

時	1	2	3	4	5	6	7	8
目標	<p>【知識及び技能】鉄棒を使つての運動遊びの楽しさに触れ, その行い方を知るとともに, 基本的な動きや技能を身に付けるようにする。</p> <p>【思考力, 判断力, 表現力等】鉄棒を用いた簡単な遊びを工夫するとともに, 考えたことを友達に伝えることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力, 人間性等】鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組み, 順番や決まりを守り誰とも仲良く運動したり, 場の安全に気を付けたりすることができるようになる。</p>							
コア技術	<p>【逆上がり】</p> <p>① 地面を上に向かって蹴り上げている。</p> <p>② あごを引き固定している。(あごロック)</p> <p>③ 肘を曲げたまま, 足を上げている。(腕支持)</p>							
めあて	学習のめあてを持ち, こうもりの姿勢から両手をついて着地しよう。	鉄棒に膝を掛け, 体を後ろに倒す練習をして両膝掛け倒立下りしよう。	だんごむし, ふとんほし起き, 足抜き回りをしよう。	逆上がりのポイントを考えよう。	逆上がりのポイントを理解してお手伝い逆上りをしよう。	逆上がりのポイントを理解して逆上りに挑戦しよう。	安定した逆上がするにはどうすればよいか考えよう。	発表会をしよう。
指導内容	<p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. 単元目標の提示</p> <p>身に付けさせたい力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きれいに, 正確に, 難しい技にもチャレンジしようとする意欲</li> <li>・安全についての意識の向上</li> </ul> <p>3. 鉄棒運動への慣れの動き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こうもり, こうもり振り</li> <li>・なまけもの→じゃんけん</li> <li>・足抜き回り</li> </ul>  <p>4. 両膝を掛けた姿勢から手を着いて下りる</p> <p>① 尻上がりで鉄棒に両足を掛ける。</p> <p>② 両手をゆっくり地面に着いて倒立(こうもり)の姿勢になる。</p> <p>③ 指先の方へ手を少し歩いて移動し, 両膝を鉄棒から外して下りる。</p> <p>5. 学習のまとめ</p> <p>6. 振り返り</p>	<p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. 鉄棒運動への慣れの動き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こうもり, こうもり振り</li> <li>・なまけもの→じゃんけん</li> </ul> <p>3. 体を後ろに倒す練習</p> <p>① 跳び上がったあとに, 片膝をかけて支持の姿勢を保つ。</p> <p>② 片膝の裏に鉄棒をかけて体を後ろに倒す。</p> <p>③ 両手をゆっくり地面に着いて倒立(こうもり)の姿勢になる。</p> <p>④ 指先の方へ手を少し歩いて移動し, 両膝を鉄棒から外して下りる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>かかわりあい</p> <p>補助…技をする子と同じ側に立ち, 肩と腰を支えて倒れるのを手伝う。</p> </div> <p>4. 安定した両膝掛け倒立下り</p> <p>鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を放して倒立して着地するまで, 一連の動きとしてスムーズに下りる。</p> <p>5. 学習のまとめ</p> <p>6. 振り返り</p>	<p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. 鉄棒への慣れの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両膝掛け倒立下り</li> <li>・ダンゴムシ</li> </ul> <p>鉄棒を逆手で持ち, 肘と膝を曲げて小さくなる。顎を鉄棒より上に出した状態で10秒保つ。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふとんほし起き</li> <li>・鉄棒をお腹で支え, 手と足の力を抜く。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・足抜き回り</li> <li>・腕を伸ばしてぶら下がった姿勢から片足をかけて回る。戻る時にはジャンプし, 両足を胸につけるようにして回る。</li> </ul> <p>3. 学習のまとめ</p> <p>4. 振り返り</p>	<p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こうもり振り→両膝掛け倒立下り</li> </ul> <p>2. 逆上がりのポイントの確認</p> <p>〈逆上がりのポイント〉</p> <p>① 足を頭上に勢いよく振り上げる。</p> <p>② 肘を曲げ, 鉄棒からお腹が離れないようにする。</p> <p>③ 蹴り上げた足を見ながら回る(あごを引く・目線)</p> <p>3. 逆上がりへのスモールステップ①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ななめけんすい10回</li> <li>・ダンゴムシ</li> <li>・ダンゴムシ</li> <li>・ふとんほし起き</li> <li>・足抜き回り</li> </ul> <p>4. 逆上がりへのスモールステップ②</p> <p>補助逆上がり</p> <p>ゴムやタオルを使って腰を支え自力で回るようにする。</p> <p>5. 学習のまとめ</p> <p>6. 振り返り</p>	<p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. 鉄棒への慣れの運動</p> <p>※ 下記の内容を選択</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こうもり振り</li> <li>・両膝掛け倒立下り</li> <li>・ダンゴムシ</li> <li>・ふとんほし起き</li> <li>・足抜き回り</li> </ul> <p>3. お手伝い・補助逆上がり</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>かかわりあい</p> <p>補助…回る児童の両側に立ち, 鉄棒の前に立ち, 太ももと腰を支えて持ち上げる。</p> <p>※ ひじがのびてしまう児童には背中や足を持って支える。</p> <p>声かけ…「1, 2, 3」の掛け声で持ち上げる。</p> </div> <p>4. 補助逆上がり</p>  <p>5. 学習のまとめ</p> <p>6. 振り返り</p>	<p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. 鉄棒への慣れの運動</p> <p>※ 下記の内容を選択</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両膝掛け倒立下り</li> <li>・ダンゴムシ</li> <li>・ふとんほし起き</li> <li>・足抜き回り</li> </ul> <p>3. お手伝い・補助逆上がり</p> <p>4. 逆上がり</p> <p>※ 逆上がりができる児童には, 着地後, 連続(3回以上)の連続逆上りに挑戦する。</p> <p>5. 学習のまとめ</p> <p>6. 振り返り</p>	<p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. 鉄棒への慣れの運動</p> <p>※ 下記の内容を選択</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両膝掛け倒立下り</li> <li>・ダンゴムシ</li> <li>・ふとんほし起き</li> <li>・足抜き回り</li> </ul> <p>3. お手伝い・補助逆上がり</p> <p>4. 逆上がり</p> <p>※ 逆上がりができる児童には, 着地後, 連続(3回以上)の連続逆上りに挑戦する。</p> <p>5. 学習のまとめ</p> <p>6. 振り返り</p>	<p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. 発表方法の確認</p> <p>3. 発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・VTRの撮影</li> <li>・技の出来映えについて助言し合う。</li> </ul>
指導上の留意点	鉄棒の高さはみぞおちを基本として, 身長別グループを編成する。 ポイント ・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。	つまずき ①体を後ろに倒すのが怖い→初めから手で支えることで安心感を与え, 後ろに倒れる感覚に慣れる。 ※可能であれば, 両膝を掛けて支持した姿勢から後ろに倒れる。	・鉄棒をお腹で支えられない場合, 腰を持ち上げ, 腰骨の位置で支えるように調整する。 〈補助具〉 ・踏み台を蹴って足を振り上げる。 ・補助逆上がりでは, ゴムやタオルを使って回ることにより, 鉄棒体が離れないようにする。 	つまずき ・上体を後ろに倒せない→足抜き回り ・体が鉄棒から離れてしまう→補助具(ゴム, タオル) ・腰は上がるが, 上体が上がらない →ふとんほし起き	・かかわりあいをする中で自分や相手ができるようになったことを振り返らせる。 ・逆上がりできるようになった児童に, 何に気を付けたのか発表させる。 ・もう少しでできそうな児童に技を発表させ, 何に気を付ければ良いか, みんなで考える。			
知			②観察				②観察・カード・ICT	①観察
思						②観察		②観察
態	観察②	④観察	①観察	③観察・カード	②観察			

