

第3学年 体育科学習指導案

学習者 3年1組 24名

指導者 教諭 高石 昌悟

場所 運動場 鉄棒

1 単元名 「めざせ！！鉄ぼう名人！（鉄棒運動）【器械運動】

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 回転や逆位など、日常生活では経験できない複雑な姿勢の変化やそれに伴う多様な運動感覚が楽しい運動である。
- 友達と関わりながら、新しい技に挑戦したり、連続で回ったりすることが楽しい運動である。
- できた、できないの判断がしやすく、できた喜びが次の技への意欲につながる運動である。
- できなかった技ができる、条件を変えてできる、美しくできる、連続でできる、2人組でできる等、様々な「できる」を味わうことができる運動である。
- 経験や体格により技能の習得に大きな差がでる運動である。
- 鉄棒に体を預けるため、痛みや恐怖心を持つ運動である。

(2) 児童から見た特性

鉄棒運動の楽しさや喜びを感じる要因	鉄棒運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none">・いろいろな技に挑戦できること。・できない技に挑戦してできるようになること。・仲間の補助や道具によってできるようになること。・連続でできたり、仲間と動きを合わせたりしてできること。	<ul style="list-style-type: none">・体格や経験によっては体の動かし方が分からないこと。・痛みが伴うこと。・落下などへの恐怖心があること。

3 児童の実態

(1) 知識・技能

2年生の「鉄棒遊び」では、体を支持するつばめやだんごむし懸垂、逆さになるふとんや逆さで回転する地球周り、膝裏を懸けて逆さで振動するこうもりなどいろいろな鉄棒遊びを経験している。いろいろな動きに積極的に挑戦しようとする児童も多く、できる喜びを味わいながら楽しく活動してきた。しかし、体格が大きな児童や体をうまく支えられない児童の中には、体の動かし方が分からずどうしていいかわからないままでやっている場面も見られた。また、落下への不安や鉄棒に体が当たる際の痛みがマイナスのイメージとなって、苦手意識を持っている児童もいる。

(2) 思考、判断、表現

これまでの体育授業の中で、活動する方法や動きのポイントなどについて、個人・ペア・グループ・全体と様々な形で共有し、課題解決を図ってきた。友達の動きから、良いところを見つけることは習慣化されている。しかし、それを自分の動きに取り入れてより良い動きに高めたり、そのために仲間と話し合ったりするまでには至っていない。より良い体の動かし方が分かり、友達とアドバイスし合いながら学習を進める上で、動きの理解を深める支援や子ども同士のかかわりを深める場面設定が必要である。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

年度当初の体育授業についての診断的授業評価結果は、すべての項目において高い数値が出ており、体育授業に関して肯定的な意識の高い集団である。難しい技への挑戦や、みんなで目標記録を達成するなどの活動を意欲的に取り組むことができる。

しかし、項目別で見ると「わかる」と「できる」の2項目が他の項目に比べ若干低い傾向である。動きのポイントの理解と動きの習得達成への自信が高まっていないことが考えられる。

