

第5学年 鉄棒運動

1 単元の目標と評価規準

	知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
目標	鉄棒運動の行い方を理解するとともに、支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができるようとする。	自己の能力に適した課題の解決の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	鉄棒運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようとする。
評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	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安定して行っている。	①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。 ②課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	①鉄棒運動に積極的に取り組もうとしている。 ②学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③互いの服装や髪型や場、器械・器具の安全に気を配っている。

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (活用)	5 (活用)	6 (まとめ)
0	説明 • 単元の流れ • 安全面 • 支持回転系の行い方 本時のめあての確認	挨拶・健康観察・準備運動 本時のめあての確認	活動Ⅰ 補助運動 (前学年までに既習した動きや技を中心に)	活動Ⅱ じっくりチャレンジタイム (ペアやグループで協力しながら試す) 頭タイム (見合ったり、伝え合ったりして自分の課題や解決方法の修正)		
45						整理運動・振り返り・健康観察・挨拶
知・技	① ワークシート				② 観察	
思・判・表			① ワークシート	② 観察		
態度	③ 観察	② 観察				① ワークシート

3 本時案①【導入場面】(1時間目／6時間中)

(1) 本時のねらい

- ・鉄棒運動の行い方について理解することができるようとする。
- ・互いの服装や髪型や場、器械・器具の安全に気を配ることができるようとする。

(2) 本時の学習評価

- ・鉄棒運動の行い方について、言ったり、書いたりしている。(知識・技能)
- ・互いの服装や髪型や場、器械・器具の安全に気を配っている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ 15 分	<p>1 集合、挨拶、健康観察、準備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 支持回転系の技の行い方を理解し、安全に気を配りながら運動に取り組もう 評 価 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。(知識・技能) ②・互いの服装や髪型や場、器械・器具の安全に気を配っている。 (主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>○単元の目標や学習の進め方を知り、本時のめあてや評価項目を確認する。(※端末ポイント①) ③・単元のめあてと全6時間の流れを各自の端末で見せながら説明する。 ④・前方支持回転や後方支持回転の行い方や安全面の注意点を説明する。 同様に示範動画を端末で見せ、行い方を理解させる。可能な場合、指導者が実際に示範の動きを見せ、児童の理解をより深める。安全面の注意点も同様に端末に提示しながら説明する。</p>	おおむね満足 (観察) 互いの服装や髪型や場、器械・器具の安全に気を配っている。 十分満足 気を配るとともに仲間にも促す声かけをしている。 努力を要する児童への手立て 安全面に関する留意点を再度説明する。
なか 25 分	<p>3 活動Ⅰ 補助運動 ○ポイントに気を付けながら前学年までの技に取り組み、支持感覚や回転感覚を確かめる。 【例】・跳び上がり→つばめ→後ろとび下り •跳び上がり→ふとんほし→前回り下り •膝掛け上がり→前（後）方膝掛け回転→転向前下り 等 •ホイッスルの合図で取り組ませる。 •うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。</p> <p>4 活動Ⅱ 支持回転系の技にチャレンジ ○行い方や自分の運動の姿を確かめながら支持回転系の技に取り組む。 •ペアの児童と試技と撮影を交代させる。その際互いの端末を交換する等して自分の試技の姿を映像で記録させる(※端末ポイント②) •ひざをかけて回る、腕を伸ばして回る等の感覚をじっくりつかませる。 状況によっては、撮影をやめ感覚づくりの運動を重点的に扱う。 •途中、頭タイム(考える時間)を設け、示範の動きと自分の動きを見比べさせて「自分ができるポイント(解決の方策)」に気付かせる。 (例) もしかしたら背中を伸ばしたほうがいいのかも…。 最初にもっと勢いをつけたらいいのかも…。</p>	おおむね満足 (シート) 鉄棒運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 十分満足 行い方について詳しく言ったり、書いたりしている。 努力を要する児童への手立て 実演等で示範の動きを再度示し、理解できるようにする。
まとめ 5 分	<p>5 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 •本時のめあての振り返りや学習の感想(むずかしかったところ、見付かれたできるポイント等)ワークシートに書かせ、ペアで共有させる。 •記入事項を数名発表させる。 •安全に気を配っている姿、行い方について詳しく話している姿等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。</p> <p>6 整理運動、健康観察、挨拶、片付け</p>	努力を要する児童への手立て 実演等で示範の動きを再度示し、理解できるようにする。

単元のめあてと6時間の流れの例

【単元のめあて】

自分の課題を見付け、友達と協力しながら、支持回転系の技に取り組もう

【1時間目】 支持回転系の技の行い方を理解し、安全に気を配りながら運動に取り組もう

【2時間目】 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合いながら運動に取り組もう

【3時間目】 自分の課題に合った解決方法を選んだり、考えたりして支持回転系の技に取り組もう

【4時間目】 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを伝えよう

【5時間目】 これまでの学習を生かして支持回転系の技をマスターしよう

【6時間目】 これまで学習したことを生かしながら鉄棒運動に積極的に取り組もう

【安全面での留意点の例示】

- ①見ている人は、試技中に鉄棒に近づかない。（特に後方回転の時）
- ②回転中に手の持ち替えはしない。（順手から逆手へ、逆手から順手へ）
- ③安全に運動ができるように、服装などが整っているかをペアで確かめる。
- ④親指をかけて鉄棒を握る。
- ⑤見ている人も周りの安全を確かめ、危険だと思ったら声をかける。

