

# 鉄棒運動

## 具体的な指導内容



### 鉄棒運動では

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とともに、その発展技をできるようにします。また、できるようになった技を繰り返したり、組み合わせたりすることが課題となります。このため、すべての児童が鉄棒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を行ったり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組んだりするようにします。また、一人一人が選んだ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、ペアやグループで動きをそろえて演技をしたりする活動を取り入れることもできます。

→ 解説 P.66

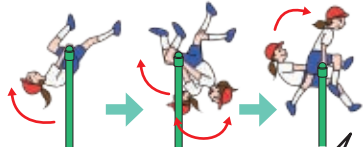
### 解説に例示として示されている運動 → 解説 P.66・67

易

難

上がり技の例示～安定した膝掛け振り上がり、膝掛け上がり、安定した補助逆上がり、逆上がり(→もも掛け上がり)～

中学年で例示されている技  
膝掛け振り上がり



片膝を掛け、前後に何度か大きく振動させて上がったね。



動きのポイント(膝掛け上がり)

- 鉄棒の下を走り込み、脚を振り上げて膝掛け姿勢になります。
- 振れ戻りの勢いを利用して上がります。

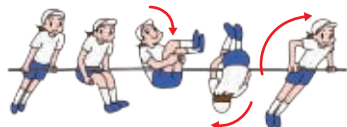
更なる発展技：もも掛け上がり



腕を伸ばして鉄棒の下を走り込み、脚を振り上げ、両足で挟み込むようにし、振れ戻りの勢いを利用して太ももを掛けて鉄棒に上がる

支持回転技の例示～安定したかかえ込み回り、前方支持回転、後方支持回転、安定した後方片膝掛け回転、前方片膝掛け回転～

中学年で例示されている技  
かかえ込み回り



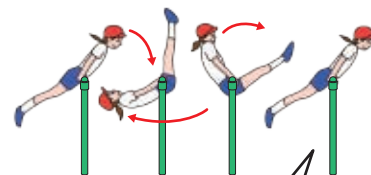
素早く膝をかかえ込み、鉄棒をはさみ込むようにして回ったね。



動きのポイント(前方支持回転)

- 胸をはるようにして上体を前方に勢いよく倒し込みます。
- 腹が鉄棒から離れないようにします。
- 上体をいっきに起こし、手首を返して支持姿勢に戻ります。

より雄大に、より美しく



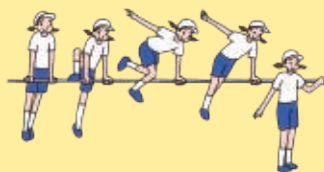
・膝やつま先を伸ばしてより美しい動きで行ってみよう。  
・連続して回転してみるのもいいね。

下り技の例示～安定した前回り下り、安定した転向前下り、片足踏み越し下り、安定した両膝掛け倒立下り、両膝掛け振動下り～

中学年で例示されている技  
転向前下り



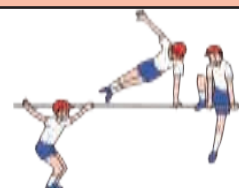
前後開脚の姿勢から片逆手で体を支えて、後方の脚を前に抜いて下りたね。



動きのポイント(片足踏み越し下り)

- 片逆手の支持姿勢から順手側の足を鉄棒に乗せます。
- 乗せた足を踏み込みながら順手を離して下ります。

より雄大に、より美しく



・膝やつま先を伸ばしてより美しい動きで行ってみよう。

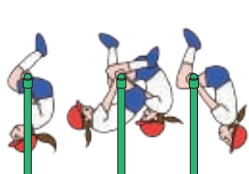
# 授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.66

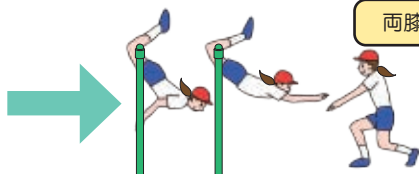
楽しさや喜びに触れるように技を習得するための運動の行い方や場を工夫する

## 運動の行い方の工夫

基本的な上がり技や支持回転技, 下り技を身に付けたり, 安定して行ったりす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上げるとともに, 易しい運動を段階的に取り入れるようにします。

