

第3学年 体育科学習指導案

い組 男子20名 女子20名 計40名

指導者 福元 健一郎

1 単元 ひざかけふり上がりを中心とした鉄ぼう運動

2 単元について

(1) 単元の位置とねらい

この期の子どもたちは、これまでの「いろいろな動きを続けた鉄ぼう遊び」の学習を通して、こうもりふりや足ぬき回りなどに挑戦し、膝をかけての振動やぶら下がっての回転などの動きができるようになり、鉄棒運動遊びを楽しんできている。そして、「もっといろいろな動きに挑戦したい」「できるようになりたい」といった欲求をもっている。

そこで、ここでは、「膝かけ振り上がり」を中心に、体を大きく振動させたり、手首を素早く返したりして鉄棒にあがる技能を高める学習である。また、友達同士の動きを比べてコツを発見し、自分の力にあった課題や練習に取り組むことを通して、友達と教え合い、励まし合いながら動きを高めようと挑戦し続け、楽しさを深めさせようとするものである。

ここでの学習は、自分の動きと友達のよい動きを比べたり、友達同士の動きを比べたりしながら、状態と足を大きく振り出して回転する楽しさを深める第4学年の「後方膝掛け回転を中心とした鉄棒運動」の学習へと発展していく。

(2) 指導の基本的な立場

「鉄棒運動」のおもしろさは、一本の鉄棒を中心にして上がったたり、振動したり、回転したりする感覚や逆さ感覚を体験できるところにある。また、上がる・回転する・下りるなどの様々な動きに挑戦して自分の技を増やしたり、今できる技をより大きい動きやスムーズな動きにすることで楽しさが深まっていく。

第3学年の「膝かけ振り上がりを中心とした鉄棒運動」は、片膝を鉄棒にかけた状態から振り足を伸ばして前後に大きく振ったり、振動に合わせて手首を返したりするなどの技能を高めることができるようになる学習である。その際、友達同士の動きを比べて、友達のよい動きから体を大きく振動させるためのコツや振動からタイミングよく上がるためのコツを発見することになる。そして、コツとなる動きができるために自分の力に合った課題や練習を選び、友達と教え合い、励まし合うことで全員が楽しめるようになる。

この鉄棒運動のおもしろさを味わわせるためには、**膝掛け振り上がりや主運動につながる基礎の動き、その動きの素地となる筋力などの身体能力の要素に挑戦させて、自分の実態を把握させ、「この動きがもっとできるようになりたい」という願いを持たせ、膝かけ振り上がりができるための課題をつかませることが大切である。**そして、準備運動段階で主運動に必要な身体能力の要素を高める運動を位置付ける。また、振動する・上がるなどの動きが調子よくできるように、**自分の課題にあった類似運動に取り組みせ、感覚を身に付けさせる活動を位置付ける。**

そこで、学習の展開としては、まず、膝かけ振り上がりに必要な動きを、自分がどのくらいできるのか気付かせるために、初めに子どもたち自身が体を支持する筋力や柔軟性を測定することで実態をつかませる。また、主運動やその部分的な動きにも挑戦させて、体を振動したり上がったたりする中で、自分は何の動きに課題があるかをつかませる。単元の前半では、友達同士の動きを比べ、よい動きから「振り足の膝を伸ばして大きく振る」「手首をぐっと返す」などのコツを発見させる。そして、コツとなる動きができるように友達と教え合い、励まし合いながら、自分の力に応じて練習させる。単元の後半では、より大きな振動やスムーズな上がりで膝掛け振り上がりができるように工夫させたり、膝掛け上がりや逆上がりなどの他の上がり技にも挑戦させたりしていきたい。最後に発表会を設定し、お互いの動きの高まりを認め合わせていけるようにする。

このような学習を通して、自分の課題に合わせて練習し、鉄棒を軸に振動したり、上がったりと、できるおもしろさを深めることができるとともに、友達同士の動きを比べてよい動きを発見することで友達との関わりの大切さを味わい、鉄棒運動やその他の運動とのかかわりを一層深めることができる。