<態度・意識面事前アンケート>

項目	全体評価	評点
楽しむ	14.2	5
わかる	12.8	5
できる	13.12	5
まもる	15.0	5
合計	55.12	5

(4) 鉄棒運動に関するアンケート・技能面の実態

問	体育の学習は好きですか。		24			
問	鉄棒運動の学習は好きですか。		19			
		好き	嫌い			
		<ul style="list-style-type: none"> いろいろな技ができるようになったから ぶら下がるのが好きだから 回る感覚が好きだから 難しいのがおもしろいから できるのがうれしいから いろいろな技に挑戦できるから できない技もあるけどできる技もあるから すっきりした気分になるから 	<ul style="list-style-type: none"> 手が疲れるから ぶら下がるのが怖いから 逆上がりができないから うまくできないから 怖いから 			
問	鉄棒運動の学習をしていて、楽しいと感じることはどんなことですか。					
する	いろいろな技ができるようになること	21	見る	友達と出来栄を見合うこと	19	
	技が上手にできるようになること	22		タブレットで自分の動きを見ること	19	
	できなかった技ができるようになること	22		頑張っている友達を励ますこと	23	
	技に挑戦すること	21		友達にアドバイスすること	19	
	友達と一緒に練習すること	20		アドバイスによって友達ができるようになること	23	
	自分のめあて(目標)を決めて練習すること	19		より良い体の動かし方を知ること	20	
	みんなで回ったり、発表したりすること	19		いろいろな技のやり方を知ること	21	
見る	友達のお手本を見ること	22	知る	できるようになるための練習の方法を知ること	22	
	問	次の動きができますか。		できる	できない	
	ツバメ	19	5	ぶたの丸焼き	20	4
	ふとん	12	12	足抜き回り	14	10
	ふとん起こし(ふとん→ツバメ)	12	12	前回り下り	21	3
	ダンゴムシ	11	13	だるま回り(かかえこみ回り)前	7	17
	コウモリ	16	8	逆上がり	9	15

4 教師の指導観および研究テーマとの関わり

研究主題	たのしい できそう いっしょにもっと！ 運動好きな十津っ子
研究仮説	技の達成のコツが分かったり、場を工夫したりすることで鉄棒運動の楽しさ・おもしろさにふれる学びをつくることができれば、体育の学ぶよろこびを感じ、運動好きな十津っ子に伸びていくであろう。
手立て1 単元(教材) デザイン	<p>本単元は、全7時間の構成で行う。鉄棒運動においては、「腕で体を支える支持感覚」、「頭が下になる逆さ感覚」、「鉄棒に体の部位を懸けて揺れる懸垂振動感覚」、「鉄棒を軸にして回る回転感覚」、「腕やお腹、背中に力を入れる締め感覚」など様々な基礎的な感覚づくりを大切にしながら学習を進めていく。</p> <p>本単元においては共通技として①抱え込み回り(支持回転技)②補助逆上がり③膝掛振り上がり(上がり技)の3つの技に取り組みさせる。単元前半において段階的に3つの技の習得に取り組み、単元後半は、取り組んだ技を組み合わせることで動きの発展を目指す。</p> <p>単元を通じて学習導入時においては、全員の出発地点を揃えるような基礎的な感覚づくりと技の組み合わせの際の最終技となる下り技を行い、動きの感覚の育成及び意欲付けを図るようにする。</p> <p>また、学習過程においてはより良い体の動かし方について認知共有する場面として、チャレンジタイムの中に発見タイムを設定する。</p> <p>発見タイムでは技のコツに気付けるよう連続動作の図を見たり、できる児童にモデルとなってもらったりして、焦点化しやすくする。技のコツの説明には、どの子も共通の言葉を選びながら説明できるように、動きのポイントを示したヒントカードや口伴奏も活用する。さらにコツを確認した後、一人一人が意識したいコツを学習カードに書き込み、個々の目あて意識を高めながら技の達成を目指すようにする。</p> <p>単元後半のアレンジタイムの組み合わせでは3つの技だけでなく、これまでに取り組んだ動きもふまえた組み合わせカードを提示し、どの子も自分ができる技や動きを選択、工夫しながら、楽しく挑戦できるようにする。</p>
手立て2	いろいろチャレンジタイムでは、異質トリオ(3人組)で互いに補助やアドバイスをし

