

# 体育科学習指導案

1. 日 時 平成 27 年 11 月 20 日(金) 第 6 校時 (14:45～15:30)
2. 学年・組 6 学年 3 組 (男子 20 名 女子 18 名 合計 38 名)
3. 場 所 運動場西側鉄棒 (※雨天時は講堂で技の発表を中心に行う)
4. 単 元 「めざせ！鉄棒名人」 (鉄棒運動)
5. 学習のねらい

- 自分の能力に応じた技に取り組むことで鉄棒運動を楽しみ、その技をできるようにしたり、よりよい動きでできるようにしたりする。 (技能)
- できばえを見合いながら、互いに協力して運動したり、安全に気を付けながら、進んで鉄棒運動に取り組んだりすることができるようにする。 (態度)
- 自己の課題の解決の仕方を考え、技ができるようにするための練習方法を工夫することができるようにする。 (思考・判断)

## 6. 指導にあたって

### (1) 領域から見た運動の特性

本学級の子ども達は明るく活発であり、全員ではないが 4 月当初からたくさんの子が休み時間に鉄棒の練習に励んできた。しかし、今回の学習に向けて、やはり全員で取り組んでいこうという意味を統一し、練習に励んでいる。休み時間の練習を効率よく行うために、クラスの男子を二つ、女子を二つのチームに分け、チームごとに休み時間の練習を割り当てている。このチームに分けたことによるメリットは大きい。男子を例に挙げると、苦手な子たちにとっては、自分のできない様子を女子に見られたくないといった思いを強くもつ子もいる。それゆえ、男子チームで練習することがのびのびと練習できるといった環境を生み出している。また、お互いが補助をし合うことや、見合い、教え合い、励まし合いについても、やはり男子同士、女子同士であるがゆえ、支え合いが活発になっている状況が見られる。

個人の運動能力を考えると、とても差が大きく、レディネスに大きな違いがある。体が大きく、鉄棒の上で支持することが困難な子、多くの運動種目は得意だが鉄棒は苦手な子、多くの運動種目は苦手だが鉄棒は得意な子、運動が全般的に苦手な子、逆さになるのが怖くてできない子など様々なタイプが存在し、個人のモチベーションにも当然違いがある。休み時間のチーム練習では、そういった子達それぞれの抱える事情に合わせた補助や言葉がけを行いながら、全員の子ども達がモチベーションを継続していけるように指導者としてサポートを行っている。また、本学級では、毎日鉄棒に取り組むことにより、その楽しさもよく知っている。そして、「負けずにがんばろう」といった努力することに対しての意識も高く保っている。今回の学習は、鉄棒をすることが学校生活の一部であるといった「鉄棒運動が生活化している」状況でのスタートとなる。

鉄棒運動は、「上がる」、「回る」、「下りる」などの技に挑戦して楽しむことや、それらのいくつかの技を連続したり、組み合わせたりして楽しむ運動である。子ども達の技能レディネスから学習内容を考えると、上がり技には、「逆上がり」や「膝掛

け振り上がり」、回転技には「かかえ込み回り（だるま回り）」、「後方片膝掛け回転（足かけ回り）」、「両膝掛け回転（じごく回り・天国回り）」、下り技には、「両膝掛け倒立下り」やその発展技である「両膝掛け振動下り（こうもり振り下り）」などが考えられる。これらを中心に、その発展技や派生技、連続技なども同時に扱っていくこととする。

本単元は、週に2回の体育の時間のうち1時間を鉄棒運動に当てることにより、約1ヶ月間の長いスパンで学習を行う。そして、残りの1時間はマット運動を行う。そうすることにより、長く鉄棒運動に関わっていくことや、逆さ感覚や支持の感覚など器械運動に必要な基礎的感覚を相乗効果で身に付けることができると考える。さらに、鉄棒運動については、普段の休み時間の練習で身に付けたことと、単元の学習で身に付けたことをリンクさせながら進めることができるであろう。

