

器械運動系「固定施設を使った運動遊び」

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期			多くの領域の学習を経験する時期		卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
学年	小1・小2	小3 小4	小5 小6	中1・中2		中3 高校入学年次
領域	器械・器具を使つての運動遊び			器械運動		器械運動
内容	固定施設を使った運動遊び			平均台運動		平均台運動
例示	<p>＜平均台を使った運動遊び＞ ○渡り歩きや跳び下りなど</p> <p>＜ジャングルジムを使った運動遊び＞ ○登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢など</p> <p>＜雲梯を使った運動遊び＞ ○懸垂移行や渡り歩きなど</p> <p>＜登り棒を使った運動遊び＞ ○登り下りや逆さ姿勢など</p> <p>＜柵木を使った運動遊び＞ ○登り下りや懸垂移行など</p> <p>○基本的な技 ◆発展技</p>			<p>＜体操系 歩走グループ＞ ○前方歩 → ◆前方ソーステップ、前方走</p> <p>○後方歩 → ◆後方ソーステップ</p> <p>＜体操系 跳躍グループ＞ ○伸身跳び(両足踏切) → ◆かかえ込み跳び → ◆開脚跳び下り → ◆かかえ込み跳び下り</p> <p>○開脚跳び(片足踏切) → ◆前後開脚跳び → ◆片手支持跳び上がり</p> <p>＜バランス系 ポーズグループ＞ ○立ちポーズ(両片足) → ◆片足水平バランス</p> <p>○座臥・支持ポーズ → ◆V字ポーズ → ◆片膝立ち水平支持ポーズ</p> <p>＜バランス系 ターングループ＞ ○両足ターン → ◆片足ターン (振り上げ型・回し型)</p>		<p>※平均台運動の主な技の例示は中1・中2と同じ</p>

2 固定施設を使った運動系の特性(魅力)

固定施設を使った運動遊び(小1・小2)	いろいろな固定施設を使って、渡り歩き、跳び下り、登り下り、懸垂移行などの運動を、いろいろと工夫して行う楽しさを味わうことができる。
平均台運動(中1・中2)	平均台の上で体操系やバランス系の基本的な技に挑戦し、その技がよりよくできる楽しさや喜びを味わうことができる。
平均台運動(中3)	平均台の上で体操系やバランス系の技に挑戦し、滑らかに安定して行ったり、発展技を取り入れたり、構成して演技することができる。

3 指導上の配慮事項

【小学校】

○固定施設を使った多様な動き方や遊び方をイメージできるように図で掲示したり、集団で取り組める遊びを工夫したり、児童が創意工夫した動きを評価したりする。(小解説P15)

【中学校】

○次の中から技をできるようにする。(() 内は中3)

- ・体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに(安定して)行う。
- ・条件を変えた技を行う(開始姿勢や終末姿勢に変化をつける等)。
- ・発展技を行う。
- ・学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を(技の組合せの流れや技の静止に着目して)「上がる-なかの技-下りる」に組み合わせて行う(構成し演技する)。

【安全面 小・中共通】

- ・移動したり跳び下りたりするときには、周囲の安全に気を配るよう指導する。
- ・授業のはじめと終わりに肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス腱、背筋、太もものストレッチを入念に行う。
- ・習熟度をしっかりと把握し、技の選択や練習方法、練習する場について支援する。
- ・演技をする前の待ち方・並び方、演技後の移動の方法・方向をしっかりと確認する。

小1・小2 「固定施設を使った運動遊び」

ねらい	<p>○登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャングルジムでの登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢などをすること。 ・雲梯（うんてい）での懸垂移行や渡り歩きなどをすること。 ・登り棒での登り下りや逆さ姿勢などをすること。 ・肋木（ろくぼく）での登り下りや懸垂移行などをすること。 ・平均台での渡り歩きや跳び下りなどをすること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・固定施設を使った運動遊びに進んで取り組むこと。 ・運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をすること。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。 ・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・固定施設を使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。 ・器械・器具を使つての運動遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。

平均台を使って

場の設定の工夫

平均台の高さの工夫

- ・低い…約 30cm
- ・中間…約 50cm
- ・高い…約 1m

○マットの利用

○その他の工夫

- ・床に線を引く
- ・平均台にマットを掛ける
- ・両サイドにマットを敷く

○スポンジマットの利用

○牛乳パックケンケン

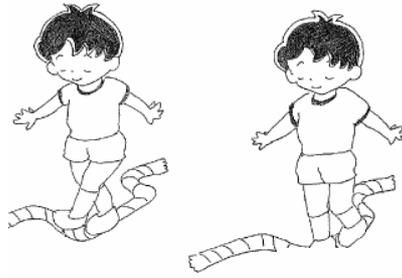
どっちが長く立っているか競争してみよう！

せまい間隔でも跳べたね！

○平均台バランス競争

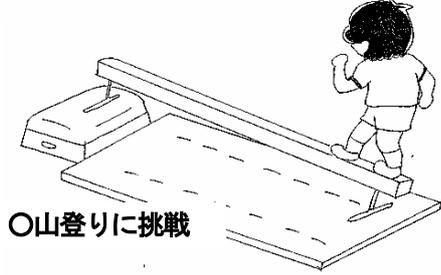
○目を閉じてなわ歩き

- 2度落ちた………1点
- 1度落ちた………2点
- 落ちずに歩けた…3点

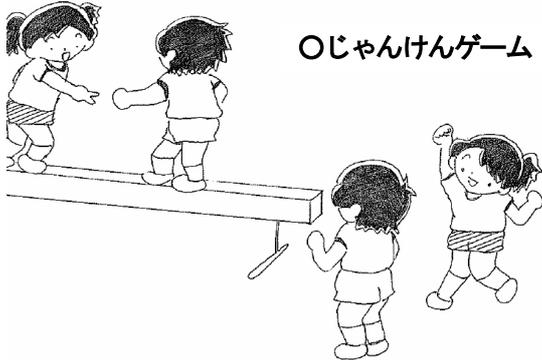


足の裏の感覚でなわがどちらの方向に向かって
いるのかをつかむ。

- 注意
- ・平均台がぐらぐらしていないこと。
 - ・必ずマットを敷いて行うこと。



○山登りに挑戦

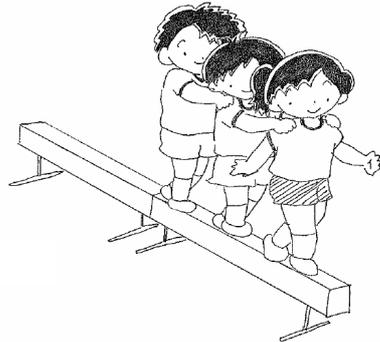


○じゃんけんゲーム

- ・じゃんけんをして勝ったら相手陣地へ進んでいく。
- ・ゴールを平均台の端にすると危険なので、端から1m手前に線などの印をつけておくとよい。

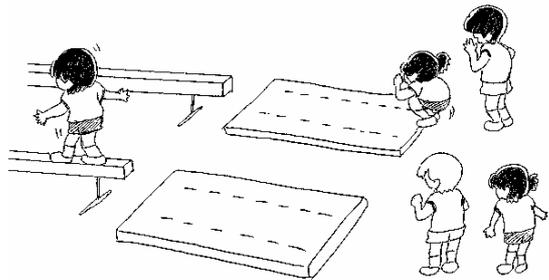
もっと仲間を増やすのもいいね!

