

第1学年 鉄棒を使った運動遊び

1 単元の目標と評価規準

	知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
目標	鉄棒を使った運動遊びの行い方を知るとともに、支持しての揺れや上がり下がり、ぶら下がりや易しい回転をして遊ぶことができるようにする。	鉄棒を用いた簡単な遊び方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。	鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よくしたり、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。
評価規準	<p>知識・技能</p> <p>①鉄棒を使った運動遊びの行い方について言ったり実際に動いたりしている。</p> <p>②鉄棒を使って手や腹、膝で支持したり、ぶらさがったり、揺れたりして遊ぶことができる。</p> <p>③鉄棒を使って跳び上がったたり、跳び下りたりして遊ぶことができる。</p> <p>④鉄棒を使って易しい回転をして遊ぶことができる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>①鉄棒を用いた簡単な遊び方を選んでいる。</p> <p>②友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>①鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組みようとしている。</p> <p>②順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。</p> <p>③場や器械、器具の安全に気を付けている。</p>

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (習得・活用)	5 (活用)	6 (まとめ)
0	集合・整列・挨拶・健康観察					
15	オリエンテーション ・学習内容 ・安全のきまり	準備運動・本時のめあてと評価項目の確認				
	準備運動	活動Ⅰ 固定施設を使った運動遊び	活動Ⅰ 鉄棒を使った運動遊び ・前回り ・足抜き回り ・地球回りを中心に	活動Ⅰ 工夫した鉄棒遊び ・後ろ跳び下り競争 ・シンクロ鉄棒遊び 等	活動Ⅰ 工夫した鉄棒遊び ・話し合い ・試し	
	活動Ⅰ 固定施設を使った運動遊び	活動Ⅱ 鉄棒を使った運動遊び ・だんごむし ・豚の丸焼き ・ふとん干し ・斜めけんすいを中心に	活動Ⅱ 工夫した鉄棒遊び ・ふとん干し ・じゃんけん ・だんごむし競争 等	活動Ⅱ グループで工夫した鉄棒遊び ・話し合い ・試し	活動Ⅱ 鉄棒遊び発表会 ・ソロ、ペア、グループで ・互いに感想発表	
	活動Ⅱ 鉄棒を使った運動遊び					
40	振り返り・整理運動・健康観察・挨拶					
45	振り返り・整理運動・健康観察・挨拶					
知・技		①② (観察・シート)	③ (観察・シート)	④ (観察)		
思・判・表				① (シート)	② (観察・シート)	
態度	②③ (観察・シート)					① (観察・シート)

3 本時案①【導入場面】(1時間目/6時間中)

(1) 本時のねらい

- ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとするができるようにする。
- ・場や器械、器具の安全に気を付けることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)
- ・場や器械、器具の安全に気を付けている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 15分	<p>1 集合、整列、挨拶、健康観察</p> <p>2 オリエンテーション</p> <p>○固定施設を使った運動遊びや鉄棒を使った運動遊びの学習内容や安全のきまりを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元のめあてや6時間の流れ、安全面の留意点について掲示物を用いて説明する。 ・本時のめあてや評価項目についても説明する。 <p>めあて 順番やきまりを守り、安全に仲よく鉄棒遊びをしよう</p> <p>評価 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>場や器械、器具の安全に気を付けている。(主体的に学習に取り組む態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指導者が実際に動きながら適切な準備運動の行い方を示し、準備運動に取り組ませる。 	
なか 25分	<p>3 活動Ⅰ 固定施設を使った運動遊び</p> <p>○固定施設を使った運動遊びの行い方を確かめ、それぞれの運動遊びに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「両手でしっかり握ること」「手や足を順に動かすこと」等に気を付けて運動遊びに取り組ませる。固定施設(遊具)では実際に指導者がやってみせながら行い方を確かめる。 ・グループで4つの固定施設(遊具)を順番に回らせる。 <p>◆雲梯…両手でしっかり握りぶら下がる、一つずつ移動する。</p> <p>◆ジャングルジム…横に移動し一周する、上下に移動する。</p> <p>◆登り棒…手足でしっかりつかんでぶら下がったり、登ったりする。手だけでぶら下がったり、登ったりする。</p> <p>◆ネットクライム…手足を順に動かし、左右、上下に移動する。</p> <p>4 活動Ⅱ 鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○鉄棒を使った運動遊びの行い方を知り、運動遊びに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぶら下がりがある運動遊びを中心に組みませる。 ・ホイッスルの合図で取り組ませる。 ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 	<p>おおむね満足(観察・ワークシート)</p> <p>① 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。</p> <p>② 場や器械、器具の安全に気を付けている</p> <p>十分満足</p> <p>自分が仲よくしたり、気を付けたりする等、友達にも声をかけて促している。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>指導者がそばにつき、個別に順番やきまり等を説明し、取り組ませる。</p>
まとめ 5分	<p>4 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全に気を付けることができたか等をペアで交流し、共有させる。 ・友達の動きで良かったことや自分で頑張ったことも紹介し合う。 ・仲よくできるように友達に声をかけている姿等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 <p>5 整理運動、健康観察、挨拶</p>	

