

# 5年生 領域名「器械運動」～鉄棒運動～

江南市立古知野東小学校

## 1 単元の目標

- 鉄棒に必要な4つの感覚を意識しながら基本の技の練習に取り組んだり、自分のめあての技に進んで挑戦したりして、鉄棒の技ができる喜びを味わう。 (関心・意欲・態度)
- 課題技の達成のために必要な基本の技を選んで取り組んだり、自分の力に合った技を組み合わせてりする。 (思考・判断)
- 4つの感覚を身に付けるための基本の技を正確にできるようにしたり、回る技を中心とした組合せ技をできるようにしたりする。 (技能)

## 2 単元計画 (7時間完了)

※ ( ) は、一人あたりの運動試行回数のめやす

※ 鉄棒運動の運動試行回数は、振動回数、回転回数など動きがある運動の回数

分/時	1	2	3	4	5	6	7
めあて	4つの感覚づくりの技を知り、学習の見通しをもとう	自分ができる技に挑戦し、課題技を知る	伸ばしている足を意識して膝掛け振り上がりをしよう  自分の組合せ技に取り組もう	鉄棒を腰にひきつけるように膝掛け振り上がりをあがろう  自分の組合せ技に取り組もう	ジェットコースターで後方片膝掛け回転になれよう  自分の組合せ技に取り組もう	伸ばしている足を意識して後方片膝掛け回転をしよう  自分の組合せ技に取り組もう	自分が考えた組合せ技に取り組んだり、入れたい技の練習をしたりしよう
5	<b>準備体操・本時のめあての確認</b>						
10	感覚づくりの運動に取り組む オリエンテーション	自分ができる技に挑戦 (15回)	<b>4つの感覚づくり</b> カチコチ感覚 ダラダラ感覚 フリフリ感覚 マキマキ感覚 (22回)				自分が考えた組合せ技に取り組んだり、入れたい技の練習をしたりする (40回)
20			<b>各自の挑戦課題</b>				
30			課題技「膝掛け振り上がり」と「後方片膝掛け回転」に挑戦				
40			膝掛け振り上がり (30回)	(30回)	後方片膝掛け回転 (25回)	(25回)	
40	課題技「膝掛け振り上がり」「後方片膝掛け回転」に挑戦 (15回)	自分が今できる技や、取り入れたい技から「上がる技→回る技→下りる技」の組合せ技を考えて挑戦				(40回)	
40		(10回)	(10回)	(10回)	(10回)		
	<b>本時の振り返りと次時の確認</b>						

### 3 内容の紹介

#### ○ 内容・ポイント

#### 4つの感覚づくり

#### カチコチ感覚



- つばめ  
・ 跳び上がりから3秒静止。

- つばめ手ばなし  
・ 腰で支持することを意識して3秒静止。

#### ダラダラ感覚



- ふとんほし  
・ どの技も脱力することを意識して、5秒ぶら下がり。  
・ 脱力しながら目線をかえて見るように声をかける。

- こうもりぶら下がり

- 足掛けぶら下がり

#### フリフリ感覚



- こうもり振り  
・ どの技も5~10回振る。  
・ 脱力してから振るようになる。  
・ 目線を切り替えて振動を大きくするようになる。  
・ 下り方を指導しておく。

- だるま振り

- 足掛け振り

○内容・ポイント

マキマキ感覚



- 前回り下り  
・続けて5回行う。



- くの字振り跳び  
・3~4回振る。  
・しっかり脱力して体を鉄棒に巻き付ける。

- ・後ろに力いっぱい跳ぶ。  
・マットがあるか、人がいないか確認する。

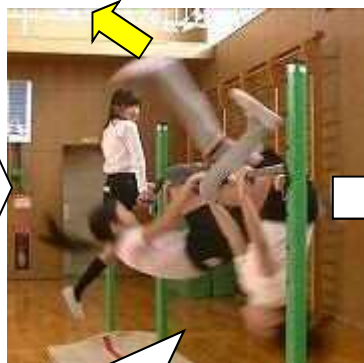


- 足抜き回り  
・前向きと後ろ向きの両方に取り組む。3回ずつ行う。  
・難しい児童は鉄棒に足を掛けて行う。  
・途中で手を離さないように注意する。

課題技「後方片膝掛け回転」



- ・背筋を伸ばして（目線を上げる）から一気に倒れ込む。  
・頭は鉄棒からできるだけ遠くを回すようなイメージで勢をつける。

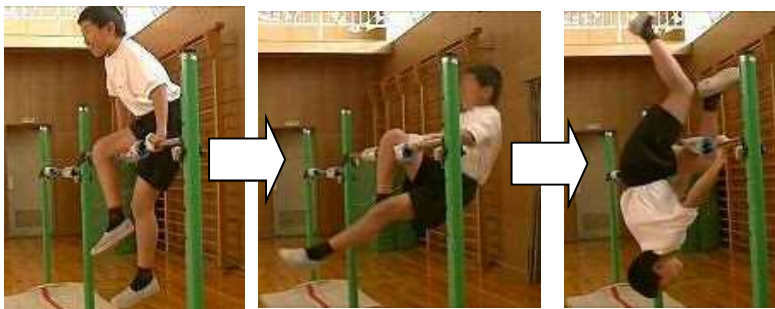


- ・頭が鉄棒の真下を通過するまでは、背筋を伸ばした姿勢で勢をつける。  
・伸ばした足を矢印の方向に突き出す。



- ・背筋をまるめて（へそを見て）上がってくる。

- ジェットコースター（後方片膝掛け回転の下位技として取り組む）



- ・こわい児童はゆっくり倒れることから始める。  
・背筋を伸ばして（目線を上げる）から後ろに倒れる。  
・頭を下にしたらマットを見るようにする。

#### 4 運動試行回数を増やすための場・教具の工夫



- ・痛さの軽減のため。
- ・レジャーマットをA4サイズに切って鉄棒に巻き付けた。
- ・マジックテープで着脱可能にしたが、ミシンで縫った部分から破れてきたため、布ガムテープで巻き付けてある。着脱は不可。
- ・1つの鉄棒に2つつつ付けた。

- ・痛さの軽減のため。
- ・雑巾にマジックテープを縫い付けてあるため、着脱が可能。
- ・レジャーマットより、雑巾の方がやりやすいという児童が使用した。
- ・下に落ちていると危険なので、使わないときは、鉄棒の支柱に巻き付けておく。



- ・痛さの軽減のため。
- ・手の皮がむけてくるのを防ぐため、軍手を切って使用した。
- ・テーピングを巻く児童もいたので、どちらか選択して使用した。



- ・運動試行回数の確保のために、運動の場を多くした。
- ・安全確保のために鉄棒の下にマットを敷いた。