【行い方の例示】（後方支持回転の場合）

- ①膝を伸ばして勢いよく振り上げる。
- ②鉄棒に腰を近づける。
(腰が鉄棒から離れないように)
- ③脚の振り上げのタイミングに合わせて、肩を後ろに一気に回す。
(肘を伸ばしたままで)
- ④腕にグッと力を入れて回転する。
- ⑤手首にグッと力を入れて体（頭）を起こす。

ICT活用での留意点

1時間目では、主となる運動の感覚をつかむことが大切である。動画視聴の時間が長くなりすぎないように注意する。

1時間目のワークシートの項目の例

○支持回転系の技の行い方を理解することができましたか
(よくできた　できた　できなかった)

○行い方で理解できたことを詳しく書きましょう。
()

○安全に気を配るつけることができましたか　(よくできた　できた　できなかった)

○安全に気を配ることで考えたこと、友達にアドバイスしたことを書きましょう。
()

○試しの運動を記録しましょう。(できていた○　できていなかった×)

行い方 (運動のポイント)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
①					
②					
③					
④					
⑤					

○本時の学習の感想を書きましょう。(むずかしかったこと、見付けたできるポイント等)

3 本時案②【習得場面】(2時間目／6時間中)

(1) 本時のねらい

- ・学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うことができるようとする。

(2) 本時の学習評価

- ・学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ 10 分	<p>1 集合、挨拶、健康観察、準備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合いながら運動に取り組もう</p> <p>評価 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>○本時のめあてや評価項目を確認し、学習の仕方や約束を知る。(※端末ポイント①) ・学習の仕方や約束、本時のめあてを各自の端末で見せながら説明する。 ・示範動画を端末で見せたり、指導者が実際に示範の動きを見せたりしながら、前方支持回転や後方支持回転の行い方や安全面の注意点を確認する。特に支持回転では、鉄棒から体を離さないようにして回転することをおさえる。 ※学習の仕方や約束の例示</p>	
なか 30 分	<p>3 活動Ⅰ 補助運動</p> <p>○ポイントに気を付けながら前学年までの技に取り組み、支持感覚や回転感覚を確かめる。</p> <p>【例】・跳び上がり→つばめ→後ろとび下り ・跳び上がり→ふとんほし→前回り下り ・膝掛け上がり→後方支持回転→転向前下り等</p> <p>・ハイッスルの合図でテンポよく取り組ませる。 ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。</p> <p>4 活動Ⅱ 支持回転系の技にチャレンジ</p> <p>○学習の仕方や約束を確かめ、ペアやグループの友達と助け合いながら支持回転系の技に取り組む。</p> <p>・学習の仕方や約束を守り、ペアやグループで助け合いながら取り組むことを確認する。</p> <p>・前方支持回転の行い方を図等で確認する。回転し始めるときを「ビュン！」、体を鉄棒から離さないように腕に力を入れるときを「グッ！」、上体を起こすとき素早く手首を返すときを「クイッ！」など動きを音声化し、それを何度も試しながら、力を入れるタイミングや感覚をつかませる。</p> <p>・「頭タイム（考える時間）」を設定し、互いの動きをスローで録画し、その映像を基にどこまでできているかを確認したり、アドバイスしたりさせる。(※端末ポイント②)</p> <p>・技がある程度できている児童に「できるポイント」を紹介させて全体に共有し、思うようにできていない児童に試させる。</p> <p>・積極的に仲間と助け合い、友達に促している姿を称賛する。</p>	<p>おおむね満足 (観察) 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</p> <p>十分満足 仕方や約束を守り、仲間と助け合うとともにそれらのことを友達に促している。</p> <p>努力を要する児童への手立て 学習の仕方や約束を再度説明したり、仲間と助け合う良さについて考えさせたりする。</p>
まとめ 5分	<p>5 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <p>・本時のめあての振り返りや学習の感想（むずかしかったところ、見付けたできるポイント等）ワークシートに書かせ、ペアで共有させる。</p> <p>・記入事項を数名発表させる。</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に仲間と助け合い、周りの友達に促している児童を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 	
6 整理運動、健康観察、挨拶、片付け		

【学習の仕方や約束の例示】

- ① お互いの動きをよく見て必ずコメントする。(良い点、アドバイス等)
- ② 必要に応じて2人または3人で補助する。(無理はしない、難しいときは指導者に手伝ってもらう)
- ③ 互いの動きを撮影する。
- ④ 困ったらペアやグループで話し合う。
- ⑤ 自分や周りの友達が安全に運動できるように気を配る。(留意点は前時を参照)

【行い方の例示】(前方支持回転の場合)

