

第3学年 体育科学習指導案

体育，保健体育科研究室

1 単元名 「鉄棒運動」 (7時間計画)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

鉄棒を軸にして，さまざまな回転技を楽しんだり，回転技と関連して，いろいろな上がり方の技や下り方の技を身に付け，上がる→回転する→下りるを楽しむ運動である。

(2) 子どもから見た特性

A 運動の特性に触れる楽しさ体験の状況

本学級では，体を動かすことが好きな子どもが多く，休み時間にドッジボールやバスケットボールをして遊んでいる。また，2学期に学習したティーボールでは，ボールを打って得点を入れたり，チームで協力して守ったりするなど運動の特性に触れながら，楽しく活動することができた。ボール運動に関心があり，活動にも意欲的である。

子どもたちは，前学年までに鉄棒遊びを経験してきている。事前のアンケートを見ると，「鉄棒運動は好きですか？」では，67%の子どもが「好き」「まあまあ好き」と答えている。好きな理由として，「技ができるから楽しい」「ぐるぐる回ることが楽しい」「いろいろな技があって楽しい」などの理由が挙げられており，鉄棒運動の特性に触れることで楽しいと感じている子どもが多いことがわかった。一方で，鉄棒運動が「嫌い」「あまり好きではない」と答えている子どもの理由として，「鉄棒が苦手でうまくできない」「技が難しい」「手が痛くなる」などが挙げられており，うまくできないことや鉄棒への恐怖感が嫌いになる要因になっていることが考えられる。

B 技術の習得状況

子どもたちは，これまでに鉄棒遊びの学習を経験してきている。1学期の鉄棒遊びの状況や事前アンケートによると，「こうもり」ができる子どもが50%，「地球回り」ができる子どもが43%であった。逆さ感覚を身に付け，体を支える運動遊びができる子どもがクラスの半数ほどいることが分かった。一方で，鉄棒に体を寄せ，足を大きく振り上げることが必要となる「逆上がり」ができる子どもは32%であった。また，「ツバメ」ができる子どもは，29%であり，バランス感覚や腕支持感覚を高めていく必要がある子どもが多く見られた。

C 学び方に関する学習状況

1学期に行った水泳学習では，「めあて1」で，自分の課題に合ったコースを選び，できる浮き方，進み方，泳ぎ方に挑戦した。課題に応じた練習方法を工夫し，意欲的に練習に取り組んだ。「めあて2」では，クロールなどできそうな泳ぎ方に挑戦した。基本となる動きの練習からスムーズな泳ぎ方へとつなげていき，自分の能力に応じた進み方，泳ぎ方で距離の記録に挑戦した。

ティーボールでは，チームごとにめあてや作戦を考えたり，ゲーム後のチームタイムで作戦を見直したり練習したりすることができていた。気持ちよく打って，得点が入ることの楽しさや友だち協力して活動することの喜びを味わうことができた。

3 学習を進めるにあたって

本単元では、子どもたちが鉄棒運動の特性に触れ、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするために、体づくり運動を取り入れ、鉄棒運動に必要な感覚を身に付け、自己の能力に応じた技が獲得できるようにさせていきたい。また、友だちと協力しながら活動することで、よりよく課題を解決したり、互いのよさを認め合ったりして、共に活動する喜びや達成感を味わわせていきたい。

(1) 学習過程

第1時は、単元全体の流れとねらいを理解し、学習の見通しをもつ時間とする。また、前学年までの鉄棒運動の学習を想起し、教師や友だちの模範試技を見ながら財産調べをし、自分の技の出来映えを確認するとともに、次時からの学習のめあてや練習方法を決める。

第2時以降は、鉄棒運動に必要な感覚を高めるための体づくり運動と、めあて学習の活動を行っていく。体づくり運動では、それぞれ技に必要な運動を提示して、自分のめあてと関わりのある運動に取り組ませる。めあて学習の活動では、練習方法を工夫して、一つでも多くの技を獲得させ、技の出来栄えをよりよくさせていく。

(2) 支援

①実態把握

一人一人の実態を把握して、支援できるようにするために、学び方や技術の習得状況、鉄棒運動に対する思いについてアンケートをとる。

②学習ノート

活動をふり返り、自分の課題を明らかにして、毎時のめあてを明確にもつことができるように、学習の足跡がわかる学習ノートを用意する。また、毎時の記録をもとに、子どもの変容を確かめ、支援の計画を立てる。