単元の評価規準

【両膝掛け倒立下り→逆上がり（鉄棒運動遊び）】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 両膝掛け倒立下りや逆上がりの行い方について言ったり、書いたりしている。 ② 両膝掛け倒立下りでは、鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を放し、その両手を地面に着いて倒立の姿勢になり、両膝を鉄棒から外してつま先から下りることができる。逆上がりでは、足の振り上げとともに腕を曲げ、上体を後方へ倒し手首を返して鉄棒に上がることもできる。	① 友だちの良い動きを見つけたり、自分で考えたりしたことを友達に伝えられている。（表現） ② 上手くできたところやできなかったところを、学習カードや掲示物などの図に目印や色をつけたり、シールを貼ったりして、自己の能力に適した課題を見付けている。（思考・判断）	① 両膝掛け倒立下りや逆上がりに進んで取り組もうとしている。 ② 順番やきまりを守り、誰とでも仲良くしようとしている。 ③ 準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④ 跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないかなど、場の安全に気を付けようとしている。

【単元の評価規準を基にした「十分満足できる姿」】

(1) 知識・技能

単元の評価規準	「十分満足できる姿」
① 両膝掛け倒立下りや逆上がりの行い方について言ったり、書いたりしている。	・ 両膝掛け倒立下りや逆上がりのポイントを友達や教師に詳しく伝えたり、カードに書いたりできる。
② 両膝掛け倒立下りでは、鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を放し、その両手を地面に着いて倒立の姿勢になり、両膝を鉄棒から外してつま先から下りることができる。逆上がりでは、足の振り上げとともに腕を曲げ、上体を後方へ倒し手首を返して鉄棒に上がることもできる。	・ 動きのポイントが分かり、安定した両膝掛け倒立下りができる。また安定した逆上がりができる。

(2) 思考・判断・表現

単元の評価規準	「十分満足できる姿」
① 友だちの良い動きを見つけたり、考えたりしたことを友だちに伝えている。	・ 友だちのよい動きを擬態語で表現したり、学習カードに書いたりすることができる。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

単元の評価規準	「十分満足できる姿」
① 両膝掛け倒立下りや逆上がりに進んで取り組もうとしている。	・ 逆上がり、両膝掛け倒立下りから、多様な姿勢をして遊ぶなど、鉄棒を使って進んで取り組んでいる。
② 順番やきまりを守り、誰とでも仲良くしようとしている。	・ 自分が楽しむだけでなく、グループの友達を励ましたり、応援したりしている。
③ 準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。	・ 場の準備や片付けを率先して行っている。
④ 場の安全に気を付けようとしている。	・ 跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないかなど、場の安全に気を付けようとしている。

※ 学習指導要領解説の技の例示とは異なった学年で授業を計画しています。その理由は以下の2点です。

- ① 器械運動の技を系統的・段階的に習得するため。
- ② 器械運動の授業を学年間で偏りなく行うため。