(3) 子どもの実態（調査人数40名 調査結果は主な項のみ表掲）

① 鉄棒遊びに対する興味・関心

好き	38名	・いろいろな技が好き(12) ・楽しい、おもしろい(9) ・ぶら下がる、ゆれる、回るなどがおもしろい(6) ・体力がつく(4) ・できないことができるようになる(3) ・むずかしいのがいい(1) ・走るのは苦手だけど、走らなくていい(1)
嫌い	2名	・あまり鉄棒ができない(3) ・痛い(2) ・怖い(1)

② 学習のめあてについて

・膝掛け振り上がりができるようになりたい(12) ・たくさん練習したい(9) ・きれいにすっとできるようになりたい(6) ・最後まであきらめずに練習したい(5) ・大きく振れるようになりたい(4) ・一つ一つの動きができるようになりたい(3) ・いろいろな技ができるようになりたい(1)

③ 技のコツについて（膝掛け振り上がり）

・勢いをつける(14) ・大きく振る(13) ・足をしっかりふる(3) ・力を入れて振る(3) ・大きく振りすぎない(2) ・鉄棒に体を近づけて上がる(2) ・逆上がりを生かす(2) ・こうもり振りを生かす(1) ・手でぎゅっとつかんで上がる(1) ・上がるタイミング(1) ・手はゆるくにぎる(1) ・力を入れすぎない(1)

④ 動きに対する自己把握について

・うまく体を振ることができない(18) ・上がることができない(5) ・勢いが足りない(4) ・力が足りない(4) ・足の力を使って上がれない(2) ・首を振れない(1) ・こうもり振りを参考にできていない(1) ・逆上がりができない(1)

⑤ 鉄棒運動の技能について

	こうもり振り	膝掛け振り	膝かけ振り上がり
できる	27名	18名	1名
できない	13名	22名	39名

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については、「いろいろな技がすき」「楽しい、おもしろい」などの思いをもち、鉄棒運動に関心をもっている子どもが多い。反面、「あまり鉄棒ができない」「痛い」などの理由から不安を抱えている子どもがいる。そこで、少しずつできる喜びを味わわせるために、自分の課題を認識させ、課題にあった練習をさせることで、今できる動きを称賛して、鉄棒運動に取り組む意欲を持続させていくことが大切である。また、痛みや恐怖感を和らげための場を工夫する必要もある。

②の学習のめあてについては、「膝掛け振り上がりができるようになりたい」「たくさん練習したい」など、膝掛け振り上がりができるようにたくさん練習していきたいという願いが多かった。また、膝掛け振り上りの一つ一つの動きをより上手にできるようになりたいという思いも見られる。そこで、一つ一つの動きが上手にできるように練習しながら、全体の課題を「膝掛け振り上がりがかきれいにできる」ように設定することが大切である。

③のコツについては「勢いをつける」「大きく振る」など振動の大切さは理解している子どもが多い。しかし、そのためにどう動けばよいかということや、上がるときのコツについてまだまだあまり考えていない。このことから、絵図資料を見たり、技ができる友達とまだ技ができないの友達の動きを比べたりしながら、どうすれば技ができるようになるか話し合わせ、技のコツを発見できるようにすることが大切である。そして、発見したコツを学習カードに書かせ、次時の学習に生かせるようにする。

④の動きに対する自己把握については、自分なりに動きの課題を感じているようである。また、⑤の技能については、まだほとんどの子が膝かけ振り上がりができない。さらにこうもり振りや膝掛け振りができない子どもも多い。そこで、体を振動させたり上がったりの動きをつかませるために、自分の課題をしっかりと把握させ、その課題に合う類似運動に取り組ませたり、回転や体の支持を助ける補助具を活用して、全員が練習に取り組めるようにしたりすることが大切である。