○みんなでハイキング



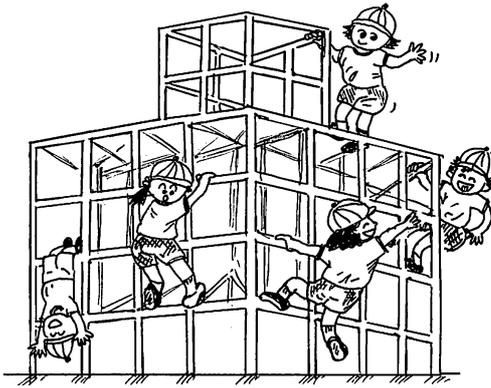
○クルッと回ってバランスゲーム

- ・グループ毎に前の方が平均台を降りたら次の方が始める。
- ・平均台から落ちたら列の後ろに並ぶ。
- ・○分間に何人渡ることができたか競ってもよい。



- 【ゲーム化】**
- じゃんけんゲームや競争型ゲームを取り入れるように指導すると、意欲が高まり、活動が活性化する。
 - ※速さを競うため、ぶつかったり、転んだりしないよう安全面に十分注意する。
- 【得点化】**
- 自分たちで1～3点の得点を付けるように指導すると、児童自身が難易度を考え、場を工夫するようになる。

ジャングルジムを使って(★)



鬼ごっこで遊ぶのもいいね。
上へ下へ、横へ斜めへ…
いろいろな方向に動いてみよう。

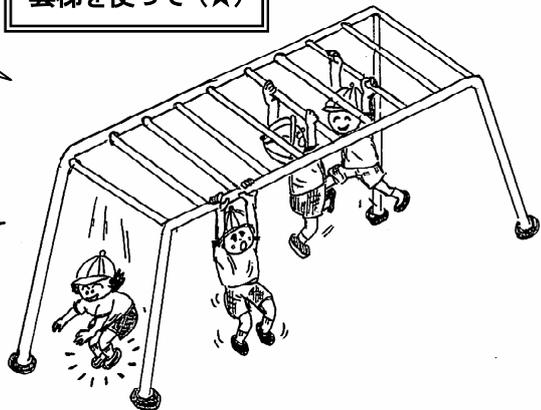
他にも、ジャングルジムの中をくぐったり、前に回って下りたりすることもできるね。

自分の周囲を確認して、下りたり登ったりするよう場の安全を意識させる。

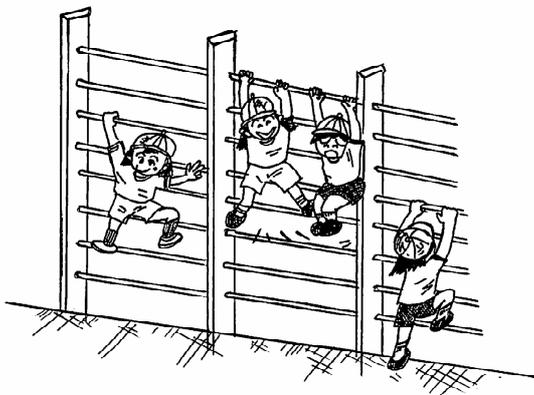
しっかりと棒をつかもう。
親指と他の4本の指が、棒に巻きついて
いるかな？

手だけではなくて、腰から足を
振って勢いをつけると、簡単に移動
できるよ。

**うんてい
雲梯を使って(★)**



**ろくぼく
肋木を使って(★)**



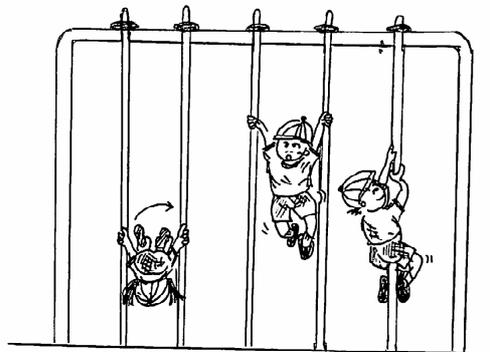
ぶら下がったり、ポーズをとったり、
一人でもいろいろな遊びができる
ね。

友だちと二人組や、グループ対抗で
遊びを発明してごらん。

手と足だけを動かして上に登って
いくのは、難しいね。
手の生えたイモ虫が、伸びたり縮ん
だりして、てっぺんまで登っていくよ
うにイメージしてごらん。

逆さまになって、登り棒での足抜き
回りができそうだね。

登り棒を使って(★)



低学年で学習する固定施設を使った遊びは、休み時間や昼休みでの自由遊びに直結するものであるため、安全で楽しい遊び方をきちんと指導する。

中1・中2 「 平均台運動 」

ねらい	<p>○体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動，それらを組み合わせる運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにする。</p> <p>○平均台運動に積極的に取り組むとともに，よい演技を認めようとする事，分担した役割を果たそうとする事などや，健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○平均台運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p><体操系></p> <p>○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして台上を移動すること。 ・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて台上を移動すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，台上を移動すること。 <p>○跳躍グループ（台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りるなど）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がるための踏み切りの仕方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳躍すること。 ・姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，跳躍すること。 <p><バランス系></p> <p>○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，台上でポーズをとること。 ・姿勢などの条件を変えて台上でポーズをとること。 ・学習した基本的な技を発展させて，台上でポーズをとること。 <p>○ターングループ（台上で方向転換する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，台上で方向転換すること。 ・姿勢などの条件を変えて，台上で方向転換すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで台上で方向転換すること。
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むこと。 ・課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど，繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとする事。 ・練習などを行う際に，器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとする事。 ・練習の際に，仲間の試技に対して補助したり，挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。 ・体調の変化などに気を配ること，器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと，技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であること。
知識，思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動は，マット運動，鉄棒運動，平均台運動，跳び箱運動で構成され，種目に応じて多くの「技」があり，技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること，オリンピック競技大会の種目では，体操競技として行われていること。 ・器械運動の技は，系，技群，グループの視点によって分類されていること，また，技には名称が付けられており，それぞれの技の局面で技術的なポイントがあることを理解できるようにすること。 ・器械運動は，それぞれの種目や系，技群，グループにより主として高まる体力要素が異なること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。 ・課題に応じて，技の習得に適した練習方法を選ぶこと。 ・学習した技から，「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘すること。 ・仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめること。

