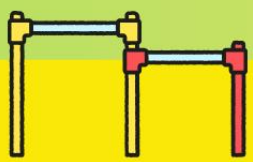
創立80周年
1946－2025

令和7年度　東京都小学校体育研究会

第4学年　鉄棒運動

器械運動系領域部会資料

器械運動に向き合うすべての先生のパートナーに。



新規部員大歓迎

各種学習資料プレゼント

右の部会LINEグループから
お気軽にご連絡ください

器械運動系領域部会資料

【目次】

（１）第３学年から第６学年までの学習過程例　Ｐ　１～

（２）第４学年の１単位時間の学習の流れ　Ｐ　３～

（３）鉄棒運動を安全に進めるためのポイント　Ｐ １０～

（４）準備運動・主運動につながる運動の例　Ｐ １１～

（５）鉄棒運動の技術指導の要点　Ｐ １４～

（６）補助の行い方　Ｐ １６～

（７）振り返りの工夫　Ｐ １８～

（８）ICT の活用について　Ｐ １９～

器械運動学習アプリについてのお知らせ

（1）第３学年から第６学年までの学習過程例

【第３学年】

３年生では、前方支持回転技・後方前方支持回転技の基本的な技を中心に、様々な動きに親しみながら、運動の楽しさに触れる。

<table>
<tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>段階</td><td>学習の見通しをもつ。</td><td colspan="4">基本的な技の行い方や鉄棒運動の行い方を知り、今もっている力で運動に取り組む。</td><td>課題解決のための活動を工夫して、技に挑戦することを楽しむ。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">学習活動</td><td rowspan="2">○鉄棒を使った運動遊び
①きまりを確認する。
②いろいろな動きを楽しむ。
○いろいろな動きから下りたり、上がったり、回ったりする技があることを知る。
○前回り下り
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③技に取り組む。</td><td colspan="5">○準備運動をする。
○主運動につながる運動をする。</td></tr>
<tr><td>前方系
○転向前下り
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③技に取り組む。</td><td>前方系
○膝掛け振り上がり
○かかえ込み前回り
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③どちらかの技を選んで取り組む。</td><td>後方系
○補助逆上がり
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③技に取り組む。</td><td>後方系
○両膝掛け倒立下り
○後方片膝掛け回転
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③どちらかの技を選んで取り組む。</td><td>前方系
○できるようになりたい技の行い方や技のポイントを知り、学習課題を見いだして、練習方法を選ぶ。
○できるようになりたい技に取り組む。
後方系
○できるようになりたい技（後方支持回転群）の行い方や技のポイントを知り、学習課題を見いだして、練習方法を選ぶ。
○できるようになりたい技に取り組む。</td></tr>
<tr><td colspan="6">○整理運動、場の片付けをする。
○学習の振り返りをする。</td></tr>
</table>

【第４学年】

４年生では、これまでに身に付けた基本的な技をもとに、自分が「できるようになりたい技」を選び、友達と支え合いながら課題を解決する。

<table>
<tr><td></td><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>段階</td><td>学習の見通しをもつ。</td><td colspan="2">易しい運動や基本的な技の行い方を知り、今もっている力で運動に取り組む。</td><td colspan="3">課題の解決のための活動を工夫して、技に挑戦することを楽しむ。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">学習活動</td><td rowspan="3">○学習の進め方、安全についてのきまりを確認する。
○場の準備をする。
○準備運動、主運動につながる運動をする。
○３年生までに学習した運動に取り組む。</td><td colspan="4">○準備運動をする。
○主運動につながる運動をする。</td><td colspan="2" rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">○かかえ込み前回り
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③技に取り組む。</td><td>○膝掛け振り上がり
○補助逆上がり
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③どちらかの技を選んで取り組む。</td><td colspan="2" rowspan="2">○できるようになりたい技の行い方や技のポイントを知り、学習課題を見いだして、練習方法を選ぶ。

○できるようになりたい技に取り組む。</td></tr>
<tr><td colspan="3">※第２・３時に扱う技は学級の実態に応じて選択することとする。今回の実証授業では、第２時に「かかえ込み前回り」、第３時では「膝掛け振り上がり」と「補助逆上がり」を選択することとした。</td></tr>
<tr><td colspan="7">○整理運動、場の片付けをする。
○学習の振り返りをする。</td></tr>
</table>

【第５学年】

５年生では、前方支持回転技・後方前方支持回転技の基本的な技を安定して行ったり、それぞれから自分のできるようになりたい技を選んだりして、自分に合った練習方法や場を選択して取り組む。

<table>
<tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td>段階</td><td>学習の見通しをもつ。</td><td colspan="2">基本的な技の行い方や鉄棒運動の行い方を知り、今もっている力で運動に取り組む。</td><td colspan="2">課題解決のための活動を工夫して、技に挑戦することを楽しむ。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">学習活動</td><td rowspan="2">○学習の進め方、安全についてのきまりを確認する。
○場の準備をする。
○準備運動、主運動につながる運動をする。
○既習の振り返りをする。
・中学年で取り組んだ技を振り返る。
○目的意識をもつ。
・技の系統性を知る。
・できるようになりたい技を選択する。</td><td colspan="4">○準備運動をする。
○主運動につながる運動をする。</td></tr>
<tr><td colspan="4">前方系
○できるようになりたい技の行い方や技のポイントを知り、学習課題を見いだして、練習方法を選ぶ。

○できるようになりたい技に取り組む。

後方系
○できるようになりたい技の行い方や技のポイントを知り、学習課題を見いだして、練習方法を選ぶ。
○できるようになりたい技に取り組む。</td></tr>
<tr><td colspan="5">○整理運動、場の片付けをする。
○学習の振り返りをする。</td></tr>
</table>

【第６学年】

６年生では、基本的な技を安定して行ったり、その発展技に挑戦したり、それらの技を繰り返したり組み合わせたりして、課題解決のための活動を工夫して取り組む。

<table>
<tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td>段階</td><td>学習の見通しをもつ。</td><td colspan="2">基本的な技の行い方や鉄棒運動の行い方を知り、今もっている力で運動に取り組む。</td><td colspan="2">課題解決のための活動を工夫して、技に挑戦することを楽しむ。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">学習活動</td><td rowspan="2">○学習の進め方、安全についてのきまりを確認する。
○場の準備をする。
○準備運動、主運動につながる運動をする。
○既習の振り返りをする。
・５年生で目的意識としてもった技を振り返る。
○目的意識をもつ。
・できるようになりたい技を選択する。
（技のくり返し、組み合わせも含む）</td><td colspan="4">○準備運動をする。
○主運動につながる運動をする。</td></tr>
<tr><td colspan="4">○できるようになりたい技の行い方や技のポイントを知り、学習課題を見いだして、練習方法を選ぶ。

