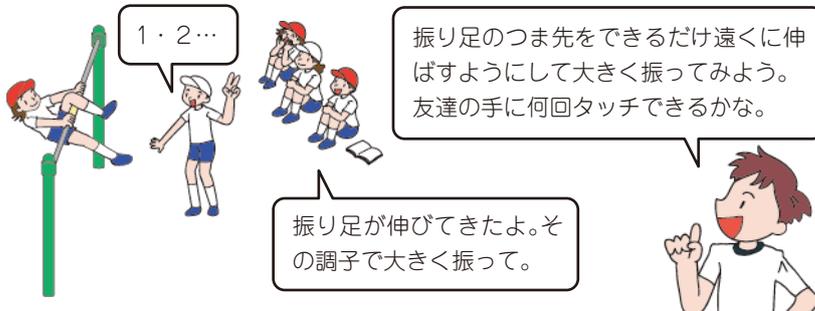
## 技が習得できるように段階的に取り組める運動の行い方や場を工夫する

### 運動の行い方の工夫

基本的な上がり技や支持回転技、下り技を身に付けることができるように、コツとなる動きのポイント\*を具体的に取り上げるとともに、基礎となる感覚を段階的に習得できる運動遊びなどを取り入れるようにします。\*「動きのポイント」は左のページを参照

#### <段階的な指導の例>

- ・腹でのぶら下がり遊び→かかえ込み回り
- ・ジャングルジムや登棒で体を振ったり回ったりする遊び→補助逆上がり、後方膝かけ回転
- ・両膝掛けで体を振る遊び→両膝掛け倒立下り、両膝掛け振動下り など



### 運動の場の工夫

児童が基本的な技を習得するとともに、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、組み合わせたりするために、自分の課題に合った練習方法や練習の場を選ぶなど、活動を工夫できるように、運動の場を複数設けたり、補助具を用意したりします。

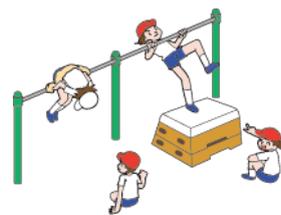
#### <技の組合せの例>

- ・膝掛け振り上がり→後方膝掛け回転
- ・かかえ込み回り→前回り下り など

#### <運動の場を工夫する際の留意点>

- ・運動の場を複数設ける時は、指導の行き届く範囲とし、安全に留意する。
- ・補助具は、学習のねらいに応じて用意し、児童が正しく活用できるよう十分に指導する。

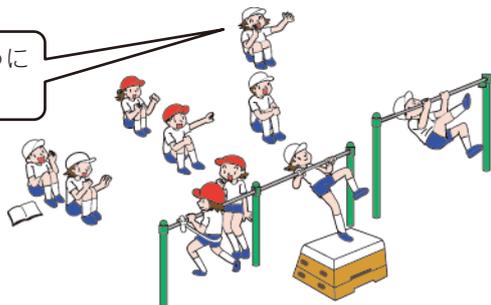
練習方法や練習の場所を自分で選んで、できるようになった技を繰り返したり、組み合わせたりしてみよう。基本的な技の練習にじっくりと取り組みましょう。



## 課題をもてるように言葉がけを具体的にする

児童が友達と励まし合ったり、自分の力に応じた練習方法などを選んだりしながら、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、指導のねらいを明確にし、児童が課題に気付ける言葉がけを具体的に言うようにします。

腰が鉄棒から離れないようにするといいわ。



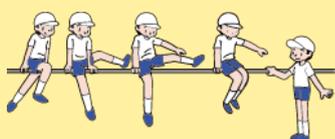
逆上りのコツは何か。腰と鉄棒の位置を手がかりにして友達の動きを見てみましょう。

技のポイントを知るとともに、自分の課題を見つけることを意図して言葉がけをします。



## 児童のこんな姿を目指します

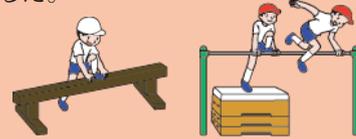
転向前下りで格好よく下りられるようになりました。



友達と励まし合ったり、補助し合ったりして練習しました。



自分に合った器具を選んで踏み越す練習をしたら、うまくできました。



# 跳び箱運動

## 具体的な指導内容



### 跳び箱運動では

低学年で身に付けてきた動きと運動感覚をもとに、基本的な支持跳び越し技(切り返し系、回転系)に取り組み、それぞれの系について自己の能力に適した技ができるようにします。

すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動遊びを取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにします。

また、基本的な技に十分取り組んだ上で、発展技に取り組むこともできます。

→ 解説 P.46

### 解説に例示として示されている運動 → 解説 P.46



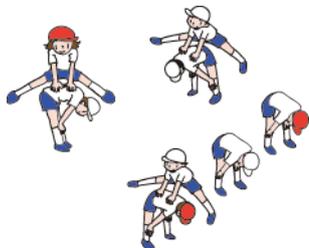
#### 基本的な切り返し系の技 ~開脚跳び~ → 発展技 ~大きな開脚跳び・かかえ込み跳び~