単元のめあてと6時間の流れの例

【単元のめあて】

安全に気を付けて、みんなで楽しく鉄棒遊びをしよう

【1時間目】 順番やきまりを守り、安全に仲よく鉄棒遊びをしよう

【2時間目】 鉄棒遊びの行い方を知り、いろいろな態勢でぶら下がる遊びをしよう。

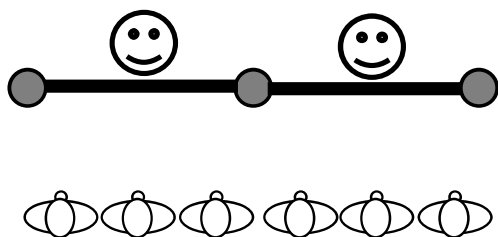
【3時間目】 鉄棒遊びの行い方を確かめ、跳び上がったり、跳び下りたりする遊びをしよう。

【4時間目】 回ったり、足を抜いたりする遊びをしたり、遊び方を工夫したりして鉄棒遊びを楽しもう。

【5時間目】 友達のよい動きを見つけ、伝えよう。

【6時間目】 これまで学習したことを生かしながら鉄棒遊びを楽しもう。

児童の配置例



- 試技者は向かい合うように遊ぶ
- 待機者は横並びで待つ
- 鉄棒と待機者の間隔は2m以上
- 入れ替わる時には横の班に注意する

活動ルール

【鉄棒】

- 順番を守り、一人ずつ行う
- 複数同時に行う場合は、接触がないように間隔を開ける
- 親指をかけて鉄棒を握る
- まわりの安全を確かめる

【遊具】

登り棒

- ・登っている人の棒の下から離れる

ジャングルジム

- ・友だちの手を踏まない、よく見る
- ・頭や腰を打たないように遊ぶ

雲梯・肋木

- ・遊んでいる人の下には行かない
- ・抱きついたり、足を引っ張ったりしない

参考1時間目の学習カードの項目の例

○順番やきまりを守ることができましたか (よくできた できた できなかった)

○誰とでも仲よくできましたか (よくできた できた できなかった)

○安全に気を付けることができましたか (よくできた できた できなかった)

○自分が頑張ったことを書きましょう。

○友達の動きでいいなと思ったことを書きましょう。

・()さん・・・()

・()さん・・・()

3 本時案②【習得場面】(3時間目/6時間中)