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 よい演技を認めようとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 健康安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 よい演技を認めようとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 健康安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 平均台運動では、体操系やバランス系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

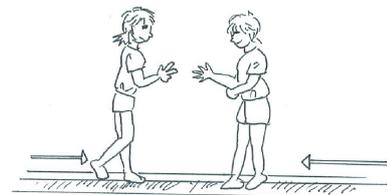
(単元計画例)

中学校第2学年 「平均台運動」								
単元名	時間							
時間	1	2	3	4	5	6	7	
0	オリエンテーション ・学習のねらいと進め方を理解する。 ・ビデオ等を観て、平均台のいろいろな技と名称を知る。		準備運動・用具の準備(安全面の確認)・本時の課題確認					
15	・体ほぐしの運動		<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動 基本的な技の練習 <体操系 歩走グループ> 前方歩 後方歩 <体操系 跳躍グループ> 伸身跳び 開脚跳び <バランス系 ポーズグループ> 立ちポーズ(両足・片足) 座臥・支持ポーズ <ターン> 両足ターン 					
30	基本的な技の練習 <体操系 歩走グループ> 前方歩 後方歩 <バランス系 ポーズグループ> 立ちポーズ (両足・片足)		条件を変えた技の練習 同じグループや異なるグループの基本的な技の姿勢や動きのリズムなどの条件を変えて行う。		組合せの技の練習 基本的な技、条件を変えた技の中から、「上がる・なかの技・下りる」に組み合わせて行う。			
45					演技 練習した組合せ技を紹介し合う。(発表)			
50	学習の振り返り(学習カード・次時のめあて)・片付け・整理運動							

学習活動例

【導入及び基礎となる動きづくり】
台上でのじゃんけん陣取り

手でじゃんけんするだけでなく、体のポーズでじゃんけんするなどの工夫をさせて取り組むとともに、走る、止まる、ポーズをとるなどの基礎となる動きに慣れるよう配慮する。



台上でのすれ違い

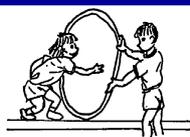
二人が両端から歩き始め、出会ったところでお互いの足(どちらも右足、または左足)を近付け、お互いの上腕部をかかえるようにして構え、タイミングを合わせて一気に片足軸にすれ違う。

どうしたらうまくすれ違うか生徒同士で工夫させたい。この課題は、台上で歩くこと、うまくすれ違うために二人で協力してバランスをとること、バランスを崩して平均台から落下する際にも平均台から安全に下りられることが求められる。

手足を使って平均台上を移動

腹這い、両手両膝、両手両足、あるいは手を着いた姿勢で前後に(姿勢によっては左右に)移動する。移動する時のポーズや移動方向を工夫して、楽しく行えるようにする。平均台に慣れるとともに、台に近い姿勢でポーズをとる技の基礎技能の養成に役立つ。

その他
平均台を使った
体ほぐしの例



(輪くぐり)



(障害物越え)



(ボールを投げながら歩く)

中3 「 平均台運動 」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動，それらを構成し演技する運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。 ○平均台運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，自己の責任を果たそうとする事などや，健康・安全を確保することができるようにする。 ○器械運動の技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 						
身に付けさせたい内容	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">技能</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <体操系> ○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する） <ul style="list-style-type: none"> ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。 ・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで移動すること。 ○跳躍グループ（台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りるなど） <ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がるための踏み切りの動き方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。 ・姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍すること。 <バランス系> ○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。 ・姿勢の条件を変えてポーズをとること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとること。 ○ターングループ（台上で方向転換する） <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。 ・姿勢の条件を変えて方向転換すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向転換すること。 </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">態度</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。 ・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。 ・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間課題を伝え合いながら取り組もうとする事。 ・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。 </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">知識，思考・判断</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。 ・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。 ・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。 ・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。 </td> </tr> </table>	技能	<ul style="list-style-type: none"> <体操系> ○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する） <ul style="list-style-type: none"> ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。 ・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで移動すること。 ○跳躍グループ（台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りるなど） <ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がるための踏み切りの動き方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。 ・姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍すること。 <バランス系> ○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。 ・姿勢の条件を変えてポーズをとること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとること。 ○ターングループ（台上で方向転換する） <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。 ・姿勢の条件を変えて方向転換すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向転換すること。 	態度	<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。 ・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。 ・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間課題を伝え合いながら取り組もうとする事。 ・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。 	知識，思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。 ・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。 ・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。 ・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。
技能	<ul style="list-style-type: none"> <体操系> ○歩走グループ（台上を歩いたり走ったりして移動する） <ul style="list-style-type: none"> ・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。 ・姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで移動すること。 ○跳躍グループ（台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りるなど） <ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がるための踏み切りの動き方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。 ・姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍すること。 <バランス系> ○ポーズグループ（台上でいろいろな姿勢でポーズをとる） <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。 ・姿勢の条件を変えてポーズをとること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとること。 ○ターングループ（台上で方向転換する） <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。 ・姿勢の条件を変えて方向転換すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向転換すること。 						
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。 ・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。 ・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間課題を伝え合いながら取り組もうとする事。 ・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。 						
知識，思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。 ・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。 ・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。 ・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。 						

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・よい演技を讃えようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ・自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・平均台運動では、体操系やバランス系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・発表会で競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。
(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「平均台運動」								
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0		準備運動・用具の準備(安全面の確認)・本時の課題確認							
15	オリエンテーション ・学習のねらいと進め方、技の名称等を理解する。	・体ほぐしの運動 基本的な技の練習(1・2年次に学習した技) 基本的な技の条件を変えた技の練習					演技発表会 ・各自自主練習 ・演技発表会 同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組合せの流れや技の静止に着目して「上がる-なかの技-下りる」に構成し演技する。		
30	・体ほぐしの運動(台上でのジャンケン陣取り・台上でのすれ違い等) ・基本的な技の練習	<歩走グループ> 姿勢、動きのリズムなどの条件 <跳躍グループ> 姿勢、組合せの動きなどの条件 <ポーズグループとターングループ> 姿勢の条件 上記の条件を変えて演技する。			発展技の練習 それぞれのグループの発展技の中から、できそうな技を選び、練習する。				
45									
50		学習の振り返り(学習カード・次時のめあて)・片付け・整理運動							