○できるようになりたい技に取り組む。</td></tr>
<tr><td colspan="5">○整理運動、場の片付けをする。
○学習の振り返りをする。</td></tr>
</table>

（２）第４学年の１単位時間の学習の流れ

①　単元の目標

知識及び技能	鉄棒運動の行い方を知るとともに、支持系の基本的な技をすることができるようにする。
思考力，判断力，表現力等	自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動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。
学びに向かう力，人間性等	運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

②　単元の評価規準

知識・技能	①鉄棒運動の行い方について言ったり書いたりしている。 ②自己の能力に適した支持系の基本的な技をすることができる。
思考・ 判断・表現	①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	①運動に進んで取り組もうとしている。 ②順番やきまりを守り、だれとでも仲良く励まし合おうとしている。 ③場の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④友達の考えを認めようとしている。 ⑤場や器械・器具の安全、試技の開始前の安全を確かめている。

③　学習過程及び評価計画

<table>
<tr><td>時</td><td>1</td><td colspan="2">2</td><td colspan="2">3</td><td colspan="2">4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>段階</td><td>学習の見通しをもつ。</td><td colspan="2">易しい運動や基本的な技の行い方を知り、今もっている力で運動に取り組む。</td><td colspan="4">課題の解決のための活動を工夫して、技に挑戦することを楽しむ。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">学習活動</td><td rowspan="2">○学習の進め方、安全についてのきまりを確認する。
○場の準備をする。
○準備運動、主運動につながる運動をする。
○３年生までに学習した運動に取り組む。</td><td colspan="2">○準備運動をする。
○主運動につながる運動をする。</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>○かかえ込み前回り
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③技に取り組む。</td><td colspan="2">○膝掛け振り上がり
○補助逆上がり
①技の行い方を知る。
②技のポイントと練習方法を知る。
③どちらかの技を選んで取り組む。</td><td colspan="4">○できるようになりたい技の行い方や技のポイントを知り、学習課題を見いだして、練習方法を選ぶ。

○できるようになりたい技に取り組む。</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">※第２・３時に扱う技は学級の実態に応じて選択することとする。今回の実証授業では、第２時に「かかえ込み前回り」、第３時では「膝掛け振り上がり」と「補助逆上がり」を選択することとした。</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">○整理運動、場の片付けをする。
○学習の振り返りをする。</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>知</td><td></td><td colspan="2"></td><td colspan="2">①</td><td></td><td></td><td>②</td></tr>
<tr><td>思</td><td></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td>①</td><td>②</td><td></td></tr>
<tr><td>主</td><td>⑤</td><td colspan="2">③</td><td colspan="2">②</td><td>①</td><td>④</td><td></td></tr>
</table>

【１時間目】６時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】　鉄棒運動の行い方について言ったり書いたりしている。

【思考力，判断力，表現力等】 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。

【学びに向かう力，人間性等】　場や器械・器具の安全、試技の開始前の安全を確かめている。

※主として「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり　◎配慮子供への支援　□評価（評価方法）
（１）集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて、本時の流れを確認する。
本時の全体のめあて（学習課題）　「めざせ！鉄棒マスター！」の学習の進め方を知ろう。	
（２）安全についてのきまりの確認 （３）場の準備 （４）準備運動	○場の準備についてのきまりを確認する。 ○安全に気を付けて準備をするように言葉がけをする。 ○使う部位を意識するように言葉がけをする。 □器械・器具の安全を確かめたりしているとともに、試技の開始前の安全を確かめている。　【主体的に学習に取り組む態度】（観察）
（５）主運動につながる運動 ・踏み込み前振り・ダンゴムシ ・跳び上がり　・ツバメ ・後ろ振り跳び下り・ふとん干し ・前回り下り　・膝掛け振り ・足抜き回り	○主運動につながる運動の行い方を伝え、安全に正しくできるように言葉がけをする。 ○安全について学習したことを活動の中で生かしている子供を称賛し、学級全体に広める。 ○友達の動きを見る立ち位置を確認する。 ○友達の動きを見て声をかけ合って運動ができている子供を称賛する。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。 ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。
（６）３年生で取り組んだ技	○運動を選択し、今もっている力で楽しんでいる子供を称賛し、学級全体に広める。 ○事前に資料を配付したり、動画を視聴したりして、すぐに運動に取り組めるようにする。 ◎「怖い」「苦手」と感じている子供には、易しい場や練習方法を提示し、運動に取り組めるようにする。
（７）場の片付け	○安全に気を付けて片付けをするよう言葉がけをする。
（８）整理運動	○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。
（９）学習の振り返り	○鉄棒運動の行い方で大切なことを書くように伝える。
（１０）整列・挨拶	

【２時間目】６時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】　　鉄棒運動の行い方について言ったり書いたりしている。

【思考力，判断力，表現力等】自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。

【学びに向かう力，人間性等】場の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。

※主として「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり　◎配慮子供への支援　□評価（評価方法）
（１）集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○掲示物を用いて、本時の流れを確認する。 ○見通しをもてている子供の振り返りを紹介し、価値付ける。
本時の全体のめあて（学習課題）　振動したり、回ったりする動きや技に取り組もう。	
（２）場の準備	○安全に気を付けて準備をするように言葉がけをする。
（３）準備運動	○使う部位を意識するように言葉がけをする。
（４）主運動につながる運動 ・踏み込み前振り　・ダンゴムシ ・跳び上がり　・ツバメ ・後ろ振り跳び下り・ふとん干し ・前回り下り　・膝掛け振り ・足抜き回り	○主運動につなげるため、主に「ツバメ」と「ふとん干し」、「前回り下り」の行い方を確認する。 ○ツバメでは、目線を上げ、腰骨の位置で体を支えることを確認する。 ○ふとん干しでは、できるだけ大きく振動することを確認する。 ○前回り下りでは、着地の足が鉄棒より後ろにくるように、手首を返すことを確認する。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。
（５）運動の学習資料の使い方や見合い方を確認する。	○技には３つのポイントとそのポイントに合った練習方法を選んで運動に取り組むことを伝える。 ○友達同士で技のポイントができているか見合い、その出来栄えを伝えることを確認する。 ○事前にかかえ込み前回りのポイントが分かるように、学習資料を配布し閲覧できるようにする。
（６）振動したり、回ったりする動きや技に取り組む。 ・かかえ込み前回り	○自分の学習課題となる技のポイントを学習カードに書き込み、自分に合った練習の場で運動に取り組むように促す。 ○学習資料の工夫した場から運動に取り組んでもよいことを伝える。 ○かかえ込み前回りの補助の仕方を伝え、友達同士で補助をし合えるようにする。 ○技のポイントを確認して、自分に合った場で練習に取り組んでいる子供を称賛し、学級全体に広める。 ◎つまずいた子供には、課題解決の練習の場の資料を提示する。
（６）場の片付け	○安全に気を付けて片付けをするよう言葉がけをする。 □場の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。【主体的に学習に取り組む態度】（観察）
（７）整理運動	○よく使った部位を中心にほぐし、怪我がないかを確認する。
（８）学習の振り返り	○鉄棒運動の行い方で大切なことを書くように伝える。
（９）整列・挨拶	