③活動の場や用具、グルーピング

鉄棒に対する恐怖心や痛さを軽減し、安全に活動できるようにするために、鉄棒の下にマットを敷いたり、鉄棒にひざあてを巻いたりするなど学習環境を整える。

できる感覚を味わわせながら、段階的に自力解決ができるようにするために、補助具を用意するなど場や用具の工夫をする。

子ども同士が声をかけ合って課題を解決できるように、体づくり運動の内容や挑戦する技ごとのグループを編成する。

④声かけ

つまずきを解決し、技のポイントを意識して練習に取り組むことができるような助言をする。また、子どもの伸びを認め、賞賛することにより、活動への意欲をもたせるようにする。

4 学習のねらいとみちすじ

(1) 学習のねらい

できる技を続けて行ったり、できそうな技に挑戦したりして鉄棒運動を楽しむ。

(2) 学習のみちすじ

体づくり運動 できそうな技に挑戦するためにつまずきを克服しよう

めあて学習 できそうな技に挑戦して鉄棒運動を楽しもう

5 学習の支援と計画

	1	2	3	4	5	6	7																							
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習の進め方や安全の約束を理解して、活動への意欲を高めている。 ○ できる技やできそうな技を調べて、自分に合っためあてを考えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体づくり運動において、自分のめあてに合った活動が決められる。 ○ できそうな技の中から自分の力に応じた技を選び、進んで練習に取り組んでいる。 ○ できそうな技のポイントと自分のつまずきを意識して、練習方法を工夫している。 ○ 体づくり運動で感覚を高め、易しい場や条件のもとでの基本的な技ができるようになる。 			<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の行う体づくり運動のポイントやめあてとなる技とのつながりを理解している。 ○ できる技の回数に挑戦しながら、たくさん体を動かしている。 ○ 友だちと関わりながら技の出来映えを意識し練習に取り組んでいる。 ○ 体づくり運動で感覚を高め、自己の能力に適した基本的な技ができるようになる。 																									
0	<p>1 学習の見通しをもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 単元全体の流れとねらいをつかむ。 <p>2 めあての確認と学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 本時のめあてを知る。 ○ 財産調べについて知る。 ○ 活動場所を知る。 ○ 準備運動をする。 ○ 用具や場所の準備をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 財産調べをして、挑戦したい技を決めよう。 </div> <p>3 財産調べをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 技の出来映えを調べ、財産表に記入する。 	<p>1 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ グループごとに協力して場づくりをする。 ○ めあてと活動する場を確認する。 <p>2 体づくり運動をする。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>逆さ上がり系</th> <th>膝掛け上がり系</th> <th>腕支持回転系</th> <th>膝掛け回転系</th> <th>踏み越し下り系</th> <th>足裏支持回転系</th> </tr> <tr> <th>逆さ感覚</th> <th colspan="2">振りの感覚</th> <th>腕支持感覚</th> <th>回転感覚</th> <th>高さ感覚</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> ・逆さけんすい ・逆さあめんぼ ・ジャングルこうもり ・つるしがき </td> <td colspan="2"> ・懸垂振り ・ふりのぼり ・ふとんほし ・ツバメ足打ち ・ツバメ足ふり ・遠くへパラシュート </td> <td> ・鉄棒 ・じゃんけん ・手押し車 ・自転車こぎ ・アザラシ </td> <td> ・のぼり棒足抜き回り ・回転下り ・前回り、後ろ回り ・地球回り </td> <td> ・平均台跳び越し ・平均台またぎ ・ジャングル大の字のぼりおり </td> <td> ・ジャングルカエル </td> </tr> </tbody> </table> <p>3 めあて学習の活動をする。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>できそうな技に挑戦する活動</th> <th>できるようになった技で楽しむ活動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○ 場や用具を工夫する。 ○ グループの友だち同士で教え合いながら練習する。 ○ 互いに補助し合って、感覚をつかむ。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>〈支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場の作り方の工夫を助言し、よりよく課題の解決ができるようにする。 ・技のポイントを意識して練習させるようにする。 ・友だちに助言をしながら練習させる。 </div> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○ 技の出来映えを、友だち同士で見合う。 ○ 技が連続してできるように練習する。 ○ 技のつながりを考え、練習を工夫させる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>〈支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技のポイントを意識させ、友だちと技の出来映えを確認させる。 ・技を連続してできるようにポイントを意識させる。 ・上達の早い子どもには、発展技を紹介して力を伸ばす。 </div> </td> </tr> </tbody> </table>						逆さ上がり系	膝掛け上がり系	腕支持回転系	膝掛け回転系	踏み越し下り系	足裏支持回転系	逆さ感覚	振りの感覚		腕支持感覚	回転感覚	高さ感覚	・逆さけんすい ・逆さあめんぼ ・ジャングルこうもり ・つるしがき	・懸垂振り ・ふりのぼり ・ふとんほし ・ツバメ足打ち ・ツバメ足ふり ・遠くへパラシュート		・鉄棒 ・じゃんけん ・手押し車 ・自転車こぎ ・アザラシ	・のぼり棒足抜き回り ・回転下り ・前回り、後ろ回り ・地球回り	・平均台跳び越し ・平均台またぎ ・ジャングル大の字のぼりおり	・ジャングルカエル	できそうな技に挑戦する活動	できるようになった技で楽しむ活動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 場や用具を工夫する。 ○ グループの友だち同士で教え合いながら練習する。 ○ 互いに補助し合って、感覚をつかむ。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>〈支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場の作り方の工夫を助言し、よりよく課題の解決ができるようにする。 ・技のポイントを意識して練習させるようにする。 ・友だちに助言をしながら練習させる。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 技の出来映えを、友だち同士で見合う。 ○ 技が連続してできるように練習する。 ○ 技のつながりを考え、練習を工夫させる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>〈支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技のポイントを意識させ、友だちと技の出来映えを確認させる。 ・技を連続してできるようにポイントを意識させる。 ・上達の早い子どもには、発展技を紹介して力を伸ばす。 </div>
逆さ上がり系	膝掛け上がり系	腕支持回転系	膝掛け回転系	踏み越し下り系	足裏支持回転系																									
逆さ感覚	振りの感覚		腕支持感覚	回転感覚	高さ感覚																									
・逆さけんすい ・逆さあめんぼ ・ジャングルこうもり ・つるしがき	・懸垂振り ・ふりのぼり ・ふとんほし ・ツバメ足打ち ・ツバメ足ふり ・遠くへパラシュート		・鉄棒 ・じゃんけん ・手押し車 ・自転車こぎ ・アザラシ	・のぼり棒足抜き回り ・回転下り ・前回り、後ろ回り ・地球回り	・平均台跳び越し ・平均台またぎ ・ジャングル大の字のぼりおり	・ジャングルカエル																								
できそうな技に挑戦する活動	できるようになった技で楽しむ活動																													
<ul style="list-style-type: none"> ○ 場や用具を工夫する。 ○ グループの友だち同士で教え合いながら練習する。 ○ 互いに補助し合って、感覚をつかむ。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>〈支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場の作り方の工夫を助言し、よりよく課題の解決ができるようにする。 ・技のポイントを意識して練習させるようにする。 ・友だちに助言をしながら練習させる。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 技の出来映えを、友だち同士で見合う。 ○ 技が連続してできるように練習する。 ○ 技のつながりを考え、練習を工夫させる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>〈支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技のポイントを意識させ、友だちと技の出来映えを確認させる。 ・技を連続してできるようにポイントを意識させる。 ・上達の早い子どもには、発展技を紹介して力を伸ばす。 </div>																													
5																														
1	<p>4 次時からの学習の計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体づくり運動→めあて学習の進め方を知る。 ○ 財産調べをもとに、めあてとする技と練習方法を決める。 ○ めあてに合った体づくり運動を選ぶ。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>〈支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どものめあてに合った練習方法を提示する。 ・体づくり運動の内容を提示する。 </div> <p>5 学習のまとめをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 次の予告と後片付けをする。 																													
5																														
4																														
0																														

6 本時 (4 / 7) 平成21年10月20日(火) 5校時 於 運動場

7 本時のねらい

- 自分の課題に合った体づくり運動を選択・練習し、自分のつまずきを克服する。
- 自分の挑戦する技ができるようになるために、友だちと教え合い、練習方法を工夫して活動する。