学習活動例

【技の組合せの例】

初期段階のレベル

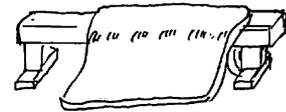
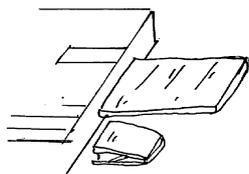
- ・跳び上がり - 前進歩行 - 1 / 2 ターン - 後ろ歩き - 1 / 2 ターン - 跳び下り
- ・跳び上がり - 前進歩行 - 後退歩行 - 横歩き(前交差・後ろ交差) - 伸身跳び下り

中期段階のレベル

- ・片足踏み切り跳び上がり - 2 ステップ - 足替え伸身とび - 片足立ち 1 / 2 ターン - 前進歩行 - かかえこみ跳び下り

【個々の技を高める場づくり】

1つの技を習得するためには、床の上や低い台など工夫した場で動き方が確実にできるようにしてから、平均台でバランスを崩さないように安定性を高めてできるようにする。



いろいろな板を使った個人技の練習の場

ステージを利用したかけ上がりの練習の場

幅を広くした平均台

器械運動系 「マットを使った運動遊び」「マット運動」

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	器械運動
内容	マットを使った運動遊び	マット運動	マット運動
例示	運動遊び ○ゆりかご ○前転がり	回転技 ○前転 → ◆大きな前転 → ◆開脚前転	回転技 ○安定した前転(連続して滑らかに) ○大きな前転 → ◆倒立前転 → ◆跳び前転 ○開脚前転
	○後ろ転がり ○丸太転がり	○後転 → ◆開脚後転	○安定した後転(連続して滑らかに) ○開脚後転 → ◆伸膝後転
	○かえるの足打ち ○背支持倒立(首倒立) ○壁登り逆立ち ○支持での川跳び	倒立技 ○壁倒立 → ◆補助倒立 → ◆頭倒立 → ◆ブリッジ ○腕立て横跳び越し → ◆側方倒立回転	倒立技 ○安定した壁倒立 ○補助倒立 → ◆倒立 ○頭倒立 ○ブリッジ → ◆倒立ブリッジ ○安定した腕立て横跳び越し ○側方倒立回転 → ◆ロンダート
	○=基本的な技 ◆=発展技	○技の繰り返し・組合せ	○技の繰り返し・組合せ

2 マット運動の特性(魅力)

マットを使った運動遊び(小1・小2)	マットの上で、いろいろな回り方を工夫して回る楽しさを味わったり、得意な回り方で上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。
マット運動(小3・小4)	マットの上で基本的な技を身に付けて回る楽しさを味わったり、得意な回り方で上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。
マット運動(小5・小6)	マットの上でいろいろな技を身に付けたり、より困難な条件の下でできるようになったり、より雄大で美しい動きができるようになったりする楽しさや喜びを味わうことができる。

3 指導上の配慮事項

【小学校】

○運動の楽しさを味わうとともに基本的な動きや技に十分取り組めるようにする。

【小1・小2】

- 児童がマットを使った多様な遊び動き方や遊び方をイメージできるように図で掲示したり、集団で取り組める遊びを工夫したりする。(小解説 P15)
- マット運動と関連の深い動きに意図的に取り組むことができるようにし、基礎となる感覚を身に付けることができるようにする。(小解説 P15)
- 児童が創意工夫した動きのよさを具体的に価値付ける。(小解説 P15)

【小3～小6】

- 一人一人が自己課題をもち、仲間と励まし合い、助け合って学習を進められるように指導する。
- すべての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるよう、自己の技能の程度に応じた技を選べるようにしたり、課題が易くなるような場や補助具を活用して取り組んだりできるようにする。

【安全面 小・中共通】

- ・主運動の内容を意識し、授業の始めと終わりに肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス腱、背筋、太もも等のストレッチを入念に行う。
- ・複数でマットの耳(持ち手)を持って運び、置く時は耳を折ってマットの下へ入れる。
- ・習熟度をしっかりと把握し、技の選択や練習方法、練習する場について指導・助言する。
- ・演技をする前の待ち方・並び方、演技後の合図や移動の方法・方向をしっかりと指導する。

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
器械運動	器械運動
マット運動	マット運動
回転系 接転技群 前転グループ ○前転 → ○開脚前転 → ◆伸膝前転 → ◆倒立前転 → ◆跳び前転	回転系 接転技群 前転グループ ○開脚前転 → ◆伸膝前転 ○倒立前転 → ◆跳び前転
回転系 接転技群 後転グループ ○後転 → ○開脚後転 → ◆伸膝後転 → ◆後転倒立	回転系 接転技群 後転グループ ○開脚後転 → ◆伸膝後転 → ◆後転倒立
回転系 ほん転技群 ○側方倒立回転 → ◆ロンダート ○倒立ブリッジ → ◆前方倒立回転 → ◆前方倒立回転跳び ○首はねおき → ◆頭はねおき	回転系 ほん転技群 ○側方倒立回転 → ◆ロンダート ○倒立ブリッジ → ◆前方倒立回転 → ◆前方倒立回転跳び ○頭はねおき
巧技系 平均立ち技群 ○片足平均立ち → ◆片足正面水平立ち → ◆Y字バランス ○頭倒立 ○補助倒立 → ◆倒立 ○技の組み合わせ	巧技系 平均立ち技群 ○片足正面水平立ち → ◆片足側面水平立ち → ◆Y字バランス ○倒立 → ◆倒立ひねり ○構成し、演技する

2 マット運動系の特性(魅力)

マット運動 (中1・中2)	マットの上で回転技や倒立技に挑戦し、その技がよりよくできる楽しさや喜びを味わうことができる。
マット運動 (中3)	マットの上で回転技や倒立技の中から、自己に適した技で演技する楽しさや喜びを味わうことができる。

3 指導上の配慮事項

【中学校】

○次の中から技をできるようにする。(()内は中3)

- ・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに(安定して)行う。
- ・条件を変えた技を行う(開始姿勢や終末姿勢に変化をつける等)。
- ・発展技を行う。(◆印)
- ・学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中からいくつかの技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせて行う(構成し演技する)。

○条件を変えた技を行うことにより、動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態をつくり出した上で、発展技を行う。

○自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、学習した基本的な技の中からいくつかの技を選択して行うことができるようにする。

- * 「滑らかに行う」とは、その技に求められる動きが途切れずに続けてできることである。
- * 「条件を変えた技」を行うとは、同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後ろに動きを組み合わせて行う、手の着き方や握り方を変えて行うことなどを示している。
- * 「組み合わせる」とは、学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせて行うことを示している。
- * 「構成し演技する」とは、基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から技の静止や組合せの流れに着目して、技の終わりと次の技の始まりが一連の流れを持つように「はじめ—なか—おわり」に用いる技を構成し、演技できるようにするといった組合せの質的な発展を示している。