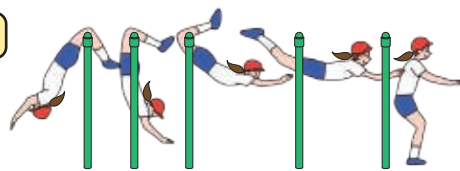


両手で鉄棒をもち両足をかけて体を振ってみよう。



どんどん高い位置で友達にタッチしてみよう。

## 両膝掛け振動下りの例



### <段階的な指導のポイント>

- ・支持する箇所を少なくする。(四肢→足だけなど)
- ・振動を次第に大きくしていく。
- ・補助者や補助用具を減らしていく。
- ・鉄棒を次第に高くしていく。 など

## 運動の場の工夫

児童が基本的な技を安定して行うとともに, 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, 練習方法や練習の場, 課題を選ぶなど, 活動の仕方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。

### <技の組合せの参考例>

[上がり技]

膝掛け上がり

逆上がり

[支持回転技]

前方片膝掛け回転

後方片膝掛け回転

前方支持回転

後方支持回転

[下り技]

前回り下り

片足踏み越し下り

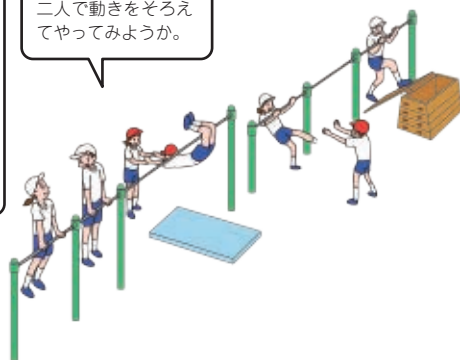
転向前下り

両膝掛け倒立(振動)下り



まず, 一つ一つの技ができるように自分の力に合った場所で練習しましょう。技を組み合わせるときは, できる技を2つ→3つとつなげてみましょう。

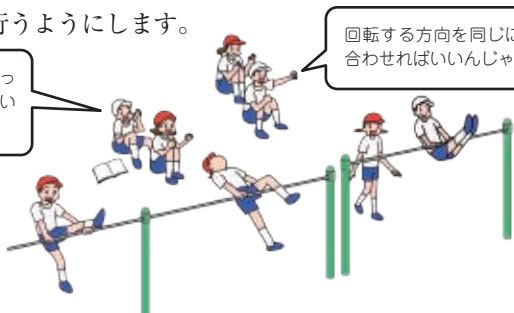
二人で動きをそろえてやってみようか。



課題の解決の仕方がイメージできるように言葉がけを具体的に

児童が友達と助け合ったり, 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, 児童の課題の解決に結びつく言葉がけを具体的に行うようにします。

体の振りの勢いを使って次の技をすればいいんじゃないかな。



回転する方向を同じにして組み合わせればいいんじゃないかな。

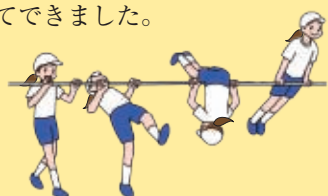
技が途切れないようにするためには, どのようなことに気を付けて組み合わせたらよいでしょうか。

技をつなぐ方法を工夫し, 自分の力に合った技を組み合わせることを意図して言葉がけをしています。



## 児童のこんな姿を目指します

上がり技から下り技までつなげてできました。



友達に助言してもらったり, 補助してもらったりしたので, 安心して練習できました。



自分ができる技を組み合わせ, 連続技を考えることができました。



# 跳び箱運動

## 具体的な指導内容



### 跳び箱運動では

基本的な支持跳び越し技(切り返し系, 回転系)を安定して行うとともに, その発展技に取り組み, 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することが課題となります。その時すべての児童が跳び箱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たりします。加えて, 一人一人の児童が選んだ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ペアやグループで動きをそろえて演技をしたりする活動を取り入れることもできます。

→ 解説 P.67・68

### 解説に例示として示されている運動 → 解説 P.67・68

易

難

#### 切り返し系の技 ~安定した開脚跳び・大きな開脚跳び・かかえ込み跳び~

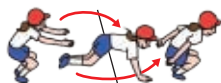
易しい運動の例  
技のもとになる動きづくり



動物歩き



連続うさぎとび



ライン越しとび

安定した  
開脚跳び



動きのポイント

- 両足で強く踏み切り, 手を斜め前に振り上げます。
- 跳び箱の奥の方(マットに近い方)に両手いっしょに手を着き, 強くつき放します。
- 手を前に出し, 遠くを見るように顔を上げます。
- ひざを曲げて着地し, 静止します。