<p>かかわり デザイン</p>	<p>合いながら活動する。3人組で行うことで、成功となる動きを誰もが同じように経験することができる。2人が補助やアドバイスをしながら一人ずつ順番にしたり、2人で動きを合わせて行い、一人が観察やアドバイスしたりすることでそれぞれの動きを高めていく。 だるま回りでは「伸ばして～曲げて～」、ふとん干し→ツバメでは「ゆらゆら、トン！」など、口伴奏の声掛けをし合うことで、リズムとともに動きを身に付けていく。 発見タイムにおいては、より良い体の動かし方（コツ・ポイント）に焦点化・共有できるように技の連続動作の図を提示し、「体のどこがどうなっていればいいか」や「どんなタイミングでどうすればいいか」など話し合うようにする。その際のペアは毎時間固定せず、授業ごとに様々な児童と話し合うことで、見る視点を広げるようにする。</p>
<p>手立て3 環境 デザイン</p>	<p>小さな「できた」を積み重ねていけるようスモールステップとなる運動を提示し、苦手な児童もあきらめず取り組めるようにする。 痛みを軽減させるために、補助具(巻きスポンジ・補助ベルト等)を活用する。また、落下することへの恐怖心を和らげるために、下にマットを敷くコーナーを作る。補助逆上がりにおいて回転する感覚は非常に重要になるので、補助ベルトを使って練習できる場を準備する。 発見タイムで共有したコツは、連続動作の図に整理しながら、その後の授業で一見して技のポイントを確認できるようにする。</p>
<p>手立て4 フィード バック デザイン</p>	<p>学習カードを活用し、できるようになった技にはシールを貼っていき、挑戦意欲を高める。また、その技における課題を明確にすることで自分の現在地(技能レベル)が分かり、練習に取り組めるようにする。 学習カードには動作のイメージをつかみやすくするために、技の連続動作の図と動作ごとのコツを示すようにする。 振り返りタイムでは頑張ったことと共に、これからさらに頑張りたいことにも触れ、次時に意識を向けるようにする。</p>

5 単元の目標

- (1)運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、支持系の基本的な技を身に付けることができるようにする。 【知識及び技能】
- (2)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。 【思考力、判断力、表現力等】
- (3)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。 【学びに向かう力、人間性等】

6 学習活動に即した評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①支持系の基本的な技の習得に向け、その解決方法を知っている。 ②支持系の基本的な技(補助逆上がり・膝掛け振り上がり・だるま回りなど)ができる。 ③仲間同士で動きや技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。</p>	<p>①自分の能力に合った課題を見付けている。 ②課題解決のために、見付けた技のポイントや分かったことを言葉で伝えている。 ③自己の能力に合った技の工夫や技の組み合わせについて考えている。</p>	<p>①鉄棒運動の基本的な技に粘り強く取り組もうとしている。 ②鉄棒等の器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察する時のきまり等を守り、誰とでも仲よく活動しようとしている。 ③補助具等の準備や片付けを行う際に、自分の役割を果たそうとしている。 ④互いの動き方や気付いたこと等を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ⑤場や器械・器具の安全を確かめて運動しようとしている。</p>