(4) 指導上の留意点

- ア 「上がり技に挑戦しよう」という働きかけを基に、膝掛け振り上がりに挑戦させ、上手くできなかった子どもたちの意見から、「膝かけ振り上がりがきれいに見えるようになる」という共通課題を設定する。また、**自分の動きの課題を考えさせることで、「体を振ることができない」などの個人の課題も連続・発展させていきたい。**
- イ 体を支持したり、体を振ったりするときに必要な筋力や柔軟性などを高めるための運動を準備運動に取り入れる。また、こうもり振りや跳び上がりなどの主運動につながる類似運動を位置づけ、体の振動や上がる動きを高めるようにする、
- ウ 膝掛け振り上がりのコツを発見したり、**お互いの動きを教え合うために**、グループや全体での話し合い活動を位置づける。
- エ 積極的に挑戦できない子どもやなかなか上達できない子どもに対しては、助言・称賛・激励などの言葉かけや補助をして、積極的にかかわるようにする。また、逆さの姿勢や振動することへの不安、落下することへの恐怖心を取り除くためにマットを活用したり、膝の痛みを和らげるために補助具を活用したりして安心して活動に取り組めるようにする。
- オ 友達同士の動きを比べてよい動きから膝かけ振り上がりのコツを発見できるように、膝かけ振りができる子どもと、まだうまく動きができない子どもによる異質グループをつくる。
- カ 「どんな技ができるようになったか」「友達同士の動きを比べてコツを発見できたか」など、自己評価するために、学習カードに書き込ませる。そして、学習意欲を持続させるために、うれしかったことや友達のよさなどを発表させる。

3 目 標

- (1) 「膝掛け振り上がりがきれいに見えるようになりたい」という願いをもって、友達と教え合い、励まし合いながら粘り強く挑戦することができる。
- (2) 友達同士の動きを比べてよい動きからコツを発見したり、自分の力に合った課題や練習を選んで取り組むことができる。
- (3) 足を前後に大きく振ったり、振動に合わせて手首を返して上がったることができる。

4 指導計画（8時間）

時間	1・2(本時)	2・3・4	5・6・7	8
道筋	つかむ・見通す	つかむ・見通す 挑戦する・工夫する	生かす	生かす
課題の追究過程	<p>チャレンジタイムをしよう</p> <p>(例) ・鉄棒にぶら下がる(筋力) ・長座体前屈(柔軟性) ↓ 自分の高めたい動きを把握</p> <p>主運動やその部分的な動きに挑戦 ↓ 課題の把握</p>	<p>膝かけ振り上がりがきれいに見えるようになる</p> <p>【類似運動の内容】 こうもり振り、膝かけ振り、跳び上がり</p> <p>膝かけ振り上がりに挑戦して、コツを発見しよう。</p> <p>コツを生かしながらいろいろな技に挑戦しよう。</p> <p>(自分の課題を把握→課題に合う練習の選択)</p> <p>【コツの発見】 ・友達同士の動きを比較 【手立て】 ・友達同士の補助 ・マット、補助具の工夫</p> <p>【技のコツ】 ・振り足を伸ばして大きく振る ・手首をぐっと押すように返す。</p> <p>【発展技】 ・逆上がり ・膝かけ上がり</p>	<p>発表会をしよう。</p> <p>挑戦した技ができる喜びから、発展技や器械運動へ意欲をもつ姿</p>	
楽しさの深まり	<p>体力測定にチャレンジする楽しさ</p> <p>自分の体力を感じる楽しさ</p> <p>自分の体に挑戦する楽しさ</p> <p>膝かけ振り上がりに挑戦する楽しさ</p>	<p>めあてをはっきりもてる楽しさ</p> <p>友達と教え合い、励まし合って協力する楽しさ</p> <p>友達同士の動きを比べてコツを発見する楽しさ</p> <p>練習して動きが上手になっっていく楽しさ</p> <p>友達と教え合い、励まし合って協力する楽しさ</p> <p>友達同士の補助、マット、補助具の工夫</p>	<p>きれいに膝掛け振り上がりができる楽しさ</p> <p>コツを生かして、膝掛け振り上がりができる楽しさ</p> <p>いろいろな上がり技に挑戦する楽しさ</p> <p>いろいろな上がり技ができる楽しさ</p> <p>いろいろな上がり技が分かる楽しさ</p> <p>できなかった技ができるようになった自分のよさが分かる楽しさ</p>	<p>鉄棒運動のよさや友達のよさが分かる楽しさ</p> <p>自分の技を発表できる楽しさ</p>