【３時間目】６時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】　　鉄棒運動の行い方について言ったり書いたりしている。

【思考力，判断力，表現力等】自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。

【学びに向かう力，人間性等】順番やきまりを守り、だれとでも仲良く励まし合おうとしている。

※主として「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり　◎配慮子供への支援　　□評価（評価方法）
（１）集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○掲示物を用いて、本時の流れを確認する。 ○見通しをもって実行している子供の振り返りを紹介し、価値付ける。
本時の全体のめあて（学習課題）　振動したり、回ったりする動きや技に取り組もう。	
（２）場の準備	○安全に気を付けて準備をするように言葉がけをする。
（３）準備運動	○使う部位を意識するように言葉がけをする。
（４）主運動につながる運動 ・踏み込み前振り　・ダンゴムシ ・跳び上がり　・ツバメ ・後ろ振り跳び下り・ふとん干し ・前回り下り　・膝掛け振り ・足抜き回り	○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ○主運動につなげるため、主に「ダンゴムシ」と「膝掛振り」、「足抜き回り」の行い方を確認する。 ○ダンゴムシでは、体を鉄棒に引き付けることを確認する。 ○膝掛振りでは、片方の足をしっかり伸ばして 大きく振り、足が上(逆位)になっている時はあごを上げ、足を振り下ろすタイミングであごをひくことを確認する。 ○足抜き回りでは、お腹を見て小さく回ることを確認する。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。
（５）運動の補助の仕方を知る。	○子供同士で安全に行える補助の仕方を確認する。 ○事前に補助の仕方が分かるように、学習資料を配布し閲覧できるようにする。
（６）振動したり、回ったりする動きや技に取り組む。【選択】 ・膝掛振り上がり ・補助逆上がり	○自分の学習課題となる技のポイントを学習カードに書き込み、自分に合った練習の場で運動に取り組むように促す。 ○学習資料の工夫した場から運動に取り組んでもよいことを伝える。 ○子供同士補助をしたり、具体物を使って運動の様子を伝え合ったりしている子供を称賛し、学級全体に広める。 ◎つまずいた子供には、課題解決の練習の場の資料を提示する。 □順番やきまりを守り、だれとでも仲よく励まし合おうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】（観察）
（７）整理運動	○よく使った部位を中心にほぐし、怪我がないかを確認する。
（８）場の片付け	○安全に気を付けて片付けをするよう言葉がけをする。
（９）学習の振り返り	○技の行い方に着目して「できたこと」や、「次頑張りたいこと」を書くように伝え、自分の動きを振り返るように促す。 □鉄棒運動の特性に応じた行い方を言ったり書いたりしている。【知識・技能】　（観察・学習カード）
（１０）整列・挨拶	

【４時間目】６時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】　　自己の能力に適した支持系の基本的な技をすることができる。

【思考力，判断力，表現力等】自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。

【学びに向かう力，人間性等】運動に進んで取り組もうとしている。

※主として「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり　◎配慮子供への支援　　□評価（評価方法）
（１）集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○掲示物を用いて本時の流れを確認する。 ○振り返りから次回の見通しをもてている子供を紹介し、自ら学びのサイクルを回せていることを価値付ける。
本時の全体のめあて（学習課題）　課題解決のために練習方法を選んで技に取り組もう。	
（２）場の準備 （３）準備運動 （４）主運動につながる運動 ・踏み込み前振り　・ダンゴムシ ・跳び上がり　・ツバメ ・後ろ振り跳び下り・ふとん干し ・前回り下り　・膝掛け振り ・足抜き回り	○安全に気を付けて準備するように言葉がけする。 ○使う部位を意識するように言葉がけする。 ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ○主に「跳び上がり」と「後ろ振り跳び下り」の行い方を確認する。 ○跳び上がりでは、肘を伸ばした状態から一気に跳び上がることと、鉄棒を上から押さえるようにして支持することを確認する。 ○後ろ振り跳び下りでは、足が鉄棒の下にくるまで顎を引くようにし、高く・遠くに着地することを確認する。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。
（５）自己の学習課題に合った場や練習方法を選んで取り組むことを確認する。	○自己の学習課題を見いだし、課題解決のためにポイントに合った練習方法を選んで運動に取り組むことを確認する。 ○事前に技が選べるように、学習資料を配布し閲覧できるようにする。
（６）できるようになりたい技に取り組む。（１つ） ・自己の能力に適した運動を選んで行う。 ・友達の動きを見て、考えを伝えたり、補助したりする。 ・自己に合った学習課題を見いだす。 ・自己の学習課題に合った練習に取り組む。	○できるようになりたい技の補助の仕方を個別に指導したり、学習資料の動画を見るように促したりする。 ○自己の課題解決のために選んだ練習の場で、友達と動きを見合ったり補助し合ったりしている子供を称賛し、学級全体に広める。 ◎友達同士で協力して学習を進められていない子供は、教師と一緒に見合う視点を確認する。 ◎個別に易しい場を用意したり、教師と一緒に取り組んだりする。 □自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。【思考・判断・表現】（観察・学習カード） □運動に進んで取り組もうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】（観察）
（７）整理運動 （８）場の片付け （９）学習の振り返り	○よく使った部位を中心にほぐし、怪我がないかを確認する。 ○安全に気を付けて片付けをするように言葉がけをする。 ○今日の学習で「できたこと」や、「次頑張りたいこと」を技に着目して書くように促す。
（１０）整列・挨拶	○次時の学習の見通しをもち、次時の学習課題を書くように伝える。

