

## 第5学年〇組 体育科学習指導案

令和5年11月1日(水) 第5校時 運動場  
 在籍児童数 男子〇〇名 女子〇〇名 合計〇〇名  
 所沢市立上新井小学校 教諭 〇〇 〇〇

### 1 単元名 「回る回るよ 目指せ！鉄棒マスターへの道」(器械運動・鉄棒運動)

### 2 運動の特性

#### (1) 一般的特性

- 自分の能力に適した課題に挑戦し、克服したときに達成感を味わえる運動である。
- 日常生活では味わえない姿勢や動きをすることで、逆さ感覚や回転感覚、支持感覚を中心に筋力や筋持久力を養うことができる運動である。
- 自己の能力に適した技が安定してできるようにする運動である。また補助器具を使用したり、撮影して試技を確認したりすることで、技の習得に向けて自分の課題を立て、練習し、振り返りをして、次のステップに進むというサイクルを組みやすい運動である。

#### (2) 児童から見た特性

鉄棒運動の楽しさや喜びを味わう要因	鉄棒運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> <li>・できなかった技ができるようになったとき。</li> <li>・逆さになったり、繰り返し回転したりするのが楽しいとき。</li> <li>・技の種類が多く、自分に合う練習ができたとき。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の痛みや恐怖心から意欲が低下したとき。</li> <li>・周囲ができていて自分ができないと感じたとき。</li> <li>・練習しても上手にならないとき。</li> </ul>

### 3 児童の実態

#### (1) 知識及び技能

【令和5年度新体力テスト結果】

	男子	女子
握力 (kg)	16 (16)	19 (16)
上体起こし (回)	20 (20)	18 (20)
() 内はR4の県平均,小数点以下は切捨て		

【令和5年度鉄棒調査結果】

	ツバメ	逆上がり	前方支持 回転	後方支持 回転
できた人数	31人	22人	12人	5人
割合	94%	67%	36%	15%

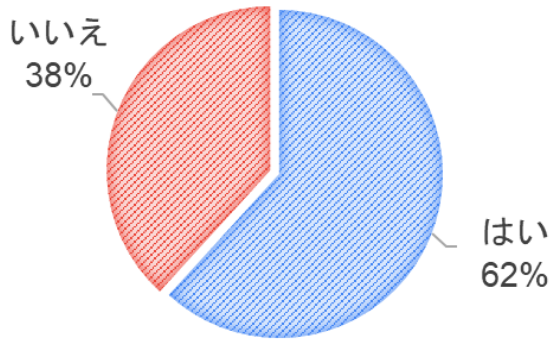
令和5年6月5日

新型コロナウイルス感染症による運動制限により、筋力の低下が懸念されるが、鉄棒運動に必要な握力と上体起こしの新体力テストの結果を見ると、県平均と著しい差は見られなかった。この結果から、鉄棒に必要な筋力はある程度、身に付いていることがわかる。

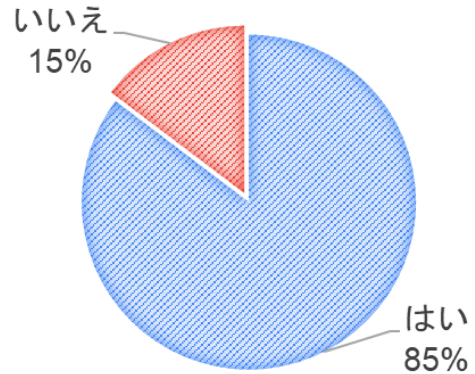
次に、本単元に関わる上記4項目の技がどれだけできるか、実態調査を行った。腕支持に関するツバメは、ほとんどの児童ができ、基本は身に付いている。しかし、逆上がりや後方支持回転、前方支持回転などの支持回転技になると、習得率が低いことがわかった。運動の制限から、鉄棒運動が満足にできず、興味をもつ児童も少ない。