小1・小2 「マットを使った運動遊び」

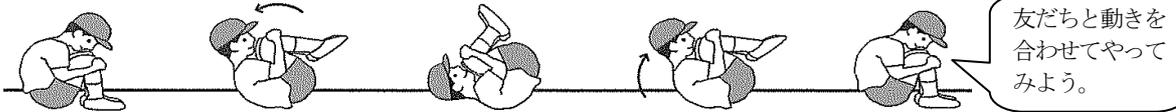
ねらい	<p>○いろいろな方向への転がり、手で支え手の体の保持や回転をする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろな方向に転がること。 (ゆりかご・前転がり・後ろ転がり・丸太転がりなど) ・手や背中で体を支えている逆立ちをすること。 (背支持倒立(首倒立)・かえるの足打ち・壁登り逆立ち・支持での川跳びなど) <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを使った運動遊びに進んで取り組むこと。 ・運動の順番やきまりを守り、友だちと仲良く運動すること。 ・器械・器具の準備や片付けを友だちと一緒にすること。 ・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。 ・マットを使つての運動遊びの動き方を知り、友だちのよい動きを見付けること。

基礎感覚を育む

活動に遊びの要素を取り入れて、楽しみながらたくさん運動し、基礎感覚やマット運動につながる動きを身に付けられるようにする。

○ゆりかご

- ・ ゆっくりと行い順次接触の感覚を育む。
- ・ ゆっくりゆれながら、マットと触れているところが移動する感じをとらえる。

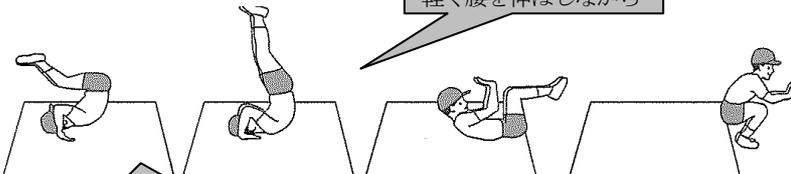


膝をかかえる ゆっくり後ろへ 逆さの感じ 前へ揺れる 膝をかかえる

○大きなゆりかご

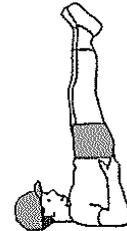
3回続けたら、そのまま前へ転がってみよう。

軽く腰を伸ばしながら



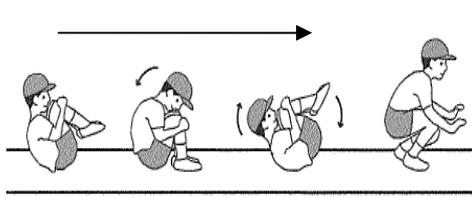
手を耳の横にタイミングよく正確につける。

○背支持倒立

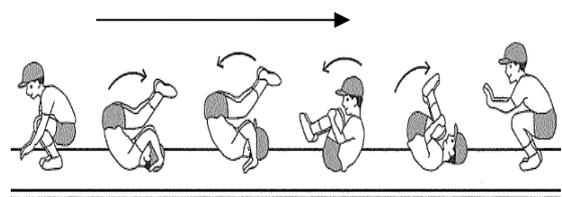


○ゆりかごからしゃがみ立ち

○ゆりかごから後ろ回り



回りながら 大きくゆれて
ゆりかご 立つ



しゃがんで ゆりかご 大きくゆれて
後ろへ前へ ゆっくり後転

○動物走り(腕で支える感覚を育む)

犬走り

前方を見る。
膝を曲げて両手をつく。



馬走り

前方を見る
腰を伸ばして両手をつく。



・両手の平に体重をしっかり乗せる。
・膝を床に付けないようにはじめはゆっくり行う。(犬走り)

※他にも馬走りには「左手と右脚一緒に」「右手と左手一緒に」「手足同時に」跳ねるなどがある。

あざらし

下半身の力を抜いて腕だけで進む。



尺取り虫

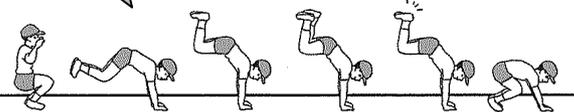
両足を引きつけるときに、重心を前へ移動する。



○かえるの足打ち

両手をついて足をあげる。あごを突き出す。

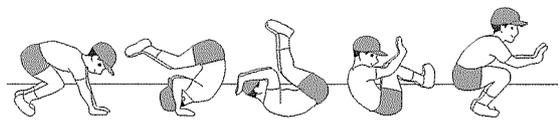
素早く足打ちをする。



※手一足一手のリズムで前に進む。
※正しい動きが身に付いてきたら、連続で行う。

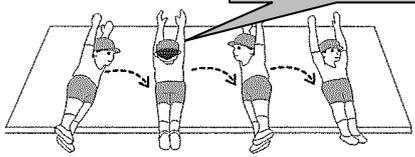
前転がり

おへそを見る。



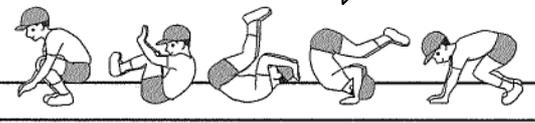
○丸太転がり

体をまっすぐにする。



後ろ転がり

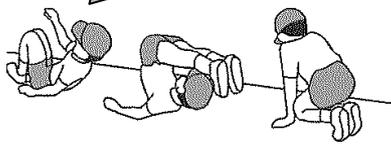
おへそを見る。



段階的な練習

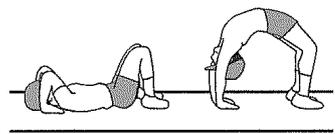
- ・ゆりかご→おおきなゆりかご→後ろ転がり
- ・坂道マット
- ・肩抜き回り

斜めに回転し、肩ごしに後方へ回る。



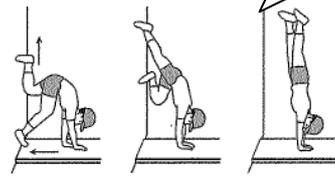
ブリッジ(★)

お腹を高くしよう。



壁登り逆立ち

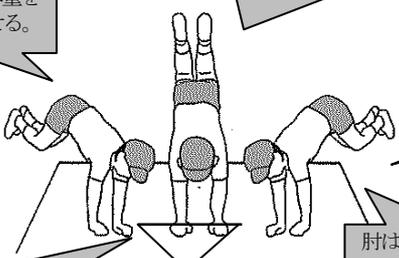
マットにラインを10cm間隔で引いて、目標にするのもいい



両足で強く踏み切り、両手に体重をしっかり乗せる。

支持での川跳び

・両手に体重を乗せて、腰を高く上げる。



体をひねり、おなかを伸ばしていく。

肘は伸ばしたまま行う。

あごを出して、マットを見る。



小3・小4 「マット運動」

ねらい

- 基本的な回転技や倒立技の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
- 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、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。
- 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。