【５時間目】６時間扱い（本時）

① ねらい

【知識及び技能】　　自己の能力に適した支持系の基本的な技をすることができる。

【思考力，判断力，表現力等】課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。

【学びに向かう力，人間性等】友達の考えを認めることができるようにする。

※主として「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり　◎配慮子供への支援　　□評価（評価方法）
（１）集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○掲示物を用いて本時の流れを確認する。 ○学びのサイクルを回せている子供の振り返りを紹介し、価値付ける。
本時の全体のめあて（学習課題）　課題解決のために練習方法を選んで技に取り組もう。	
（２）場の準備	○安全に気を付けて準備するように言葉がけする。
（３）準備運動	○使う部位を意識するように言葉がけする。
（４）主運動につながる運動	○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。
（５）課題解決のために練習方法を変えて取り組むことを確認する。	○学習の中で自己の学習課題を新たに見いだした時には、練習方法を変えて取り組むことを確認する ○前時に決めた学習課題に合った練習方法を選ぶように促す。 ○運動や技につまずいた時には、１つ前の技に戻ったり、場や練習方法を変えて運動に取り組んだりすることを促す。
（６）できるようになりたい技に取り組む。（１つ） ・自己の能力に適した運動を選んで行う。 ・友達の動きを見て、考えを伝えたり、補助したりする。 ・自己に合った学習課題を見いだす。 ・自己の学習課題に合った練習に取り組む。	○できるようになりたい技の補助の仕方を個別に指導したり、学習資料の動画を見るように促したりする。 ○技のポイントができるようになるために、自己の学習課題に合った練習の場を選んで取り組むように促す。 ○技カードを確認して自己の学習課題に合った練習方法の場で取り組んでいる子供を称賛し、学級全体に広める。 ○友達に補助をしてもらっている子供の試技を紹介して、補助をしてもらうことが課題解決につながることを共有する。 ◎学習課題と練習方法が合っていない子供は、教師と一緒に見合う視点を確認する。 ◎苦手意識のある子供には、個別に易しい場を用意したり、教師と一緒に取り組んだりする。 □課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。【思考・判断・表現】（観察・学習カード） □友達の考えを認めようとしている。【主体的に学習に取り組む態度】（観察）
（７）整理運動	○よく使った部位を中心にほぐし、怪我がないかを確認する。
（８）場の片付け	○安全に気を付けて片付けをするように言葉がけをする。
（９）学習の振り返り	○今日の学習で「できたこと」や、「次頑張りたいこと」を技に着目して書くように促す。
（１０）整列・挨拶	○次時の学習の見通しをもち、次時の学習課題を書くように伝える。

【６時間目】６時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】　　自己の能力に適した支持系の基本的な技をすることができる。

【思考力，判断力，表現力等】課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。

【学びに向かう力，人間性等】友達の考えを認めることができるようにする。

※主として「知識・技能」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり　◎配慮子供への支援　　□評価（評価方法）
（１）集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○掲示物を用いて本時の流れを確認する。 ○学びのサイクルを回せている子供の振り返りを紹介し、価値付ける。
本時の全体のめあて（学習課題）　課題解決のために練習方法を選んで技に取り組もう。	
（２）場の準備	○安全に気を付けて準備するように言葉がけする。
（３）準備運動	○使う部位を意識するように言葉がけする。
（４）主運動につながる運動	○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。
（５）自ら学びのサイクルを回して課題解決することを確認する。	○できるようになりたい技のポイントを確認して、練習方法に取り組んだり、練習方法を変更したりして課題解決することを確認する ○前時に決めた学習課題に合った練習方法を選ぶように促す。
（６）できるようになりたい技に取り組む。（１つ） ・自己の能力に適した運動を選んで行う。 ・友達の動きを見て、考えを伝えたり、補助したりする。 ・自己に合った学習課題を見いだす。 ・自己の学習課題に合った練習に取り組む。	○できるようになりたい技の補助の仕方を個別に指導したり、学習資料の動画を見るように促したりする。 ○技のポイントができるようになるために、自己の学習課題に合った練習の場を選んで取り組むように促す。 ○運動や技につまずいた時には、１つ前の技に戻ったり、練習方法を変えて運動に取り組んだりすることを促す。 ○できる技を安定してできる、より美しくできるように促す ○友達同士で振動の仕方や目線の位置、手首の返しなどのこつを共有したり、安全に補助をし合ったりしている子供を称賛し、学級全体に広める。 ◎学習課題と練習方法が合っていない子供は、教師と一緒に見合う視点を確認する。 ◎苦手意識のある子供には、個別に易しい場を用意したり、教師と一緒に取り組んだりする。 □自己の能力に適した支持系の基本的な技をすることができる。【知識・技能】（観察）
（７）整理運動	○よく使った部位を中心にほぐし、怪我がないかを確認する。
（８）場の片付け	○安全に気を付けて片付けをするように言葉がけをする。
（９）学習の振り返り	○今日の学習で「できたこと」や、「次の学年で頑張りたいこと」を技に着目して書くように促す。 ○高学年の学習でも鉄棒運動に取り組むことを伝える。
（１０）整列・挨拶	

（３）鉄棒運動を安全に進めるためのポイント

<table>
<tr><th>場面</th><th colspan="2">内容</th></tr>
<tr><td>授業前
教師</td><td colspan="2">〇鉄棒にひびがないか、ボルトのねじが緩んでいないか確認する。
〇鉄棒が濡れている場合は、雑巾等で拭く。
〇気温が高い予報が出ている場合は濡れたタオルや雑巾を事前にかけておく・（鉄棒が熱くなるのを防ぐため）
〇白線を引き、待つ・見る位置の安全を確保する。</td></tr>
<tr><td>準備・片付けの時</td><td>【教師】
〇準備や片付けをするときには鉄棒のどちら側を通るのか方向を決めて行う。
〇補助器具は一つのかごにまとめるなどして管理する。</td><td>【子供】
〇マットは４人で１枚を運ぶようにして、同じ方向（進行方向）を向く。
〇マットをセットするときは、４人で声をかけて鉄棒の下をくぐる。
〇マットを置くときや持ち上げる時、進むときには声を掛け合って行うようにする。
〇鉄棒の周りに障害物がないか確認する。（補助器具は少し離れた場所に置いておく。）
〇準備・片付けの際に必ずきまった場所に戻す。</td></tr>
<tr><td>運動する時</td><td>【教師】
〇髪の毛の長い子供には、結ぶように伝える。また、ピン留めを外すように伝える。
〇上の服がズボンの中に入っていることを確認する。（巻き込み防止のため）
〇原則、自分の体にあった高さ（おへそから胸の間）の鉄棒を選ぶように伝える。技によってはそれ以外の適切な高さを選ぶように伝える。（例　逆さ感覚なる技は、逆さになったときに頭が地面につかない高さ　など）
〇補助の仕方は全体で確認を行い、自己判断の補助はしないように声を掛ける。</td><td>【子供】
〇自分の体にあった鉄棒の高さを選ぶようにする。
〇基本、１つの鉄棒に２人までとする。（ただし、足を掛ける技などは一人で使う場合もある。）
〇技が終わったら次の人にハイタッチをしてから交代する。（前の子供が戻っていないのに次の人が技を始めてしまうと怪我に繋がる恐れがあるため、注意が必要）
〇マットがずれたら直すようにする。（マットがずれていると着地の際に怪我をする恐れがあるため。）
〇順手・逆手は技によって指定された握り方で行うようにする。
〇順番を守って運動をする。</td></tr>
<tr><td>友達の動きを見る時</td><td>【教師】
〇タブレットを用いながら練習を行う時は、学習用具をまとめておくようにする。（かごなどに入れ、鉄棒から少し離れた場所に置いておく。）
〇ICT 教材や資料を持っている際は、運動する場から離れた場所で活用する。</td><td>【子供】
〇白線を守って待つようにする。
〇友達の技を見る時は安全な場所で立って見る。
〇補助を行うときは、行う技を共有し、安全な場所を確認してから行う。
〇補助が必要な技を行う時は、行う前に「いくよ。」などと友達に伝える。
〇補助を行うときは、補助者が声を掛けてから始めるようにする。</td></tr>
</table>