(2) 思考力, 判断力, 表現力等

体育の学習では, どうしたら運動が上手くできるか考えながら勉強しています



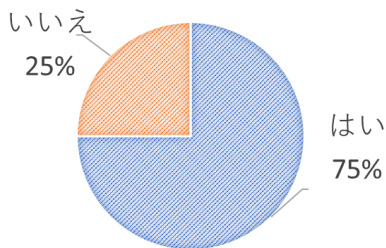
体育で運動するとき, 自分のめあてをもって勉強します



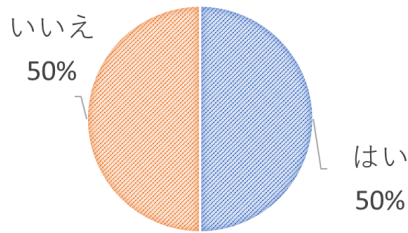
1学期の体育学習では①陸上運動(短距離走・リレー)②マット運動③水泳運動④表現運動の4つの単元を実施した。マット運動や水泳運動では, 児童の課題に応じた場の設定を行い, 各運動の学習カードに振り返りを書くことで, 思考力, 判断力, 表現力等の力を育んできた。上位の児童は, 自己の課題を解決するために必要な場の選択や, 発見したコツ等を友達と伝え合う姿が見られた。振り返りの記述からも「友達からアドバイスをもらったので, 次は〇〇を意識するとよい」や「〇〇が上手かったので, 次はこんな練習をしたい」といった, 記述をする児童が増えている。しかし, 運動の行い方がわかっているが, 上手くなるコツを考えられない児童, 課題に応じた練習の場や段階を選べない児童もいる。

(3) 学びに向かう力, 人間性等

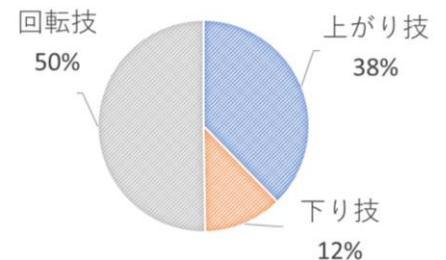
体育は好きですか。



鉄棒は好きですか。



鉄棒でどんな技を練習したいですか。



本学級の児童は体を動かすことが好きで, 運動会では意欲的にリレーや表現運動に取り組み, 休み時間は多くの児童が外遊びをしている。体育の学習が雨天でできないときは, がっかりしてしまうほどである。その一方で, 体育学習が好きではない児童が約2割, 鉄棒が好きではない児童においては5割いるということがわかった。その内どちらの質問も「いいえ」と答えた児童が7名いる。

鉄棒が好きではない理由は, 「技ができないから」「痛いから」「怖いから」と回答し, 過去に嫌な体験をした児童がいる。本校は鉄棒数が多く鉄棒ができる環境が整っているが, 休み時間に鉄棒運動をしている児童がほとんどいない。

鉄棒学習をするにあたり, 回転技の練習をしてみたい児童は, 3種類の中で最も多く, 「できたらカッコいい」「できる人を見ると自分もやりたくなる」といった意見があった。体育の学習や鉄棒運動に苦手意識をもつ児童はいるが, できたときの達成感が持てることに魅力をもっている。児童に意気込みを聞いてみると, 「苦手だけど頑張りたい」「できる技を増やしたい」といった意見が聞かれた。意欲を高めることで, 鉄棒を好きになってくれる児童が多いことがわかる。

## 4 教師の指導観

### (1) 知識及び技能

第5学年においては、逆上がりと前方支持回転、後方支持回転、（かかえ込み回り）を指導する。第6学年においては、今回学習した内容に加え、上がり技、下り技を組み合わせで一連の動作を習得することを目指す。

導入時は感覚づくりの運動として、ツバメと前回りをする。簡単な技の組み合わせとリズムに合わせて行うことで、腕支持の運動と、回転、逆さ感覚、手首の返し感覚を身に付けられるようにする。練習時間も確保しつつ、楽しんで実施できるようにしていく。

展開時は、多くの児童に技の習得をしてもらうために、単元前半で技の完成動画とできる児童の見本を見て、ポイントを指導する。理解が困難な児童のためには、静止画写真も用意する。逆さ感覚や回転に不慣れた児童もいるため、個々の能力に応じて、ふとんほしや前回り下りの練習も取り入れる。指導する技を絞しつつ、児童一人一人に合った練習ができるよう学習の場を整え、安全面に配慮し、学習を進めていく。