8 本時指導にあたって

子どもたちは、第1時において、前学年までに挑戦した技の出来映えを確認し、財産調べを行った。教師や鉄棒運動が得意な子どもの試技を見ながら、技のポイントを確認し、自分ができる技やできそうな技を確かめ、自分のめあてとなる技を決めた。めあてとなる技ができるようになるために、工夫した練習方法を考えてきた。

前時までに、自分のめあてとする技を決め、技ができるようになるために必要な感覚を高める体づくり運動を選んで活動に取り組んできた。回転感覚、腕支持感覚、逆さ感覚など技ができることにつながる感覚づくりのための体づくり運動を行い、技につながるような動きが段階的にできるようになってきた子どもも増えてきている。めあて学習の活動では、自分ができる技に挑戦してきた。技のポイントや自分のつまずきを意識して、補助具などを用いたり、友だちと一緒に教え合ったりして、練習方法を工夫しながら、練習に取り組んできた。補助具を使うことでより感覚をつかみやすくなったり、友だちからのアドバイスで技のコツに気付いたりしながら、つまずきを克服してきた。

本時では、体づくり運動を行い、技に必要な感覚を高め、技のポイントを考えながら、できそうな技に挑戦する。体づくり運動の内容や課題とする技ごとにグループを編成し、課題を共有して子ども同士で学び合うことができるようにする。めあてとなる技のポイントを意識させ、練習方法を工夫しながら技に挑戦させる。また、友だちと互いに演技を見合い、技の出来映えについて助言していくようにさせる。上達の早い子どもには、発展的な技を提示し、意欲的に技に挑戦させるようにする。

子どもたちが、体づくり運動を行うことで技に必要な感覚を高め、子ども同士が学び合い、互いに課題を解決するとともに、技ができる喜びや楽しさを味わわせるようにしていきたい。

9 準備

逆上がり補助器 マット 平均台 膝当てクッション

体づくり運動メニュー表 技のポイントカード

10 展開 (4 / 7)

時間	学習活動と内容	教師の支援
0 5	<p>1 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ グループで協力して場作りをする。 ○ めあてと活動する場の確認をする。 <p>2 体づくり運動をする。</p> <p>[ジャングルジムを使った運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・逆立ち ・ふとんほし ・逆上がり ・こうもり ・大の字 ・のぼりおり <p>[のぼり棒を使った運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あめんぼ ・逆さ懸垂 ・懸垂振り ・振り登り ・足抜き回り ・回転下り <p>[鉄棒を使った運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つるしがき ・ふとんほし ・ツバメ足振り ・ツバメ足打ち ・遠くへパラシュート ・鉄棒じゃんけん ・地球回り <p>[マットを使った運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手押し車 ・アザラシ歩き ・カエル足打ち ・前転, 後転 <p>[平均台を使った運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飛び越し ・またぎ 	<p>※ グループで協力しながら準備が進められるように声かけをする</p> <p>※ めあてを確認させ、活動への意欲をもたせる。</p> <p>※ メニュー表を提示し、自分の課題に合った適切な体づくり運動を選択させる。</p> <p>※ 課題とする技につながるよう、ポイントを意識させながら活動に取り組ませる。</p>
15	<p>3 めあて学習の活動をする。</p> <p>[上がり技]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・逆上がり ・背上がり ・膝掛け振り上がり ・膝掛け上がり <p>[回転技]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かかえ込み回り ・前方支持回転 ・後方支持回転 ・前方片膝かけ回転 ・後方片膝かけ回転 <p>[下り技]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回り下り ・転向前下り ・片足踏み越し下り ・両膝掛け倒立下り ・両膝掛け振動下り 	<p>※ 技のポイントを意識させ、友だち同士で見合いながら、技の出来映えを確認するよう助言する。</p> <p>※ 少しでも伸びが見られた子どもは積極的に賞賛し、活動への意欲をもたせるようにする。</p>
40	<p>4 ふり返りと片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の学習をふり返って、学習ノートを記入する。 ○ 感想を出し合う。 ○ 後片付けをする。 	<p>※ 子どもが発表した動きのよさを次時の活動に生かせるようにする</p> <p>※ 自分の伸びを感じられるようにノートの記録をふり返らせる。</p>