〇補助器具の例

使用する補助器具	使用用途
①マット	鉄棒の下に引き、落ちる恐怖の軽減と大怪我の予防
②鉄棒補助パッド	回転を補助し、回りやすくなる。また、痛みを軽減する。
③ベルトまたは、タオル	体を鉄棒のバーの近くに引き寄せ、その状態をキープできることで回転の感覚をつかみやすくする。
④逆上がり補助器	助走を手助けし、踏み切る際のジャンプ力を補助する。体を鉄棒の上に上げやすくする。

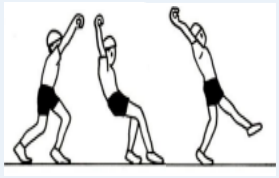
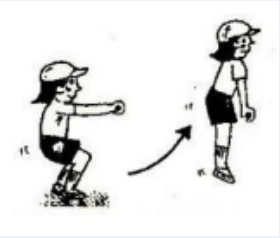
（4）準備運動と主運動につながる運動

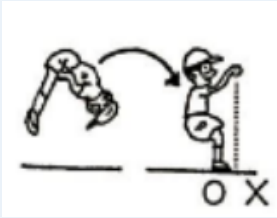
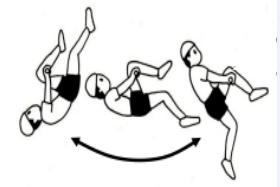
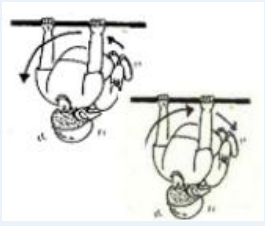
授業の始めに行う準備運動とともに主運動につながる運動を行う。「主運動につながる運動」は、子供が技を習得する上で必要な感覚を身に付けるものである。毎時間行うことで効果が高まる。鉄棒運動においては、しっかりとした手の握り、逆さ感覚への慣れ、腕支持や手首の返し、振動などの感覚・コツを身に付けられるような運動を取り入れた。

運動による怪我の防止や、主運動を行うための身体の準備、その運動に対する能力を最大限に発揮できる心身の状態をつくることを目的とし、BGM を使用して心も温まるようにした。また、準備運動の中に動的な感覚つくりの運動を取り入れ、体のストレッチをより効果的なものにした。

準備運動では、体のどの部位を伸ばしているのかを声かけし、子供が意識して取り組めるようにする。

準備運動（３分程度）			
種類・伸ばす部位	ポイント	種類・伸ばす部位	ポイント
① ジャンプ	「足を揃えて、上に高く跳ぼう。」	②膝の屈伸 ・ふくらはぎ ・もも ・足首	「脚を揃えて膝を曲げましょう。」 「踵を浮かせないように気をつけましょう。」
③伸脚・深い伸脚 ・脚の後ろ側全体	「曲げている脚の踵をつけましょう。」 「伸ばした脚は、つま先を上に向けましょう。」	④前後屈 ・腰、背中 ・腹、胸 ・脚	「手が地面に着くように、体を前に倒しましょう。」 「腰に手を当てて、体を後ろに反らしましょう。」
⑤ふくらはぎ伸ばし ・ふくらはぎ	「前後のどちらの足も踵をつけ、つま先が前を向くようにしましょう。」 「ゆっくりと前の脚に体重を乗せて、伸ばしましょう。」	⑥肩回し ・肩甲骨周り	「肘までまっすぐにして、耳の横を腕が通るように回しましょう。」
⑦腕・肩伸ばし ・肩の関節 ・肩甲骨周り	「肘よりも肩に近いところを抱えるようにしましょう。」 「伸ばす腕の肘は、伸ばしましょう。」 「頭の後ろで肘を持って、ゆっくり下に引っ張りましょう。」	⑧手首・足首のストレッチ ・手首 ・足首	「手の指を組んで、グルグル回しましょう。」

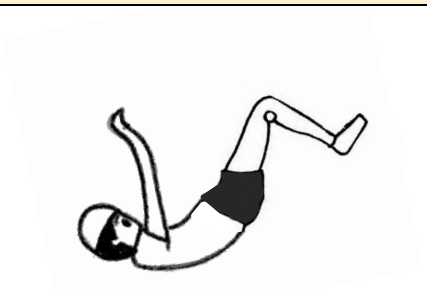
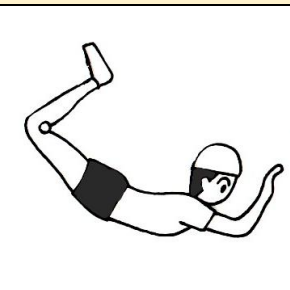
主運動につながる運動		
運動名・養う感覚	実際の動き	行い方と教師の言葉掛け
①踏み込み前振り ・振れ戻り		親指をかけて鉄棒を握り、肘を伸ばしたまま、肩の力を抜いて鉄棒をくぐり抜ける。 「肘をしっかり伸ばしましょう。」 「肩の力を抜きましょう。」
②ダンゴムシ ・体を鉄棒に引き付ける感覚 ・懸垂感覚		鉄棒を逆手で掴み、体を小さくし、懸垂の姿勢をキープする。 「できるだけ体を小さく丸めてみよう。」 「お腹にぐっと力を入れて、だんごむしの姿勢をキープしよう。」
③とび上がり・とび下り ・腕支持感覚		しゃがんだ状態から、ひじを伸ばしたまま一気に跳び上がる。支持では、鉄棒を強く握らず、上から押さえる。 「両足で踏み切って、腕を伸ばし、おへその下で鉄棒に乗りましょう。」
④ツバメ⇒足振り ・腕支持感覚 ・体のしめ ・振動感覚		肘をしっかりと伸ばす。上手な子供は腰骨の辺りで、手を離しても落ちない位置を見つけてもよい。 「腰骨のあたりを鉄棒につけよう。」 「顔を上げて、胸を張り、目線は遠くへ。」 「背中や足の先までピンと伸ばしましょう。」 「肘を伸ばして、体を支えましょう。」 「肩が上がらないようにしましょう。」 「体をまっすぐにしたまま、両足を揃えて、大きく振りましょう。」
⑤後ろ振り跳び下り ・振動 ・突き放し		支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りる。 鉄棒の後方に引いてあるラインを目標にして、とび下りる。 「振っている足が後ろに来るタイミングで、鉄棒を強く押しましょう。」 「後ろにふわっと跳んで、両足で着地しよう。」