### (2) 思考力、判断力、表現力等

単元前半で、行い方を知った後、単元後半では、グループ学習を通じて課題やコツを見つけ合ったり、教え合ったりしていく。課題を見つけ自分に合った練習ができるよう、以下の方法で学習を進める。

1つ目は、児童が見つけたコツを付箋に書き、掲示物に貼りためていく。掲示物には技の一連の流れを、コマ撮りした静止画写真を用意し、どの動きの時にどんなコツがあるのかを考えられるようにする。その後、学級全体でコツを共有したり、練習や振り返りを書くときの参考にしたりして練習の質を高めていく。

2つ目は chromebook で児童同士が試技を撮影し確認できるようにする。技の完成動画用と児童個々の試技を撮影する用で2台準備し、見比べて課題を明らかにする。そうすることで、自分はこのステップまで技が完成しているのか、どこに重点を置いて練習すればよいのかなど、グループで工夫して課題を解決できるようにしていく。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

鉄棒調査を行ったとき、「恐怖心がある」「自分はできないから面白くない」「自信がない」とつぶやく児童が多数いた。そのため、安心して練習できる学級の温かい雰囲気づくりと、少しでも楽しめる鉄棒学習に努めていく必要がある。

本単元では、技を絞って行い、指導を明確にした。ポイントの指導や成長を褒める等、教師の言葉がけから児童の意欲を高められるようにする。また児童同士でも「がんばれ」「もう少し」など、励ます声かけできるようにしていく。感覚づくりの運動でも、みんなで声を出し、気持ちを高められるようにする。

練習の場では、恐怖心を取り除き、練習したいと思わせるような練習や器具が必要である。鉄棒の下にはマットを敷き、安心してできるようにする。他にも逆上がり補助板や補助ベルト、支持回転で使用するサポートパットを使用し、鉄棒運動を楽しみながら取り組める環境で指導していく。

## 5 研究主題との関わり

**素直で元気、一生懸命に取り組む、知・徳・体のバランスのとれた児童の育成**  
～体育科・道徳科における指導技術の向上～

(1) 研究テーマ設定の理由

埼玉県の小学校体育科の課題として「運動が好き」「体育の授業が楽しい」と感じている児童の割合が少ないことが挙げられる。運動技能についても二極化が進み、自ら進んで運動に取り組もうとする児童の割合が減少している点も考えられる。本校においても、上記の傾向が当てはまる。令和3・4年度は埼玉県体力課題解決研究校の委嘱を受け、児童生徒の総合的な体力の向上を目指して、授業改善及び家庭との連携を視点に研究を推進してきた。今年度は第54回小学校体育授業研究会の委嘱を受けている為、引き続き指導技術を高め、自信をもって体育科の授業が展開できるよう本研究主題を設定した。

(2) 研究の仮説と手立て

**仮説① 学年や学級の実態を把握し、それに応じた授業づくりを実施することで、児童の総合的な体力の向上を図れるのではないかな。**

- ・手立て1 新体力テスト、実態調査、アンケートの結果を活用する。
- ・手立て2 第5学年と第6学年それぞれで、扱う鉄棒運動の技を設定し、本時の指導内容を絞ることで児童がより意欲的に学習をすることができるようにする。

**仮説② 3つの資質・能力を伸ばすための言葉かけの質を高めれば、運動好きな児童を育成できるのではないかな。**

- ・手立て1 ビブスの色を練習する技ごとに用意することで、どの技を練習しているか、児童、担任共に把握できるようにする。
- ・手立て2 ICT 機器の活用と静止画写真の併用により、児童、担任共に良いところや課題点を見付けやすくすることで、個に応じた適切な声かけができるようにする。

6 単元の目標

- (1) 鉄棒運動の行い方を知るとともに、支持回転系の基本的な技を安定して行うことができるようにする。 〈知識及び技能〉
- (2) 鉄棒運動の自己の能力に適した課題の解決の仕方や、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にする。 〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) 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、仲間の考えや取り組みを認めたり場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 〈学びに向かう力、人間性等〉