身に付けさせたい内容

技能

- ・しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。(前転)
- ・しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転し、両手で押してしゃがみ立ちになること。(後転)
- ・体を振り下ろして両手を着くとともに脚を振り上げ、両足を壁にもたせかけ逆さ姿勢になること。(壁倒立)
- ・体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を振り上げ、腰の位置を高く保ちながら反対側へ移動すること。(腕立て横跳び越し)

態度

- ・マット運動に進んで取り組むこと。
- ・きまりを守り、友達と励まし合って運動をすること。
- ・器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること。
- ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。

思・判

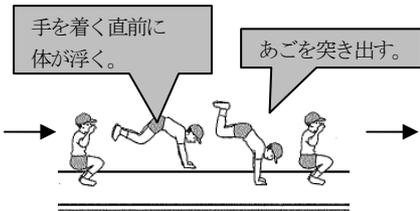
- ・基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。
- ・基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。

学習活動例

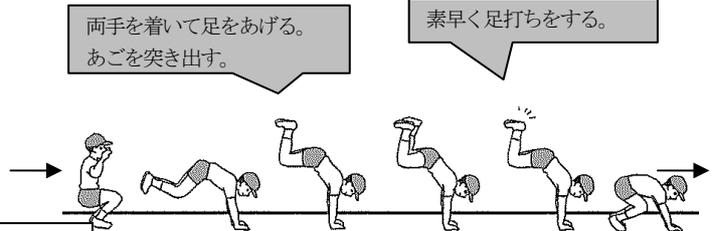
基本的な回転技

動きの素地づくり

○うさぎ跳び

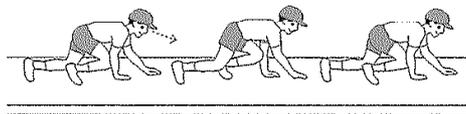


○かえるの足打ち

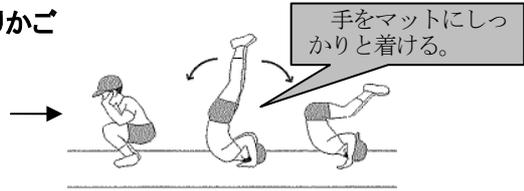


※手—足—手のリズムで前に進む。
※正しい動きが身に付いてきたら、連続で行う。

○動物走り



○ゆりかご



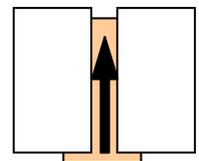
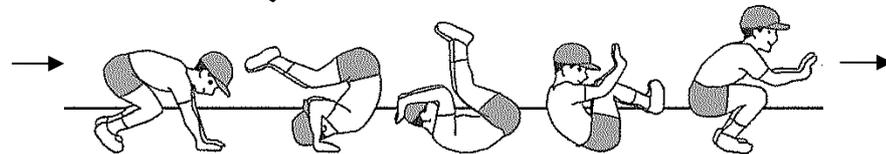
前転

あごを引き、おへそを見るようにする。頭の後ろをマットに付ける。

かかとを素早くお尻の方へ引きつける。

両手を前に突き出す。

まっすぐ回れない子はここでやってみよう。



【つまずきと対策】

▲頭がつかえて回れない

→マットの下に台を置き、その上に足を置いて前転する。腰が高く上がり、回転力がつく。

【つまずきと対策】

▲回った後、しゃがみ立ちの姿勢がとれない

→ゆりかごで、体をまるめてゆれる感覚をつかめるようにし、徐々に揺れを大きくしていき、その勢いで、しゃがみ立ちをする。

大きな前転

前転を十分に行ってから
取り組む。

かかとをお尻の下に素早く
しまおう。

ひざが伸び
ているかな？

腰を大きく開く。

かかとを素早くお尻の方に引き付け
て、両手を前に出す。

【つまずきと対策】

▲腰角が大きくなるならない

- 大また歩きから前転
- 片足けんけんから前転
- 目の前に脛から膝ぐらいの高さの段ボールを置いて前転
(段ボールに足先が触れるようにする。)
- 手押し車から前転 → 台上(跳び箱1段目)から前転

つま先がボールやゴム紐、段ボールに
触るように回ってみよう。

後 転

肘を締め、あごを引く。
手の平を上、両手を耳の上で構える。

脇を締め、肘が
体から離れない
ようにする。

素早く足を引き付ける。
手に近いところに足を着く。

お尻を30cm位後方へ投げ出
す。(ラインを引いておくと意識し
やすくなる)

手を肩の近くに着く。

段階的な練習

- ・ゆりかご⇔背支持倒立
- ・大きなゆりかご → 後転
- ・傾斜を利用しての後転
- ・お尻の投げ出し → 後転
- ・補助付き後転
(背中を押すと首を痛めるので、腰を持ち上げるようにする。)

①

②

手は、耳の横におくよ。
うさぎさんの形をつくってから回ってみよう。

お尻をうしろにシュ
ッと投げ出してごらん。

頭がうまく抜けな
い子はここでやっ
てみよう。

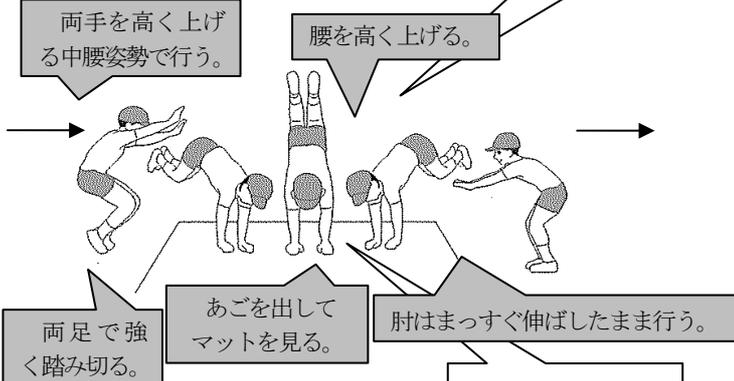
③

④

両手の着き方、頭越しに足を着くことを意識させる。

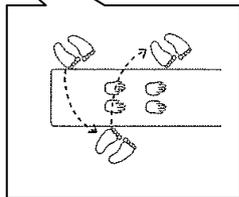
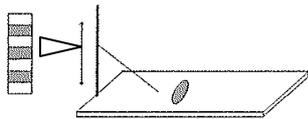
マットを斜めに置く。