⑥ふとん干し ・腹で体を支える感覚 ・逆さ感覚 ・脱力		力を抜いて、腰で鉄棒をはさみ込み、できるだけ大きく振動する。とび上がりで鉄棒に上がり、ふとん干しを行い、ツバメの姿勢に戻る。 「ツバメの姿勢から、ゆっくり頭を下げながら、肘を曲げよう。（視線は膝。）」 「お腹で鉄棒を挟んで、両手を離してみよう。」 「体の力を抜こう。」
⑦前回り下り ・腕支持感覚 ・回転感覚 ・手首の返し		着地の足が鉄棒より後ろにくるように着地する。 「ツバメの姿勢から、ゆっくり頭を下げながら、肘を曲げよう。」 「おへそを見て、膝を曲げ、体を小さくして、回ろう。」 「最後まで鉄棒から手を離さないようにしよう。」 「手首を返して回ろう。」 「まずは鉄棒の下を目指して着地しよう。」
⑧膝かけ振り （３回程度） ・振動感覚		片膝を鉄棒にかけ、もう片方の足をしっかり伸ばして、大きく振る。足が上（逆位）になっている時は肘を伸ばし、足を振り下ろすタイミングで肘を曲げる。 「伸ばしている足を上に上げるときは、目線を頭の上の方にしよう。」 「遠くを通って、足を振り下ろそう。」 「（できる人は）１、２、３で鉄棒の上に上がってみよう。」
⑨足抜き回り ・回転感覚 ・逆さ感覚		肩幅よりも少し広げた手の間に、片足ずつ足の裏を引っ掛けて後方へ回る。 「おなかを見て、小さく回ろう。」 「足が鉄棒に当たらないように回ってみよう。」

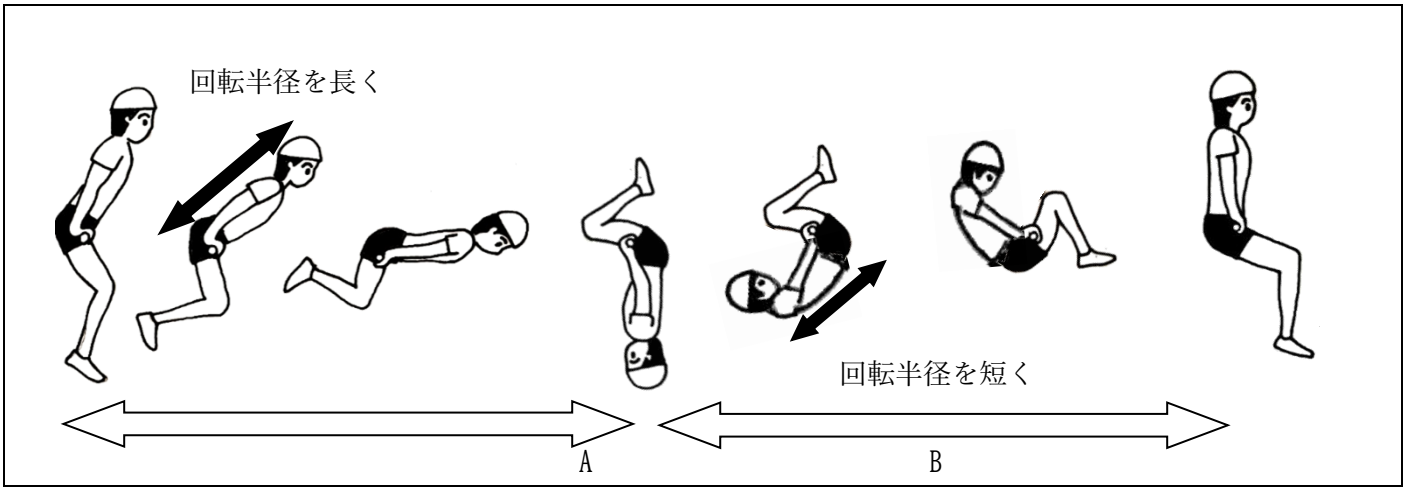
（５）鉄棒運動の技術指導の要点

◆鉄棒運動の技に共通する技術

① 腹屈頭位と背屈頭位　（両膝掛け振動の例）

腹屈頭位	背屈頭位
	
あごを引いて、背中を丸くした姿勢	胸を張り、あごを上げた姿勢

② 回転加速の技術　（前方支持回転の例）



鉄棒運動は、鉄棒を横回転軸とし、遠心力を有効利用して回転を加速すると技を習得しやすい。

A の上から下へ回るときは、遠心力を効果的に使うために、膝を曲げて胸を張り、上半身の方の回転半径が長い状態をつくる。開始体勢は、背筋と肘を伸ばし、頭が鉄棒の遠くを回るようにする。

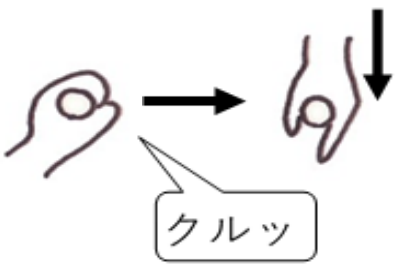
B の下から上へ起き上がるときは、さらに回転を加速させるために、あごを引いて背を丸め、上半身の方の回転半径が短い状態をつくる。鉄棒の真下を通過したら、体を縮めることで上昇回転を生み出す。

【回転加速技術を身に付けるための技の例】

技の例	行い方
前回り下り	回転開始に肘と背筋を伸ばし、勢いをつけて回り、下りるときは鉄棒の真下より後ろに足が着くようにする。
かかえ込み前回り	回転前半は、目線を上げて、背筋を伸ばし、回転後半はあごを引いて、背中を丸くして回転する。

③ 手首の返し

腕支持の体勢になるためには、手首を返し、鉄棒を下に押して上がる必要がある。このときは鉄棒を強く握るのではなく、親指の付け根で押さえるようにする。



◆かかえこみ前回りの技術指導のポイント

つまずき例		原因	言葉がけ
	鉄棒から手をはなせない	○ふとん干しを行うことができない ○体全体に力が入っている	○体を支えるから鉄棒から手をはなしてみよう ○体の力を抜いて大きくふとん干しの姿勢になってみよう
	脇が開いてしまう	○かかえ込みが中途半端で脇が開いてしまう	○太ももをしっかりかかえて肘が鉄棒に着くようにしよう
	回転力が不足し止まってしまう	○膝を曲げたままにしてしまう	○だるま振りで膝伸ばしを意識してみよう