大きな開脚跳び

頭を起し, 体を水平にします。

手を強く突き放し, 遠くに着地します。



かかえ込み跳び

肩より腰が高くなるようにします。

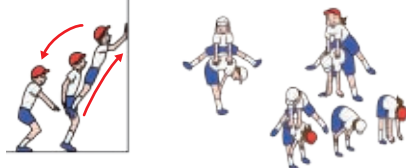
ひざを胸にすばやく引きつけます。

手で強く突き放し, 顔を上げます。



壁にとんで  
手で押す

いろいろな馬跳び  
縦・横・連続



#### 回転系の技 ~安定した台上前転・大きな台上前転~ → 更なる発展技 ~首はね跳び・頭はね跳び~

易しい運動の例  
技のもとになる動きづくり

重ねた  
マットの上で  
前転



踏み切る  
場所を  
高くして



ゴムを越して  
腰を高く



安定した台上前転



動きのポイント

- 両足で強く踏み切り, 腰を高く上げて, 跳び箱の手前に両手を着いて, しっかりと体を支え, 腹の前に空間を空けるようにします。
- 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, 膝を伸ばしたまま前転します。

更なる発展技: 首はね跳び



踏み切った後, あごを引き, 膝をしっかり伸ばして「くの字」姿勢で着台します。勢いよく体を開くとともに力強く両手で押して空中にはね出し, 体を伸ばしたまま着地します。体のはねと手の押しを同時に行うことがポイント。

# 授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.67・68

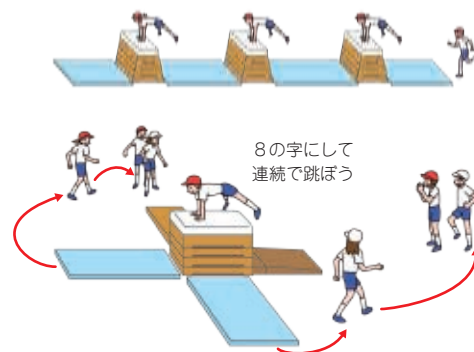
楽しさや喜びに触れるように技を習得するための運動の行い方や場を工夫する

## 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の遊びを日常的に取り組めるようにし、動きや感覚を体験できるようにしておくことが大切です。

児童の発達の段階から、一人で行うことに加えて、ペアやグループなど集団で取り組み、動きをそろえて演技する活動を取り入れることも有効です。

みんなで連続して調子よく跳んでみよう



8の字にして連続で跳ぼう

## 運動の場の工夫

児童が基本的な技を練習したり、発展技に取り組んだりできるように、自分の力に応じた練習の場や方法を選べるようにします。すべての児童が一通り技の動きを体験し、運動の楽しさや喜びに触れられるように、抵抗感を低減する易しい課題の場や補助具を用意し、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。

かかえ込み跳びのために



踏み切り位置を高くして、腰を上げやすく

着地を高くして抵抗感を低減

首はね跳びのために



はねるタイミング・感覚を養う

ステージから、はねとつき放しの感覚を養う

課題の解決の仕方がイメージできるように言葉がけを具体的にする

児童が基本的な繰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、毎時間の指導のねらいを明確にし、児童の課題の解決に結びつく言葉がけを具体的にを行うようにします。

「大きな開脚跳び」の図です。どんな場で練習するとできるようになるかな？



踏切調整板を増やして遠くから跳んでみましょう。



ゴムひもを張って腰を高くなるようにしてみましょう。



マットに線を付け着地を遠くにするようにしてみましょう。



## 児童のこんな姿を目指します

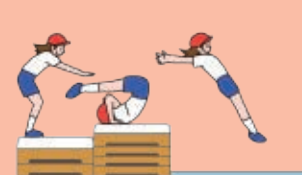
腰の高さや手を着く位置に気を付けて練習をしたら、大きく跳べるようになりました。



ぶつからないで安全に跳べるように、私が合図を出しました。



腰が頭の位置を越えたらはねて、手で突きはなすことがポイントだとわかりました。



体づくり

器械

陸上

水泳

ボール

表現