腕立て横跳び越し



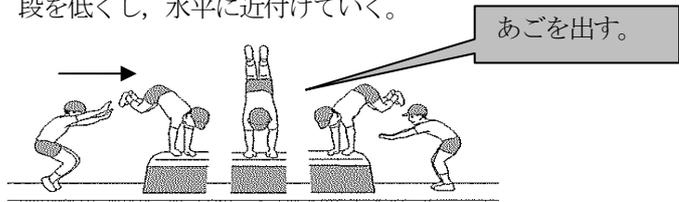
場の設定の工夫

- ・ゴムを斜めに張り、足が触れないように跳ぶ。
- ・ゴムの角度や着手の位置を個に応じて変えていく。
- *支柱に10~20cm 間隔で色テープを貼る。



○跳び箱で挑戦

2段位の跳び箱からはじめ、次第に段を低くし、水平に近付けていく。



【つまずきと対策】

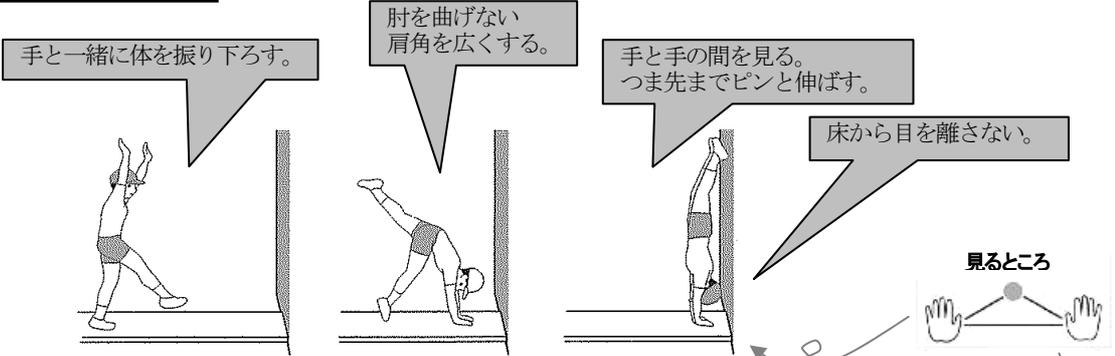
▲腰が上がらない

→ 逆さ姿勢への恐怖感を和らげたり、腕支持感覚をつかんだりするために、「うさぎ跳び」や「かえるの足打ち」を行う。
腰が高く上げられるようになってきたら再び「川跳び」に挑戦する。

▲あごをひいてしまう (背中から倒れる)

→ 「うさぎ跳び」や「かえるの足打ち」を行い、あごを前に出して逆さ姿勢をとれるようにする。目のマークを置く。

壁倒立

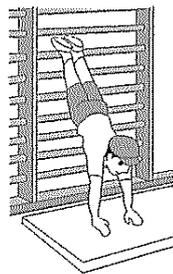


段階的な練習

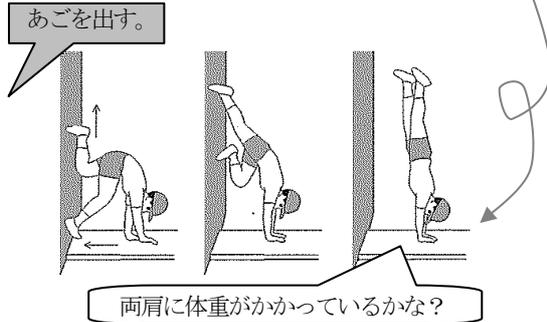
- ・背支持倒立
- ・かえるの足打ち
- ・壁上り逆立ち
- ・脚の振り上げ練習
- ・肋木倒立

おへその下にグッと力を入れてみよう。

○肋木倒立



○壁上り倒立



技の組合せ・繰り返し
学
習
活
動
例

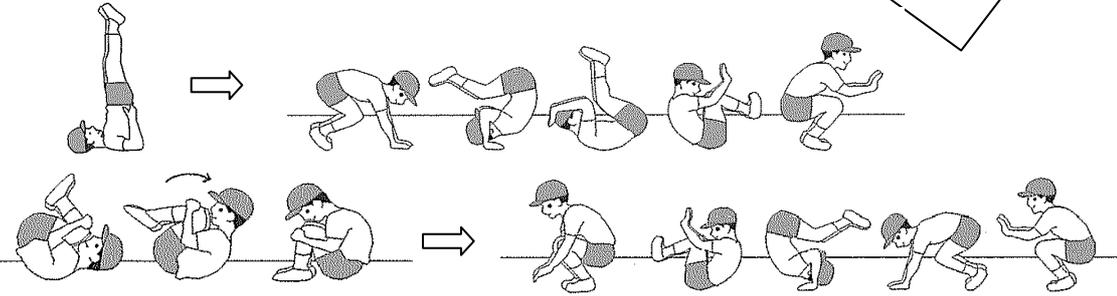
技の繰り返し・組合せ

○前転の連続 ○後転の連続

○スタートを工夫して

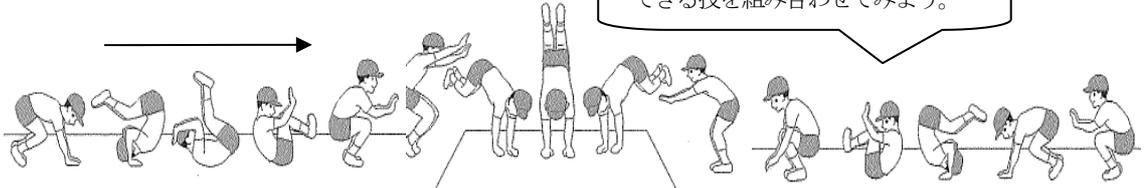
得意な技を連続でやってみよう。

友達と動きを合わせてやってみよう。

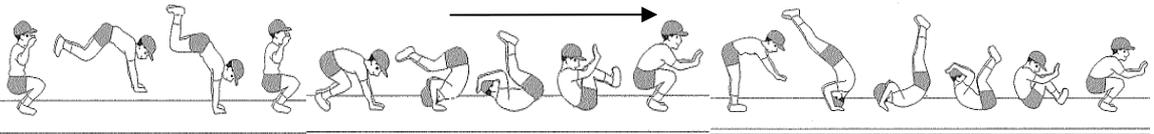


○前転—腕立て横跳び越し—後転

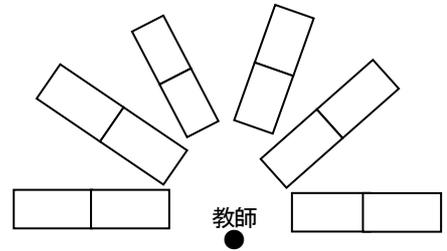
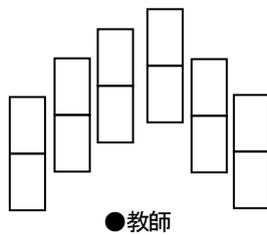
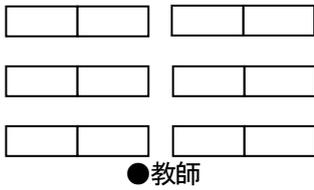
できる技を組み合わせてみよう。