脚を閉じたうさぎとび



脚を開いたうさぎとび



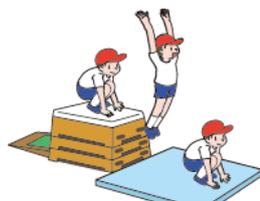
いろいろな馬跳び  
縦に・横に・連続で

#### 開脚跳び



#### 動きのポイント

- ・両足をそろえて踏み切る。
- ・跳び箱の奥側に両手でいっしょに手を着く。
- ・遠くを見て、手で強く突き放す。



跳び上がり跳び下りで



丸めたマットで

#### 発展技：大きな開脚跳び



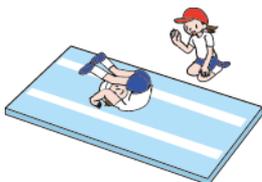
助走から両足で強く踏み切り、脚を左右に開いて着し、強く突き放して跳び越える

#### 発展技：かかえ込み跳び

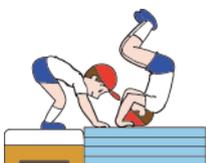


助走から両足で踏み切って着し、脚を抱え込んで跳び越す

#### 基本的な回転系の技 ~台上前転~ → 発展技 ~大きな台上前転~



線を付けたマットでまっすぐに回る



重ねたマットの上で前転

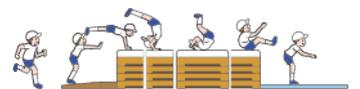
#### 台上前転



#### 動きのポイント

- ・跳び箱の手前側に両手を着いて、しっかりと体を支える。
- ・あごを引いて背中を丸め、手を着いた場所のそばに頭の後ろを着け、前転する。
- ・胸を膝につけるようにしながら、回転し着地する。

#### 発展技：大きな台上前転



助走から両足で強く踏み切り、腰を大きく開くとともに膝を伸ばした姿勢で着し、台上で回転して着地をする

# 授業づくりの留意点

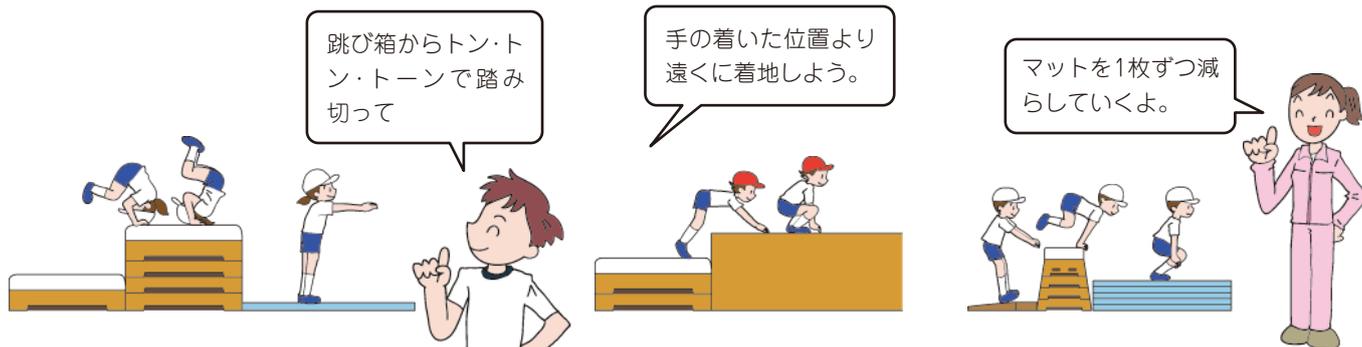
指導の充実のために → 解説 P.47

技が習得できるように段階的に取り組める運動の行い方や場を工夫する

## 運動の行い方の工夫

跳び箱は、児童が日頃あまり接する機会がないだけに、馬跳びやタイヤ跳びなど易しい動きを体験できるようにしたり、掲示物を用意して動きをイメージできるようにしたりすることが大切です。また、児童が基本的な切り返し系の技や回転系の技を身に付けることができるように、導入の段階で基礎となる感覚を段階的に習得できる運動を取り入れることが有効です。

すべての児童が一通りの技の動きが体験できるように、易しい課題や補助具を用意し、技の練習の仕方やポイント、動き方を知る機会を用意することも大切です。



## 運動の場の工夫

児童が基本的な技を身に付けたり、その発展技に取り組んだりすることができるように、自分の課題に合った練習の場や方法を選べるようにします。

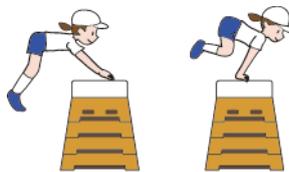
すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるように、技に関連した運動遊びを取り入れたり、易しい課題の場を用意したりする配慮も大切です。

練習の方法や場所を自分で選んでみよう。初めての人はたての4段に挑戦する前に、横でやってみるといいね。



## 課題をもてるように言葉がけを具体的にする

児童が基本的な切り返し系の技や回転系の技に取り組む、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、指導のねらいを明確にし、児童が課題に気付ける言葉がけを具体的に言うようにします。



腰の高さを見てみよう。他に、どこが違うかな？

手より肩が前にいっているよ。

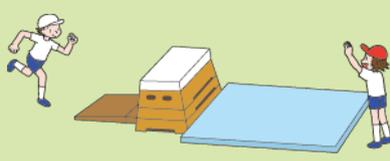
かかとが尻にくっつきそうだよ。

## 児童のこんな姿を目指します

跳び箱の奥の方に手を着けるようになったら跳べるようになります。



跳び終わった後は、マットがずれていないか点検しました。



跳び箱にラインを付けたら、手を着く位置が分かりやすくなりました。

