

単元名 器械運動(鉄棒運動)

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、鉄棒運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行ったり、条件を変えた技や発展技を行ったり、それらを構成し、演技したりすることができる。
- (2) 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 鉄棒運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えたり、互いに助け合い教え合ったり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり、健康・安全を確保したりしようとする。

標準的な展開例

12300103_001

【準備等】鉄棒、補助具、学習カード、学習資料

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。 ★3年生の鉄棒運動のねらいを知ろう。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○学習カードや資料の使い方を知る。</p> <p>○マナーや安全な運動の仕方を知る。</p> <p>○体ほぐし運動をする。</p> <p>○既習の技を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な技の出来映えを高めていくこと、条件を変えた技や発展技に挑戦することを押さえておく。 3年生では、基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技・発展技を行うこと、それらを構成し演技することを押さえておく。 技のポイントや練習方法が分かるような学習資料を準備する。 練習時の約束、補助の仕方等について説明する。 鉄棒運動の技につながるような運動を取り入れる。 示範や学習資料等により、技を確認させる。 学習カードに自己評価させる。
<p>2～5 今できる技をより大きく美しくしたり、新しい技に挑戦したりする。 ★自分に合った技をより大きく美しくしよう。 ○簡単な技で体をほぐす。</p> <p>○基本的な技を練習する。 ＜支持系・前方支持回転技群＞ ・前方支持回転 ・踏み越し下り ・前方膝かけ回転 ・膝かけ上がり ＜支持系・後方支持回転技群＞ ・後方支持回転 ・後ろ振り跳びひねり下り ・後方膝かけ回転 ＜懸垂系・懸垂技群＞ ・懸垂振動(順手・片逆手) ・後ろ振り跳び下り</p> <p>○発展技を練習する。 ＜支持系・前方支持回転技群＞ ・前方伸膝支持回転 ・支持跳び越し下り ・前方ももかけ回転 ・ももかけ上がり ・け上がり ＜支持系・後方支持回転技群＞ ・後方伸膝支持回転 ・後方浮き支持回転 ・棒下振り出し下り ・後方ももかけ回転 ＜懸垂系・懸垂技群＞ ・懸垂振動ひねり ・前振り跳び下り</p> <p>○活動を振り返り、まとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動として、既習の簡単な技を取り入れる。 仲間の練習の様子を観察し、良かった点などを教え合ったり、話し合ったりしながら練習させる。 適宜、補助具を使用させる。 学習カードを利用し、技のポイントを確認しながら練習させ、自己評価させる。 始めは低鉄棒で行わせ、技能に応じて高鉄棒でも挑戦させる。
<p>6～9 技の構成を考え、練習する。 ★技の構成を考えよう。 ○簡単な技で体をほぐす。 ○条件を変えた技を練習する。 ・開始姿勢 ・終末姿勢 ・組み合わせの動き ・鉄棒の握り方</p> <p>○技の構成を考え、練習をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、学習した基本的な技の中から発展した技を行うようにさせる。 【評】基本的な技や発展技の練習を通して、「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 学習カードを利用し、技の出来映えを確認し技のポイントをまとめさせる。 【評】話し合いの活動や学習カードの記入を通して、「思考・判断・表現」を評価する。 前方支持回転技群の技は、開始姿勢や組み合わせの動き、鉄棒の握り方などの条件を変えて行わせる。 後方支持回転技群の技は、開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きなどの条件を変えて行わせる。 懸垂技群の技は、組み合わせの動きや握り方などの条件を変えて行わせる。 自己に適した技を選び、構成を考えさせる。

○活動を振り返り，まとめをする。

10 発表会をする。

★美しい演技をしよう。

○構成した技の練習をする。

○構成した技の発表をする。

○お互いに評価し合う。

- ・同じグループや異なるグループの基本的な技条件を変えた技，発展技の中から，技の組み合わせの流れに着目して「上がる一回る一下りる」に構成し演技することを押さえる。
- ・技と技のつながりを滑らかにし，一連の動きになるよう意識させる。

【評】技の構成を考える活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。

- ・技と技のつながりの滑らかさや，一連の動きの出来映えについて話し合わせる。

- ・発表会に向けて，構成した技の確認をさせる

【評】発表会を通して，「知識・技能」を評価する。

【評】単元全体の活動や発表会で評価し合う活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

【 備 考 】

器械運動は，マット運動，鉄棒運動，平均台運動，跳び箱運動で構成され，器械の特性に応じて多くの技がある。これらの技に挑戦し，その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。本単元では，鉄棒運動の技がよりよくできることや自己に適した技で演技することができるようにする。
鉄棒運動の主な技の例示…中学校学習指導要領解説（保健体育編）P. 77～P. 78参照