技が「できる喜び」を味わう、あるいは、「できそうな喜び」を味わう。そして、その喜びをクラス全員で共有していく。このことは、鉄棒運動を通してつながりを深めてきた本学級の子達にとって、きっと大きな心の財産になると考える。単元の学習が終了しても、鉄棒運動を楽しむ生活を継続し、喜びを共有することで、さらにつながりを深め合ってほしいと願っている。

## （２）学習指導と評価の在り方

単元の「はじめ」の段階では、1時間のオリエンテーションの時間を設け、学習の進め方について知ることができるようにする。その際に、学習の1時間の流れが自分のめあてをもって活動する課題解決型の学習であることや学習カードの使い方などについて知らせる。練習方法については、単元で取り扱う動きや技を行ったりすることで知ることができるようにしたい。また、技の種類や構造などについても実際の動きや技を見せながら理解することができるようにする。

「なか」の段階では、学習の始めに、「にぎる」、「上がる」、「回る」、「支持する」、「下りる」といった基礎的な「動き」を練習する「感覚作りの運動」を行う時間を設ける。鉄棒運動の基礎となるごく簡単な動きを取り入れることで、基礎的な運動感覚を養うことや心理的な不安を取り除くことをねらいとしている。また、一斉に練習を行いながら、大切な技術的ポイントについても指導しながら進めていくこととする。次に、「逆上がり」に全員が取り組む時間「逆上がりタイム」を設け、同じ高さの5台の鉄棒で進めていく（通称：「青鉄」）。グループは休み時間に行っている4つのチーム〔チーム名：カブト（男子）、キバーラ（女子）、ファム（女子）、オーズ（男子）〕で4台の鉄棒を使用し、逆上がりを習得していない子達の中で指導者による補助が必要な子達を1台に集めた「ガンバライドチーム」に分けて学習していく。さらに、どちらのチームも練習の待ち時間のロスができるだけ少なくなるように、高い鉄棒（通称：「赤鉄」）では、逆上がりに必要な感覚を身に付けるための練習の場として使用する（修行の場）。逆上がりを完全にマスターしている子については、連続逆上がりや背面逆上がり、反動逆上がりに取り組ませていく。これらの技については、回転運動に入るための技術的な難しさや雄大かつ華麗な動きの魅力により意欲の継続につながると考えられる。

次に、支持回転系の技に取り組む「足かけタイム」を設ける。足かけ回り、じごく回り、だるま回り、その他の支持回転技など、自分の習得したい技をめあてにして挑

戦していく。この時間も同じチームで学習していく。指導者は、グループを巡回しながら、補助の必要な子に関わっていく。多くの技を習得している子については、より発展的な技や連続技にチャレンジしていくことや、できる技の質を向上させるといった活動を行っていく。また、逆上がりタイムと同様に、一度自分が練習をした後は、修行の場に移動し、練習をしてから戻るといった体制をとっていく。練習内容は、すべての技ができる子については、技そのものを練習する。そうでない子については、逆上がりにつながる動きに加え、こうもり振り下りにつながる動きや足かけをする動きなどを含めた感覚作りになるような動きを練習するようにする。

最後に「こうもりタイム」を設け、全員でこうもり系の技に挑んでいく。同じチームを基本に4台の赤鉄に分かれて練習をしていく。高さのある鉄棒であることや、大きなスイングを伴うことから、指導者は、安全面を配慮し、自分でできる子以外は全て直接の補助を行っていく。習熟度の高い子達は、少し離れた赤鉄で「着ピタ大会」（着地を止め合う）や「シンクロ鉄棒」（タイミングを合わせて同じ技行う）に取り組んでいく。現状として、高学年になり、体格も良くなったことでなかなか体を操作しにくくなっている。しかし、体の大きさを生かして振動させることが可能な「こうもり振り下り」は、多くの子達の欲求を満たせる魅力的な技である。よって、十分に時間を取って指導していくこととする。