(1) 本時のねらい

- ・鉄棒を使って跳び上がったたり、跳び下りたりして遊ぶことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・鉄棒を使って跳び上がったたり、跳び下りたりして遊ぶことができる。(知識・技能)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 5 分	<p>1 集合、整列、挨拶、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指導者が実際に動きながら適切な準備運動の行い方を示し、準備運動に取り組みさせる。 <p>3 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 鉄棒を使って跳び上がったたり、跳び下りたりして遊ぼう</p> <p>評価 鉄棒を使って跳び上がったたり、跳び下りたりして遊ぶことができる。(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全面の留意点について掲示物を用いて再度説明する。 ・鉄棒を使って跳び上がったたり、跳び下りたりする技の行い方を指導者がやって見せたり説明したりして確認する。 	
なか 30 分	<p>4 活動Ⅰ 固定施設を使った運動遊び</p> <p>○固定施設を使った運動遊びの行い方を確かめ、それぞれの運動遊びに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「両手でしっかり握ること」「手や足を順に動かすこと」等を確かめる。 ・グループで4つの固定施設(遊具)を順番に回らせる。 <p>※詳しい内容は第1時を参照。</p> <p>5 活動Ⅱ 鉄棒を使った運動遊び</p> <p>○鉄棒を使った運動遊びの行い方を確かめ、運動遊びに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホイッスルの合図でテンポよく取り組ませる。少しずつ動きを変化させながら繰り返し取り組みせ、習熟を図る。 ・これまで扱った運動遊びに取り組ませ、鉄棒を使った運動遊びに慣れさせる。(ぶら下がりがある運動遊び等) ・跳び上がり・・・いろいろな高さ(低、中、高)に取り組ませる。 腕支持の姿勢を長く保持させる。 ・つばめ・・・腕支持の姿勢を保持したまま、少しずつ前傾させる。 前傾させた後、少しずつ保持の時間を長くする。 ・跳び下り・・・腕支持の姿勢から足を前後に振り、その勢いで後ろに跳び下りる。 慣れてきたら、タイミングよく後ろに脚を振り、遠くに着地させる。(鉄棒から1m、1.5mにラインを引いておく) ・慣れてきたら一連の動きにして取り組ませる。 	<p><u>おおむね満足</u>(観察・ワークシート)</p> <p>鉄棒を使って跳び上がったたり、跳び下りたりして遊ぶことができる。</p> <p><u>十分満足</u></p> <p>跳び上がり、より長く腕支持の姿勢を保持したり、より遠くに跳び下りたりして遊ぶことができる。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・足元に台を置き、その上から跳び上がらせる。 ・足元にマット等の柔らかいものを置き、安心して跳び下りることができるようにする。
まとめ 10 分	<p>6 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がったたり、跳び下りたりすることができたか等をペアで交流し、共有させる。 ・友達の動きで良かったことや自分で頑張ったことも紹介し合う。 ・長くつばめができていた児童、より遠くに跳び下りることができていた児童を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 <p>7 整理運動、健康観察、挨拶</p>	

参考 3時間目の学習カードの項目の例

- 跳び上がって遊ぶことができましたか（よくできた できた できなかった）
- 「つばめ」をして遊ぶことができましたか（よくできた できた できなかった）
- 跳び下りて遊ぶことができましたか （よくできた できた できなかった）
- 自分が頑張ったこと、よくできたことを書きましょう。

- 友達の動きでいいなと思ったことを書きましょう。
 - ・（ ）さん・・・（ ）
 - ・（ ）さん・・・（ ）

場や用具の工夫

- 鉄棒に市販のライト（保温）カバーを巻くことで、腹部の痛み回避や回転がしやすい工夫
- 鉄棒の下に屋外用マットを敷く工夫
- 跳び上がりの苦手な児童や身長の高い児童には、踏み台を置く工夫
- タブレットを固定する台や三脚を使用する工夫
- 逆上がり補助板の使用の工夫
- 逆上がり補助板がない場合は、動かない台（平均台など）を使用する工夫
- 逆上りを補助するベルト（市販物、バスタオル、柔道などの帯）を使用する工夫
- 登り棒では、高く登りすぎないように高さ制限の目印をつける工夫

3 本時案③【活用場面】(5時間目/6時間中)

(1) 本時のねらい

- ・友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。(思考・判断・表現)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 5分	1 集合、整列、挨拶、健康観察 2 準備運動 ・指導者が実際に動きながら適切な準備運動の行い方を示し、準備運動に取り組みさせる。 3 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 鉄棒遊びで友達のよいところを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えよう 評価 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。 (思考・判断・表現) ・これまで学習したことを基に、友達のよい動きを見付けたり、自分で考えた遊びや行い方等を友達に伝えたりすることを知らせる。	
なか 30分	4 活動Ⅰ グループで友達のよいところ見付け ○前時までに取り組んだ遊びやそれらを基に工夫した遊びに取り組み、友達のよいところを見付け、互いに伝える。 ・これまで取り組んだ技を想起させ、グループで取り組む技を4～5つ選ばせる。 ・一つの技に全員が取り組んだら、見付けた友達のよいところを伝えさせる。全員が発言できるように発言の順番を決めておくことよい。技の数だけ繰り返す。 ・高さに不安がある児童がいたら、グループで鉄棒を移動しながら取り組んでもよいことにする。 5 活動Ⅱ グループで鉄棒遊びを工夫する ○グループで遊びを考えたり、話し合ったりしてみんなが楽しく鉄棒遊びを行う。 ・話し合いの時は互いの顔が見えるように円になって座らせる。全員が発言できるように互いに声をかけさせる。 ・うまく工夫できないグループには例の中から選び、取り組みさせる。 考えられる工夫の例 →後ろ跳び下り競争・・・誰が一番遠くに着地できるか →ふとん干しじゃんけん・・・勝ち抜き戦にする。 →シンクロ・・・何人かで同時に同じ動きをする 時間差で同じ動きをしてもよい →組み合わせ技・・・やってみたい技を組み合わせる 等	おおむね満足(観察・ワークシート) 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。 十分満足 身振り手振りを交えてより詳しく伝えている。 努力を要する児童への手立て ・友達ができたこと、頑張っていたことを見付けさせる。 ・「グループのみんなが楽しくできる遊びは何か」と問いかける。
まとめ 10分	6 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・友達のよいところを見付けたり、考えたりしたことを伝えることができたか等をペアで交流し、共有させる。 ・自分が頑張ったことも紹介し合う。 ・詳しく伝えようと身ぶり手ぶりを交えながら一生懸命伝えている児童等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 7 整理運動、健康観察、挨拶	