- ① 膝を伸ばして勢いよく振り上げる。
- ② 背中を伸ばして、遠くを見るようにして「ピュン」と回転する。(腰が鉄棒から離れないように)
- ③ 頭が鉄棒の下に着たらあごを引き付ける。(肘を伸ばしたままで)
- ④ 腕に「グッ」と力を入れて回転する。
- ⑤ 手首に「クイッ」と力を入れて体(頭)を起こす。

ICT活用での留意点

- 標準録画の活用…技のイメージや手順の確認
- スロー録画の活用…ポイントの確認
- できるだけ真横から撮影する。難しい場合はななめ前方(後方)から撮影する。体全体が映るようにする

2時間目のワークシートの項目の例

- 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うことができましたか
(よくできた　できた　できなかった)

- 仲間とどのように助け合いましたか。仲間と助け合ったことを詳しく書きましょう。
()

- 試しの運動を記録しましょう。(できていた○　できていなかった×)

行い方 (運動のポイント)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
①					
②					
③					
④					
⑤					

- 本時の学習の感想を書きましょう。(むずかしかったこと、見付けたできるポイント等)

3 本時案③【活用場面】(4時間目／6時間中)

(1) 本時のねらい

- ・課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようとする。

(2) 本時の学習評価

- ・課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。(思考・判断・表現)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ 10 分	<p>1 集合、挨拶、健康観察、準備運動</p> <p>2 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを伝えよう</p> <p>評価 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。(思考・判断・表現)</p> <p>○本時のめあてや評価項目を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の仕方や約束、本時のめあてを各自の端末で見せながら説明する。 ・示範動画を端末で見せたり、指導者が実際に示範の動きを見せたりしながら、片膝掛け回転や後方腿掛け回転の行い方や安全面の注意点を確認する。児童の習得状況に応じて柔軟に扱う技を選択する。 	
なか 30 分	<p>3 活動Ⅰ 補助運動</p> <p>○ポイントに気を付けながら前時までの技に取り組み、支持感覚や回転感覚を確かめる。</p> <p>【例】・跳び上がり→つばめ→後ろとび下り ・跳び上がり→ふとんほし→前回り下り ・膝掛け上がり→後方支持回転→転向前下り等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホイッスルの合図でテンポよく取り組ませる。 ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 <p>4 活動Ⅱ 支持回転系の技にチャレンジ</p> <p>○課題解決のために自己や仲間の考えたことを伝えながら、支持回転系の技に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の仕方や約束を確かめ、課題解決のために自己や仲間の考えを伝えながら取り組むことを確認する。 ・前方片膝掛け回転や後方片膝掛け回転の行い方を図等で確認する。肘と背中を伸ばすこと、力を抜いて回転すること、上体を起こすとき力を入れること等に気を付けて取り組ませる。特に一連の動きで力を抜くときと力を入れるときがあることを意識して取り組ませる。力を入れるときは「グッ！」と音声化するとよい。 ・「頭タイム（考える時間）」を設定し、互いの動きをスローで録画し、その映像を基にどこまでできているかを確認したり、アドバイスしたりさせる。（※端末ポイント②） ・技がある程度できている児童に「できるポイント」を紹介させて全体に共有し、思うようにできていない児童に試させる。 ・自分や友達の考えをいろいろな方法でより詳しく伝えている姿を称賛する。 	<p>おおむね満足（観察） 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 十分満足 考えたことをいろいろな方法でより詳しく伝えている。 努力を要する児童への手立て 技の行い方を再度説明したり、スローで録画させたりして伝えやすくする。</p>
まとめ 5分	<p>5 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のめあての振り返りや学習の感想（むずかしかったところ、見付けたできるポイント等）ワークシートに書かせ、ペアで共有させる。 ・記入事項を数名発表させる。 	

- | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> 考えたことをいろいろな方法でより詳しく伝えている児童を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 <p>6 整理運動、健康観察、挨拶、片付け</p> | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

【行い方の例示】（前方片膝掛け回転の場合）

- ① 逆手で鉄棒を握り、肘と背中を伸ばす。
- ② 膝で鉄棒をはさみ、力を抜いて体を遠くへ投げ出すように回転する。
- ③ 肘を曲げながら、体を鉄棒に近づけ、伸ばしている足を振り下ろす。
- ④ 手で鉄棒を押し、胸を張って止まる。

【行い方の例示】（後方片膝掛け回転の場合）

- ① 肘と背中を伸ばして、力を抜いて体を後ろに倒す。
- ② 倒れ始めたら、鉄棒に膝をかける。
- ③ 伸ばしている足の膝を胸に付けるように起き上がる。
- ④ 手で鉄棒を押しながら、手首を返す。

4時間目のワークシートの項目の例

○課題の解決のために、自己や仲間の考えたことを伝えることができましたか
(よくできた　　できた　　できなかった)

○より詳しく伝えるために工夫したことを詳しく書きましょう。

()

○試しの運動を記録しましょう。（できていた○　できていなかった×）

行い方 (運動のポイント)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
①					
②					
③					
④					

○本時の学習の感想を書きましょう。（むずかしかったこと、見付けたできるポイント等）