7 単元と評価の計画（領域の取り上げ方と運動種目は、年間カリキュラムを参照）

時間（本時）	1	2	3	4	5（本時）	6	7
学習課題	【単元を通しての課題】 基本的な技（上がり技・回転技・下り技）のコツを発見し、技を身に付けることができる。						
	学習1 基本的な技の行い方や場や補助具の使い方を知る。 ※第1時はオリエンテーション					学習2 自分の力に合った技や組み合わせに挑戦する。	
学習内容	<p>○心と体のスイッチオン ・体ほぐし</p> <p>○学習のねらい・進め方を知る。</p> <p>○場の準備の仕方, 学習の決まりを確認する。</p> <p>○ローテーション遊びを行う。 ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒</p> <p>○感覚づくりの運動を行う。 ・変身じゃんけん ・リレー ・下り技 (前回り下り, 転向前下り, コウモリ下り)</p> <p>○3つの技を紹介し, 単元の見通しを持つ。 ・補助具の説明もする。</p> <p>○学習の振り返りを行う。 自分の課題と次の目標を確認する。</p> <p>○後片付けを行う。</p>						
	<p><エンジョイタイム></p> <p>○感覚づくりの運動を行う。 ・跳び上がり→ツバメ→ふとん干し→ふとん干し振り→ツバメ→ツバメジャンプ ・ぶたの丸焼き→地球回り→コウモリ→コウモリ振り→コウモリ下り ・ツバメ→前回り下り(着地は静かに), 片足ツバメ→転向前下り(手の返し)</p> <p>○前時で発見したコツを確認する。</p> <p>○学習のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【 】のコツを発見し, 自分のか題となる技にチャレンジしよう!</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>①【補助逆上がり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脇を締める。(脇に帽子を挟む。) ・肘を曲げる。(ダンゴムシ) ・鉄棒より奥で振り切る。(目印) ・足を斜め手前に振り上げる。(帽子) </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>②【だるま回り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上体を前に大きく乗りだす。(助走) ・もも裏を抱え込む。(ももOK!) ・膝の曲げ伸ばし。(曲げて伸ばして) ・肘を鉄棒に当てて支える。(ひじOK!) </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>③【膝掛け振り上がり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脇を締める。(帽子) ・手首の返し。 ・足の振り。(かかと落とし) ・上体を鉄棒に近づける。(目印) </div> </div> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">コツを意識しながら, 技を組み合わせよう!</p>						
	<p><みんなでチャレンジタイム></p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一人がその授業の課題となる技に挑戦する。 <p>○発見タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・図やグッドモデルをもとに技のコツを話し合う。 ・ペアはその場で作る。 ・コツを確認した後, その中で何を意識して取り組むか一人一人が学習シートに書き込む。 <p>○練習タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書き込んだコツを意識して, 練習に取り組む。(3分程度) 					<p><いろいろチャレンジタイム></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の選んだ技に取り組む。 ・トリオ(異質)を形成し, 補助したり口伴奏を言ったりしながら取り組む。 ・学習カードをもとに, スモールステップで取り組む。 ・技が達成できた児童は, 発展技を自分で考え挑戦する。 <p>○発見タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・図やグッドモデルをもとに技のコツを話し合う。 ・ペアはその場で作る。 ・コツを確認した後, その中で何を意識して取り組むか一人一人が学習シートに書き込む。 <p>○練習タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書き込んだコツを意識して, 練習に取り組む。(3分程度) 	
	<p><いろいろチャレンジタイム></p> <ul style="list-style-type: none"> ・3つの技の中で自分の挑戦したい技を選び取り組む。 ・トリオ(異質)を形成し, 補助したり口伴奏を言ったりしながら取り組む。 ・学習カードをもとに, スモールステップで取り組む。 ・技が達成できた児童は, 発展技に挑戦する。 ・活動の様子を見ながら, 補助の仕方を確認する。 <p>【補助逆上がり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰や足をもって上げてあげる ・背中同士で押し上げてあげる <p>【だるま回り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背中をゆっくり持ち上げてあげる ・「曲げて～伸ばして～」 <p>【膝掛け振り上がり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脇の下に手を入れて上げてあげる ・足を持って振ってあげる 					<p><アレンジタイム></p> <ul style="list-style-type: none"> ・組み合わせカードを配り, できそうな技や動きを選び取り組むようにする。(上がり→回転→下りでなくてもよい。) ・シンクロや連続はこちらからは示さず, 取り組む中で見つけた児童がいれば取り上げる。 	
	<p><振り返りタイム></p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返り, 自分や友達の頑張りについてトリオで話し合い, 全体で共有する。 						
☆見方・考え方を働かせている児童の姿	☆楽しく運動するためのきまりに着目し, 進んできまりを守りながら活動に取り組む姿。		☆鉄棒運動の特性に着目し, 技のコツを意識しながら自分の力に合った技に取り組む姿。 ☆鉄棒運動の特性に着目し, 友達の動きを観察しながら, よりよい動きにするためのコツを伝え合い, 共有している姿。 ☆人と支え合って学ぶ楽しさに着目し, 練習する技を選択して, よりよい動きを目指して学習に取り組んでいる姿。 ☆友だちに認められると楽しさが膨らむことに着目し, 友だちの動きや学び方の良さを見つけようとする姿。			☆鉄棒運動の特性に着目し, いろいろな組み合わせ方を見つけようとする姿。	
★評価方法	【主】③ 観察・学習カード	【知・技】① 【主】⑤ 観察・学習カード	【思・判・表】① 【主】① 観察・学習カード	【知・技】② 【主】② 観察・学習カード	【思・判・表】② 観察・学習カード	【思・判・表】③ 【主】④ 観察・学習カード	【知・技】③ 観察・学習カード
●運動が苦手な児童や意欲的でない児童への支援	●簡単な技から行ったり, ゲーム化したりして, 楽しい感覚を持てるようする。		●学習カードを活用し, できる技から取り組めるようにして意欲を継続させる。 ●恐怖心を和らげるために, 鉄棒の下にマットを敷くコーナーを作る。 ●痛みを和らげるために, スポンジなど補助具を活用する。			●自分のできる技から選べるよう, 学習カードを活用する。 ●組み合わせ方は自由にし, できる技の範囲で組み合わせるようにする。	