7 単元の評価規準

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支持回転技を安定して行ったり、発展的な技を行ったりすることができる。	①自己の課題を見付け、課題に適した練習の場を選んでいる。 ②友達と技を見合い、課題点や良い点を考え、伝え合うことができるようにする。	①鉄棒運動に対し、めあてを持って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、互いの役割を決めて学習しようとしている。 ③使用する用具や場の安全に気を配り、準備や片付けをしている。

## 8 単元の計画

### (1) 領域（器械運動）の取り上げ方

運動 / 学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
マット運動	7時間	7時間	7時間	7時間
鉄棒運動	7時間	7時間	6時間	6時間
跳び箱運動	7時間	7時間	7時間	7時間

### (2) 領域の内容と目指す動き（器械運動系・鉄棒運動）

学年	教材	目指す動き
低学年	鉄棒運動を使った運動遊び	ふとん干し，ツバメ，足抜き回り，ぶたの丸焼き，さる，こうもり，ぶらさがり，跳び上がり，跳び下り，前に回って下りる
中学年	鉄棒運動	〈上がり技〉 膝掛け振り上がり（膝掛け上がり），補助逆上がり（逆上がり） 〈支持回転技〉 かかえ込み前回り（前方支持回転），前方片膝掛け回転（前方もも掛け回転），かかえ込み後ろ回り（後方支持回転），後方膝掛け回転（後方もも掛け回転） 〈下り技〉 前回り下り（前方支持回転），転向前下り（片足踏み越し下り），両膝掛け倒立下り（両膝掛け振動下り）
高学年	鉄棒運動	〈上がり技〉 膝掛け上がり（もも掛け上がり），逆上がり 〈支持回転技〉 前方支持回転，（前方伸膝支持回転），前方もも掛け回転，後方支持回転，（後方伸膝支持回転），後方もも掛け回転 〈下り技〉 片足踏み越し下り（横とび越し下り），両膝掛け振動下り