◆膝かけ振り上がりの技術指導のポイント

つまずき例		原因	言葉がけ
	振動することができない	○上体で振動しようとしている	○伸ばしている足を使って体を前後に振ってみよう
	うまく支持姿勢まで上がれない	○振動が小さい ○手の握り直しと上昇する回転が 合っていない	○伸ばしている足をふり下ろすタイミングで肘を曲げて体を引きつけよう ○片膝掛けから支持してみよう
	支持する時に前のめりになってしまう	○回転が減速できずに前のめりになってしまう	○手首を返し、鉄棒をももにずらすようにしよう ○起き上がるタイミングで胸を張ろう

◆補助逆上がりの技術指導のポイント

つまずき例	原因	言葉がけ
踏み切り足が上がらない	○後方に足を蹴り上げられない ○地面を蹴れない	○鉄棒より少し前で踏み込もう ○後方に足を振り上げると同時に反対の脚で強く地面を蹴ろう
上体を鉄棒に引きつける事ができない	○脇が開いてしまう ○頭の倒しが早い	○肘を曲げて脇を締めよう ○地面を蹴った後に頭を後方に倒そう
上体を起こすことができない	○回転の勢いが足りない ○手首を返すことができない	○補助で回転に勢いをつけて回ってみよう ○にぎりを緩めて手首を返そう

◆場の設定の工夫

安心・安全な場

鉄棒運動は、一つの棒を軸に回ったり、ぶら下がったりする運動であるため、失敗すると落下の危険があり運動を行うことに強い恐怖心を感じやすい運動とも言える。そのため、安全に十分配慮した場を整備するとともに、子供が安心して取り組める環境を整えることが大切である。そこで、マットや鉄棒補助パッドのような緩衝用具を用いた場や補助者がいる練習の場などの学習環境を整えることが望ましい。

補助者がいる場	マットを敷いた場	鉄棒補助パッドの場

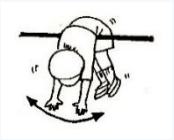
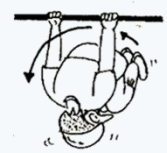
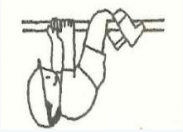
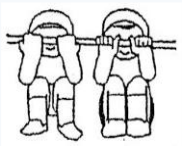
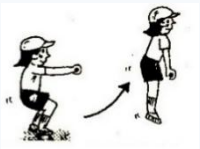
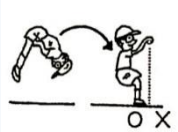
（６）補助の行い方

器械運動で行う動きは、日常生活ではあまり経験しない運動である。したがって、体の動かし方がわからずにいたり、失敗を恐れていたりして、力を十分に発揮できない子供がいる。そのような場合に、補助をすることによって体の動かし方がわかったり、安心して運動に取り組むことができるようになったりする。本部会では、鉄棒運動における「直接補助」と「間接補助」について以下のように考え、指導に役立てていくこととした。

<table>
<tr><td rowspan="6">直接補助</td><td>ねらい</td><td colspan="3">直接的に体に触れ、正しい運動経過へと導くために体を支えたり、運動の方向等を修正したりすること。直接補助には、いつ・どのようにして、体のどこを支えるのかなど補助の技術を身に付けたり、補助具の特性を理解したりする必要がある。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">補助の例</td><td>かかえこみ前回り</td><td>転向前下り</td><td>逆上がり</td></tr>
<tr><td>背中を押して回転に勢いをつける。
 </td><td>離す方の手をもち、少し持ち上げながら手前に引く。
 </td><td>膝の裏と腰を支え、鉄棒から離れないように持ち上げる。
 </td></tr>
<tr><td>ふとん干し</td><td>ダンゴムシ</td><td>こうもり</td></tr>
<tr><td>後ろに落ちそうなら腰や足を支えてあげる。
 </td><td>落ちないように、背中と太もも裏を支える。
 </td><td>降りるときは、頭から落ちないように腰を支える。
 </td></tr>
<tr><td rowspan="3">間接補助</td><td>ねらい</td><td colspan="2">そばにいて安心感を与えることや落下時や着地時の安全を確保すること。練習の場の工夫も間接補助に含まれる。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">補助の例</td><td>踏み台やマット</td><td>逆上がり補助板</td></tr>
<tr><td>台やマットに足を乗せることで、体が安定させ、恐怖心を軽減するのに効果的である。</td><td>補助板の傾斜を使って回転する感覚を養うのに効果的である。</td></tr>
</table>

※上記のものを含め、具体的な補助の方法については、学習カードや動画集にまとめた。

◆運動遊びの補助の行い方例

運動遊び	補助の仕方	主につながる技
ふとん干し 	補助者の位置：子供の横（利き手側）に立つ。 支える場所：背中や腰、肩。 注意点：前に落ちそうなら胸側を軽く押さえ、後ろに落ちそうなら腰や足を支えてあげる。	○前回り下り ○かかえこみ前回り
ツバメ 	補助者の位置：子供の横。 支える場所：肩や背中に軽く手を添える。 注意点：前のめりになって頭から落ちないように、体をまっすぐに保てるよう支える。	○前方支持回転 ○後方支持回転
足抜き前回り 	補助者の位置：子供の横や少し斜め前。 支える場所：回転中の腰や肩の後ろ。 注意点：回転のきっかけをつくるために太ももを軽く押す。頭から落ちないように最後まで腰を支えて安全に着地させる。	○補助逆上がり ○逆上がり
ぶたの丸焼き 	補助者の位置：子供の横。 支える場所：腰や背中。 注意点：鉄棒からずり落ちないように腰を支える。降りるときは背中を軽く押して安全に下ろす。	○両膝掛け倒立下り ○両膝掛け振動下り
ダンゴムシ 	補助者の位置：子供の横。 支える場所：背中と太もも裏。 注意点：ぶらさがった体が左右に大きく揺れて落ちないように安定させる。	○補助逆上がり ○逆上がり
こうもり 	補助者の位置：子供の横または正面。 支える場所：腰や背中。足をかけるときは太ももをサポート。 注意点：足がしっかりかかっているか確認。降りるときは頭から落ちないように腰を支える。	○両膝掛け倒立下り ○両膝掛け振動下り
跳び上がり 	補助者の位置：子供の横や少し斜め後。 支える場所：腰。 注意点：子供が跳び上がるタイミングで腰を軽く持ち上げる。力で持ち上げすぎない。	○膝掛け上がり ○前方支持回転
前回り下り 	補助者の位置：子供の横（回転の外側）。 支える場所：腰を支える。必要に応じて太ももをサポート。 注意点：勢い余って頭から落ちないように回転をコントロールし、着地まで支える	○かかえこみ前回り ○前方支持回転