8 本時の学習と指導（5／7時）

(1) ねらい

技の達成に向け、自分や友達の課題を言葉や動作で伝えている。

（思考力、判断力、表現力等）

(2) 準備物

- ・補助具(巻きスポンジ、補助ベルト、マット、逆上がり板、踏切板等)
- ・掲示板 ・拡大図 ・学習カード

(3) 展開

	学習内容・活動	指導上の留意点○指導◆評価
導入	1 エンジョイタイムを行う。 ・下り技(転向前下り等) ・予備運動(膝掛け振り上がり) ・前時で取り組んだだるま回りのコツを確認し、練習をする。	○めあて、学習の流れ、ルール等を掲示し学習の見通しが持てるようにする。 ○前時で出された意見を見て分かるように図にまとめておく。
展開	2 めあての確認	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>めあて 「ひざかけふり上がりのコツを発見し、自分のか題となる技にチャレンジしよう！」</p> </div> <p>3 みんなでチャレンジタイム ・一人一人膝掛け振り上がりに挑戦する。 ・発見タイムでは、ひざかけふり上がりの連続動作の図やグッドモデルをもとに技のコツを話し合う。 ・グッドモデル→話し合い→発表→自分の課題の確認の流れで行う。 ・練習タイムでは、3分程度書き込んだコツを意識して、練習に取り組む。</p> <p>4 いろいろチャレンジタイム ・3つの技の中で自分の取り組みたい技に挑戦する。</p>	○ペアをその場で作り、話し合いを行う。 ○出されたコツの中から意識したいものを一人一人が選び学習カードに記入して取り組むようにする。 ◆課題解決のために、見付けた技のコツや分かったことを言葉や動作で伝えている。 （思考・判断・表現）
まとめ	5 振り返りタイム ・本時の学習を振り返り、自分や友達の頑張りについてトリオで話し合い、全体で共有する。	○時間があればできるようになった技を発表する機会をとる。 ○頑張ったことと共に、これからさらに頑張りたいことにも目を向けるようにする。

9 資料等

(1) 掲示板

めざせ！鉄ぼう名人！！

学習の流れ

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧

めあて
「ひざかけふり上がりのコツを発見し、技を身につけよう！」

話し合いのルール	口ばんそう	ヒントカード
①	【だるま回り】	①
②	「のぼして～、曲げて～、	②
③	クルンッ！」	③
④	【ふとん干し→ツバメ】	④
⑤	「ゆらゆら、トン！」	⑤
⑥	【ひざかけふり上がり】	
	「イチ、ニノ、サンッ！」	

①補助逆上がりの連続動作の図	②だるま回りの連続動作の図
③膝掛け振り上がりの連続動作の図	学習カードの拡大

(2) 場の設定

掲示物

補助具

補助台

低① 低② 低③ 中① 中② 中③ 高① 高② 高③

低① 低② 低③ 中① 中② 中③ 高① 高② 高③

特高① 特高② 特高③ 特高④ 特高⑤ 特高⑥