5 本 時 (2/8)

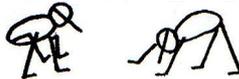
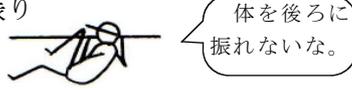
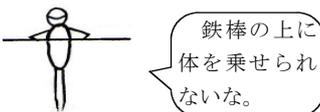
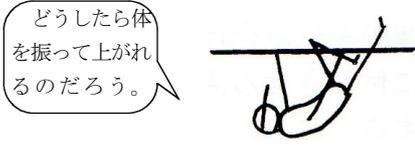
(1) 目 標

- ア 「膝掛け振り上がりができるようになりたい」という願いや、「どうしたらうまく上がれるのだろう」という思いをもって、安全に気をつけながら粘り強く運動に挑戦することができる。
- イ 自分の実態から課題を把握し、自分のめあてをもつことができる。
- ウ 足を前後に大きく振ったり、振動に合わせて手首を返して上がったることができる。

(2) 本時の展開にあたって

- 膝掛け振り上がりを構成しているいくつかの局面に応じた類似運動に取り組みせたり、膝掛け振り上がりに取り組みせたりしながら、**自分の動きはどうかを体感させ、課題に気付かせる。**そして、課題を基に自分のめあてをもたせる。

(3) 実 際

過程	主 な 学 習 活 動	時間	教師の具体的な働きかけ
つ か む ・ 見 通 す	1 準備運動をする。 ○ 手首, 膝, 肩, 首など	(分) ↑ 1 2	○ 体を支持し, 振動したり上がったりにする際に負担のかかる手首や肩・膝などを中心に入念に運動を行わせる。 ○ 主運動に必要な身体能力の要素を高めるために, 筋力・柔軟性を高める運動を十分にさせる。 ○ 前時を振り返ったり, 膝掛け振り上がりの動きをイメージしたりするために, 掲示資料を活用する。
	2 主運動の基となる動きをする。 ○ 腕の筋力, 柔軟性など 		
挑 戦 す る	3 本時のめあてについて話し合う。 膝掛け振り上がりにチャレンジして, 単元のめあてを立てよう。	↓ *	○ 鉄棒から落下してけがさせないように, 鉄棒の下にマットを置いて安全性を高めたり, 膝の痛みを和らげるために鉄棒に補助具を取り付けたりする。
	4 類似運動に挑戦する。 ○膝掛け振り  ○跳び上がり 		
工 夫 す る	5 膝掛け振り上がりに挑戦する。 どうしたら体を振って上がれるのだろう。 	↓ 1 3	○ 自分ができる動きやうまくできない動きを把握させるために, 学習カードに自分の動きで感じたことを書かせる。 ○ 自分の実態を把握させるために, お互いの動きがどうなっているかを模倣させ, 教え合わせる。
	6 整理運動をする。		
生 か す	7 本時の学習を振り返り, 単元のめあてと次時の学習について話し合う。 膝掛け振り上がりきれいにできるようになるよう。 ・体を大きく振れるようになるための練習がしたい。 ・膝掛け振り上がりのコツを見つけたい。	↓ 5	○ うまくできない子どもが課題を把握できるように「どの動きが難しいかな」などと問いかけて, 自分がどの段階の動きができないかを明確にさせる。 ○ 次時以降の学習で自分の実態に応じた練習を選択できるように, 学習カードに自分の課題を書かせ, 自分のめあてを考えさせる。 ○ 自分の課題を把握できたこととこれからの学習に見通しをもたせたこと やお互いに教え合ったりした友達のよさなどを関連付けて発表させ, 称賛し, 次時の学習へ意欲付ける。