参考 5時間目の学習カードの項目の例

○友達のよい動きを見付け伝えることができましたか

(よくできた できた できなかった)

○友達の動きでいいなと思ったことを書きましょう。

・()さん・・・()

・()さん・・・()

○みんなが楽しくできる遊びを考え、伝えることができましたか

(よくできた できた できなかった)

○自分が頑張ったこと、よくできたことを書きましょう。

3 本時案④【まとめ場面】（6時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

- ・鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組むことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、整列、挨拶、健康観察 2 準備運動 ・指導者が実際に動きながら適切な準備運動の行い方を示し、準備運動に取り組ませる。 3 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて これまで学習したことを活かして、鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組もう 評価 鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)	
なか 25分	4 活動Ⅰ グループで鉄棒遊びを工夫する ○グループで遊びを考えたり、話し合ったりしてみんなが楽しく鉄棒遊びを行う。 ・話し合いの時は互いの顔が見えるように円になって座らせる。 全員が発言できるように互いに声をかけさせる。 ・うまく工夫できないグループには例の中から選び、取り組ませる。 考えられる工夫の例 →後ろ跳び下り競争・・・誰が一番遠くに着地できるか →ふとん干しじゃんけん・・・勝ち抜き戦にする。 →シンクロ・・・何人かで同時に同じ動きをする 時間差で同じ動きをしてもよい →組み合わせ技・・・やってみたい技を組み合わせる 等 5 活動Ⅱ 鉄棒遊び発表会 ○グループで見せたい技を見せ合ったり、見た技に取り組んで楽しんだりする。 ・グループごとに発表させる。ソロかペア等、人数や内容は事前に決めさせておく。グループ発表後、見ていた児童に感想発表させる。 ・全グループが発表したら、やってみたいと思った鉄棒を使った運動遊びに取り組ませる。	おおむね満足(観察・ワークシート) 鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 十分満足 みんなが進んで取り組むことができるような声掛けをしながら、自分も進んで取り組んでいる。 努力を要する児童への手立て これまで学習したことを確認したり、その児童のこれまでの頑張りを認めたりして意欲を高める。
まとめ 10分	6 本時の振り返り ○単元全体や本時の振り返りを行い、次の単元への意欲をもつ。 ・進んで取り組むことができたか等をペアで交流し、共有させる。また、単元全体で楽しかったこと、頑張ったこと等も振り返らせる。 ・自分が頑張ったことも紹介し合う。 ・みんなが進んで取り組むことができるように声掛けをしている児童等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 7 整理運動、健康観察、挨拶	

参考 6時間目の学習カードの項目の例

- 鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組むことができましたか
(よくできた できた できなかった)
- みんなが進んで取り組むことができるようにするために、頑張ったことは何ですか。
- 自分が頑張ったこと、よくできたことを書きましょう。
- 友達の動きでいいなと思ったことを書きましょう。
・()さん・・・()
・()さん・・・()
- 鉄棒を使った運動遊びで楽しかったこと、できるようになったこと等を詳しく書きましょう。

ICT 活用例

【個人動画】

- グループで動画撮影をする
- 指導者が撮影して、児童のタブレットに転送する

【映像の共有】

- 指導者が撮影した動画を大画面で共有する(まとめ)

【振り返り】

- 学習支援アプリで振り返りをする