今回の学習では、タブレット端末を使用し、自分の動きを第3者として観察する。どのように動いたかを映像で確認し、アドバイスをもらいながら、自分の動いた感じとすり合わせる「自己観察による学習」である。そこには、具体的な動きに対する話し合いが必ず出てくるであろうし、自分を他者のように捉え、自分を分析する力がついてくる。このことは、新しい動きを作り出すことや今ある動きを修正していく上で、非常に有効な方法であると考ええる。また、できる子が、できない子の苦しみや悩みを知り、本気になって動きのコツを教えていく。映像を学習に生かしていくこともそういった関係をより深いものにしていこうと考える。

「まとめ」の段階では、技の発表会を行う。発表の際には、休み時間も練習を重ねてきた努力と成果をしっかりと認め合うことができるようにするため、できる動きや技のすべてについて発表できるようにしたい。

評価については、指導者による学習中の観察によるものになる。技がいくつもできることは技能面では高い評価である。しかし、子どもたちのレディネスにあまりにも大きな違いがある鉄棒運動では、個人のもつ技能レベルをしっかりと把握した上での評価となるようにしたい。学習カードの記載内容については、動きや技に対する個人の意識を把握することや、次時の学習の手立てを考える指導者側の資料として扱うこととする。

### (3) 器械運動の観点別評価規準

| 技能  | 態度  | 思考・判断  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の様々な技や動きを行うことにより、楽しさや喜びに触れ、課題の内容に応じた技や動きを身に付けている。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動に進んで取り組もうとする。</li> <li>互いに励まし合い、教え合いながら協力して運動しようとしている。</li> <li>場や器械・器具の安全に気を付けて運動しようとしている。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の力に合っためあてをもっている。</li> <li>課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や練習の方法を選んでいる。</li> </ul> |

### (4) 鉄棒運動の観点別評価規準

| 技能  | 態度   | 思考・判断  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>鉄棒運動の楽しさや喜びに触れ、基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができる。</li> <li>感覚づくりの運動ができる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>鉄棒運動に進んで取り組もうとする。</li> <li>約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。</li> <li>器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全に気を配ったりしようとしている。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができる。</li> <li>技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を組み合わせることができる。</li> </ul> |

## 7. 本時の学習（4／5）

### （1）目標

◎基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。

（技能）

○鉄棒運動に進んで取り組み、約束を守りながら、友達と助け合って技の練習をしようとしている。（態度）

◎課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができる。

（思考・判断）

### （2）展開

| 学 習 活 動  | 指導者の働きかけ  | 評 価   |
|--|---|---|
| 1. 用具を準備し、準備運動を行う。<br>2. 感覚づくり運動をする。<br>3. 本時の学習課題や進め方について知る。<br><br>4. 逆上がりタイムに取り組む。<br>・逆上がり<br>・連続逆上がり<br>・反動逆上がり<br>・背面逆上がり<br><br>5. 足かけタイムに取り組む。<br>・膝掛け回転技<br>・両膝掛け回転技<br>・支持回転技<br><br>6. こうもりタイムに取り組む。<br>・両膝掛け振動倒立下り（こうもり振り下り）<br>→発展技、変化技<br><br>7. 学習のまとめをする。<br><br>8. 整理運動をする。 | ○速やかに準備することができるようにする。<br><br>○鉄棒運動に必要な感覚を身に付けることができるようにする。<br><br>（共通）<br>○教え合いながら意欲的に学習できるようにする。<br><br>○自分の力に合わせて技を選び、協力して練習できるようにする。<br><br>○互いの技の伸びやよさを見合い、認め合うことができるようにする。<br><br>○それぞれの動きや技に合わせた具体的なポイントについて助言したり、補助をしたりする。<br><br>○できた技や動きを発表し合い、互いのできばえについて認め合うことができるようにする。 | ・鉄棒運動に進んで取り組み、約束を守りながら、友達と助け合って技の練習をしようとしている。<br>（態）<br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">             基本的な上がり技や支持回転技、下り技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができる。<br/>             （技）           </div><br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">             課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができる。（思）           </div> |