【子供同士で補助を行う場合の留意点】

直接・間接どちらの補助も、子供が技を習得する上で大きな助けとなる反面、正しく行わないと思わぬ怪我につながることがある。

子供同士で行う場合には、補助の際にかかる負担が子供にとって無理のないものであるか、正しい目的や方法を子供が十分に理解しているかなど、指導者が子供の実態を十分に把握した上で判断する必要がある。

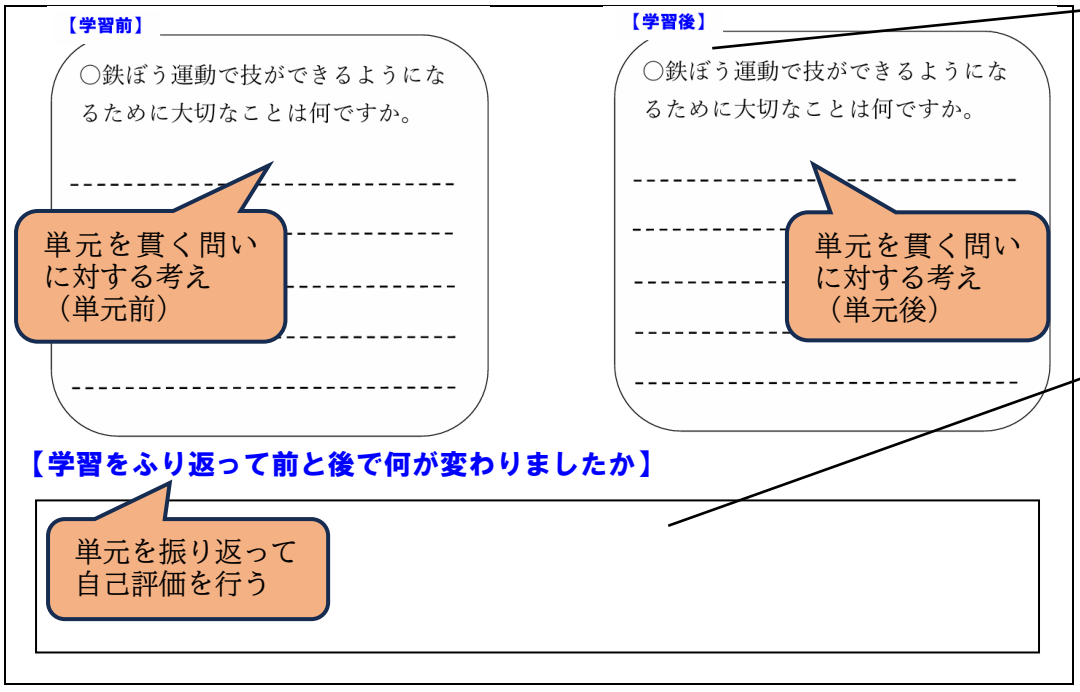
（7）振り返りの工夫

単元を通して今もっている力を生かしながら鉄棒運動のおもしろさに触れたり、体育の見方・考え方を働かせたりしながら、課題解決を図ることで、自ら学びのサイクルを回すことができるようにしていく。また、単元を貫く問いとして「鉄棒運動で技ができるようになるために大切なことは何か。」を設定することで、問いに対する考えを深めるとともに、単元前と単元後の自分の考えを比較し、子供自身が何を学んだかを自覚できるようにする。最後は単元を振り返って自己評価を行い、学んだことの意味や価値、自己の成長を実感できる状態を目指す。

学習履歴

自らの学びの足跡が一目で分かる。

できたことや次に頑張りたいことを明確にし、次の時間の自分の学習課題を見いだすことで自ら学びのサイクルを回していく。



単元の前と後に書き、考えの深まりを自覚できるようにする。

学習全体をふり返ったり、学習前と学習後の自分の考えを比べたりして、考えたことを書く。

（８）ICT の活用方法

○各方法のねらいと活用例

方法	ねらい	活用例
①お手本動画を見る	取り組む技の全体像、ポイントを分かりやすく提示する。	・オリエンテーションで、技の全体像を知り、できるようになりたい技への興味・関心を高める。（子供・教師） ・技を決めた後に自分の学習課題を見付ける。（子供）
②自分の姿を撮る	撮影した動画を見ることで、自己の学習課題に気付いたり、学習課題の解決につなげたりする。	・技に取り組む様子を撮影し、スローで再生したり、並べたりして、手本動画や前の動画と比較しながら、自己の課題を見付ける。（子供） ・撮影した動画を見ながらアドバイスをし合う。（子供） ・動画を保存しておくことで、子供個々の取り組み状況や伸びを把握し、指導と評価に生かす。（教師）

○タブレットを使うメリットとデメリット

メリット	・運動イメージの形成　・運動が身近になる　・学び合いの充実　・技能の向上
デメリット	・運動する時間の減少

※タブレットを活用する上で、運動する時間の確保は重要な課題の１つである。タブレットを活用しながら、運動する時間を確保するための手立てとしては次の２点が挙げられる。

・日頃からタブレット触れ、タブレット操作に慣れる。
・自分の動画を撮影する際のルールを明確にする。

まず、重要なのはタブレットに大いに触れ、操作に慣れることである。授業の中で自分の動画を何度も撮影していると、「動画を見る」時間が増え、運動する時間が減少してしまう。そこで、「技のできばえを見る。」「ポイントを見る。」など観点を明確にしたり、「できたタイミングのみ撮影する。」等の撮影する回数を制限したりして、撮影をする際のきまりを明確にする。このように活用し、技能の向上、学び合いの質の充実につなげていく。

≪器械運動学習アプリについてのお知らせ≫

（１） 導入方法

本アプリは、器械部ＨＰより外部のダウンロードリンクからダウンロード可能。パワーポイント形式については、ダウンロード後、利用端末に入れることで使用することが可能。

各区市町村によっては、フィルタリングにより、一部の端末でダウンロードリンクが正しく表示されない場合がある。その場合は、以下の方法で対応すること。

Ⅰ　Google スライド版の利用

案内ページよりダウンロードを行い、データを各校内のデータフォルダへと移す。

Ⅱ　器械部公式 YouTube チャンネルにて動画を再生。

東京都小学校体育研究会
器械運動系領域部会

「器械運動に向き合うすべての先生のパートナーに。」