(3) 指導と評価の計画（7時間扱い） 本時は○印 5 / 7時

時間	1	2	3	4	⑤	6	7
ねらい	学習の進め方や約束を知り、鉄棒運動に取り組もう。	逆上がりと支持回転技の行い方のポイントを見付けよう。	逆上がりと支持回転技の行い方のポイントを見付けよう。	自分の課題を見付け、友達と協力して練習に取り組もう。	仲間の技の良さや課題を伝え合い、鉄棒マスターへの道を進もう①	仲間の技の良さや課題を伝え合い、鉄棒マスターへの道を進もう②	グループで練習の成果を発表しよう。
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習の進め方</li> <li>準備の仕方</li> <li>きまりの確認</li> <li>感覚づくりの運動の行い方</li> <li>chromebookの使い方</li> <li>学習カードの使い方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>補助具の使い方</li> <li>逆上がり</li> <li>かかえ込み前回り</li> <li>かかえ込み後ろ回り</li> <li>前方支持回転</li> <li>後方支持回転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>逆上がり</li> <li>かかえ込み前回り</li> <li>かかえ込み後ろ回り</li> <li>前方支持回転</li> <li>後方支持回転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題設定の仕方</li> <li>友達との学習の進め方</li> <li>chromebookの使い方（こつの見付け方）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の練習の仕方、こつの見付け方【上位の児童】</li> <li>連続支持回転</li> <li>後方伸膝支持回転</li> <li>前方伸膝支持回転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>できるようになった技の発表</li> <li>できるようになったところまでの発表</li> </ul>	
学習過程	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。 2 前時の振り返りをする。 3 準備運動をする。						
	<p>〈オリエンテーション〉</p> <p>6 単元のねらいを知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>7 本時のねらいを確認する。</p> <p>8 グループ分けを行う。</p> <p>9 場の準備の行い方を知る。</p> <p>10 感覚づくりの運動の行い方を知る。</p> <p>11 場の片付けをする。</p> <p>12 整理運動をする。</p> <p>13 健康観察、挨拶をする。</p>	<p>4 感覚づくりの運動をする。①跳び上がり→②下りる→③跳び上がり→④ツバメ→⑤ふとん干し→⑥ツバメ→⑦前回り下り</p> <p>5 本時のねらいを確認する。・前時の活動内容から、本時のねらいを提示する。・ねらいを解決するためのこつを全体で共有する。</p> <p>6 どのような技なのか、児童の手本か動画で確認する。</p> <p>7 補助具の使い方を知る。・逆上がり補助具は、両側をしっかりと固定し、必ず2人1組で行う。・逆上がり補助板はしっかりと蹴ることを意識させる。・支持回転技は、サポートパットを使用する。</p> <p>8 個に応じた場で練習し、技のポイントを学習する。</p> <p>9 逆上がり、支持回転技のポイントを全体で共有する。</p> <p>10 個に応じた場で再度、逆上がりと支持回転技を練習する。</p>	<p>6 どのような技なのか、児童の手本か動画で確認する。</p> <p>7 個に応じた場で練習し、逆上がりと支持回転技のポイントを学習する。</p> <p>8 逆上がり、支持回転技のポイントを全体で共有する。</p> <p>9 個に応じた場で再度、逆上がりと支持回転技を練習する。</p>	<p>6 グループ内で、自分が練習したい技を確認し合う。・chromebookで、どの角度から撮影したらよいか確認する。・chromebookの取り扱いに注意する。</p> <p>7 技の習得に向け、個に応じた場で練習を行う。・chromebookでお互いの試技を撮影し合い、動画の確認をする。・自分の試技動画を確認し、課題を見付ける。</p> <p>8 全体で児童の試技や撮影動画を確認し、技の習得に向けたこつの探り方を確認する。</p> <p>9 再度、技の習得に向け、個に応じた場で練習する。・撮影はせず、練習に集中する。</p>	<p>6 グループ内で、個々が練習したい技を確認する。（上位の児童は連続支持回転もよい）</p> <p>7 chromebookで撮影し合いながら、技の習得に向け、個に応じた場で練習に取り組む。・撮影は、自分の動きを知りたいときに行う。何回も撮影してしまい、それだけで練習時間を過ぎさないよう注意する。</p> <p>8 全体で、撮影動画と静止画写真に貼ったこつを確認し、共有する。</p> <p>9 再度、個に応じた場で技の習得に向けた練習する。・chromebookでの撮影はできるだけ行わず、練習に専念できるようにする。</p>	<p>6 発表に向けた練習をする。</p> <p>7 発表会をする。・chromebookでお互いの発表を撮影し合う。</p> <p>【授業後】撮影した動画を確認し、最初と比べ、成長したところを見付ける。</p>	
	○学習の振り返りとまとめをする。		○場の片付けをする。		○整理運動をする。		○健康観察、挨拶をする。
評価計画	知・技		①	①			②
	思・判・表				①	②	②
	態	①③			②		
	方法	観察	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・ICT機器・学習カード	観察・ICT機器・学習カード	観察・ICT機器・学習カード
場面	9, 10, 11	8, 10	7, 9	7, 9	7, 9	7, 9	7

## 9 本時の学習と指導(5/7時)

### (1) ねらい

- ・友達と技を見合い、課題点や良い点を考え、伝え合うことができるようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

### (2) 準備

- ・サポートパット ・逆上がり補助具 ・マット ・学習掲示資料 ・ビブス ・学習カード
- ・chromebook ・chromebook 保管かご

### (3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準)
導入 5分	1 集合・整列・挨拶・健康観察	○素早く集合するよう声をかけ、気持ちよく学習が始められるような雰囲気づくりをする。 ○マスク、水分補給等、健康に配慮した言葉がけをする。
	2 前時の振り返り	
	3 準備運動 (上っ子体操)	○明るい雰囲気づくりと称賛の言葉がけにより、児童が楽しみながら取り組めるよう配慮する。 ○chromebook を起動しておく。
展開 30分	4 感覚づくりの運動 (1) 乗って下りて (2) ツバメ (3) 前回り下り (4) スイング跳び下り (5) 前回り下りリレー 5 本時のねらいを確認	○基礎感覚が身に付くように、一つ一つの動きを正確に行うように声かけする。 ○積極的に運動している児童を称賛し、学級全体の意欲を喚起できるようにする。
	仲間の技の良さや課題を伝え合い、鉄棒マスターへの道を進もう	
	6 グループ内で、個々に練習したい技を確認	○chromebook で撮影とアドバイスができるよう、お互いに取り組みたい技を伝える。
	7 個に応じた場で技の習得に向けた練習 (前半)	○chromebook 使用時は、立ち位置、距離、アングルを考え、撮影できるようにする。 ○撮影動画から、技のこつを見つけることができるようにする。
	8 全体で、撮影動画を見ながら、こつの見つけ方を確認	○撮影した児童の動画から、個人の課題の見つけ方を確認し、後半の練習に生かせるようにする。
9 再度、個に応じた場で技の習得に向けた練習 (後半)	○chromebook はあまり使わず、確認した課題をもとに練習に励めるようにする。 ○ある程度、技が習得出来ている児童は、支持回転の連続回りの練習に取り組む。	
		◆友達と技を見合い、課題点や良い点を考え、伝え合うことができるようにする。(観察・ICT 機器・学習カード) 【思考力、判断力、表現力等】
		△努力を要すると判断される状況 (C) の児童への指導の手立て ・試技動画と実際の試技を確認し、課題を一緒に見つける。 ・技のポイントを確認し、友達にどのように伝えたらよいか一緒に考える。 ◎十分満足できると判断される状況 (A) の児童の具体的な姿 ・友達と試技を撮影したり、見合ったりしながら、課題を考え練習し、技の質を高めている。
整理 10分	10 振り返りとまとめ	○自分の課題に対する振り返りをしている児童を上げ、全体に広めたり、次時につなげたりする。
	11 場の片付け	○安全面に気を付けながら、素早く行わせる。
	12 整理運動	○怪我がないか等の声かけ、表情や動きから健康状態を把握し、落ち着いた雰囲気の中で学習を終えられるようにする。
	13 健康観察、挨拶	

# 回る回るよ！目指せ！鉄棒マスターへの道

き か い り ん ど う け い て つ ほ う ん ど う  
～器械運動系 鉄棒運動～

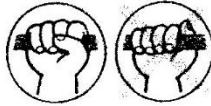
5年 組 番 氏名 ( )

1 今回の鉄棒運動で学習する技

感覚つくりの運動 逆上がり	だるま回り(前)(後ろ) 空中前回り	空中逆上がり 発展技
------------------	-----------------------	---------------

2 自分ができるようになりたい技を決めましょう

【にぎり方】



3 技のポイントを確認しましょう

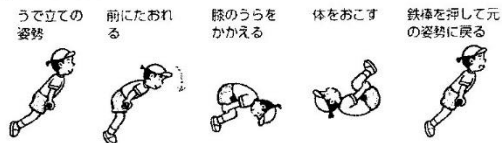
【とび上がり・下りる】



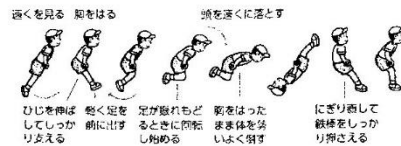
【前回り下り】



【だるま回り】



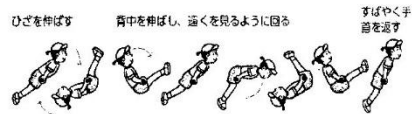
【空中前回り】



【空中逆上がり】



☆発展技【空中ひざのばし回転】



## 学習の記録

日	今日の活動のふり返り	色々な技にちょうせんできた	練習を工夫して取り組むことができた
/		◎ ○ △	◎ ○ △
/		◎ ○ △	◎ ○ △
/		◎ ○ △	◎ ○ △
/		◎ ○ △	◎ ○ △
/		◎ ○ △	◎ ○ △
/		◎ ○ △	◎ ○ △
/		◎ ○ △	◎ ○ △

上の「ふり返り」には自分ががんばって取り組んだ点や、見つけたポイントや技のコツなどをしっかりと記録しましょう！

下の「単元のふり返り」では、5年生に向けて授業だけでなく、日常生活や休み時間などにどんなことを頑張りたいかをくわしく書きましょう。