○うさぎ跳び—前転—大きな前転



場の設定の工夫



○集団演技

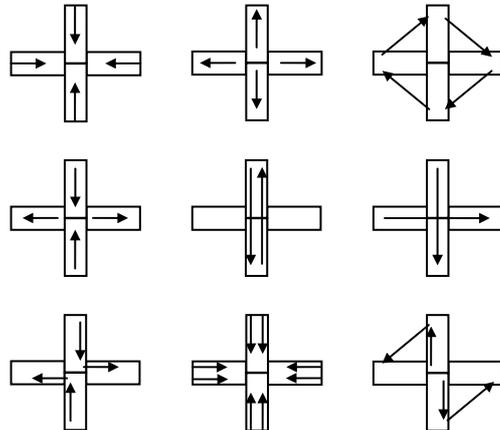
○マットの並べ方

例 マット4枚を十字に敷いた場合

○ 4人~8人グループ

例 1時間の流れ

- 1 準備 (グループごと)
- 2 学習課題の確認
- 3 グループ・個人の課題の確認
- 4 全体練習 (素地づくり等参照)
- 5 ペア練習
 - ・ できる技, できそうな技, 課題技等を「一緒に」「交互に」「順々に」行う
- 6 集団演技づくり (グループ)
- 7 振り返り
- 8 片付け (グループごと)



小5・小6「マット運動」

ねらい	<p>○基本的な回転技や倒立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運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。</p> <p>○自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>回転系</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転を連続して行うこと。(安定した前転) ・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。(大きな前転) ・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開き両手でマットを押して開脚立ちをすること。(開脚前転) ・後転を連続して行うこと。(安定した後転) ・しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転し、脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをすること。(開脚後転)
	<p>倒立系</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体をまっすぐにした壁倒立をして静止すること。(安定した壁倒立) ・立位の姿勢から上体を前方に倒し、着手と同時に脚を振り上げ、補助を受けた倒立姿勢で静止すること。(補助倒立) ・しゃがみ立ちの姿勢から両手と前頭部をマットに着け、腰・脚の順に引き上げ三点で倒立すること。(頭倒立) ・仰向けに寝た姿勢から両手・両足で体を支え、体を大きく反らせるとともに素早く両手と両足で体を支え、体を大きく反らせることとともに素早く両手と両足の幅を狭めてブリッジの姿勢になること。(ブリッジ) ・腰を大きく開き、脚の位置を高く保った腕立て横跳び越しをすること。(安定した腕立て横跳び越し) ・腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き、倒立を経過しながら直線上を側方に回転し、側方立ちになること。(側方倒立回転)
	<p>組合せ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上に示した技やすでにできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせること。(技の組み合わせ方)
	<p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動に進んで取り組むこと。 ・約束を守り、友達と助け合って技の練習をすること。 ・器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。 ・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すること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。
学習活動例	<p>開脚前転(★)</p> <p>段階的な練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お尻を浮かす練習 (開脚座から手を着いて前屈) ・立ち上がりの練習 (二つ折りマットをまたいで) ・落差を利用した開脚前転 ・傾斜を利用した開脚前転 <p>手をしっかりと着いて、体を支える。</p> <p>ぎりぎりまで足を開かない。</p> <p>足をパッと開こう。お尻の下に手をギュッと押し込もう。おへそを見て押そう。</p>

開脚後転

手を着く準備をして回転を始める。

膝をしっかり伸ばそう。

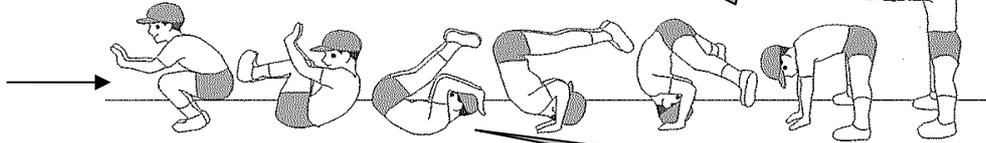
回転の途中では、膝と胸を離す。

足先が頭を越したら足を開こう。

足を後方へ素早く振り込

マットを押しながらか立つ。

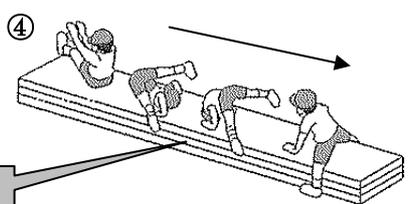
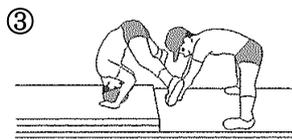
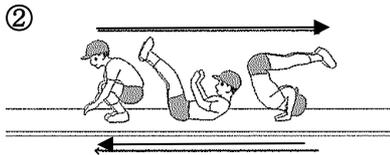
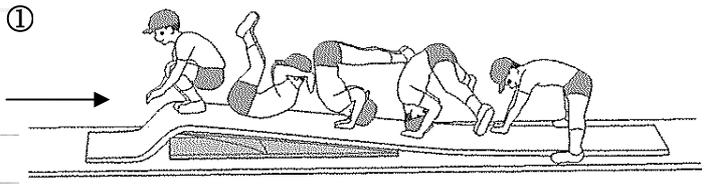
素早く足を開く。



段階的な練習

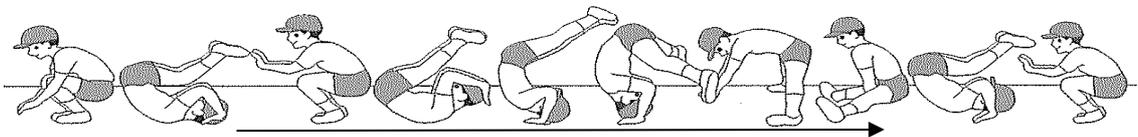
素早くマットに手を着く。

- ・坂道マット
- ・膝を伸ばしたゆりかご
- ・重ねたマット1
- ・重ねたマット2



技の組合せ

起き上がるタイミングをつかむ。



補助倒立

壁登り倒立や壁倒立を十分行ってから行う。

補助者が伸ばした脚を上げる。

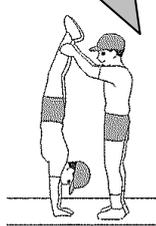
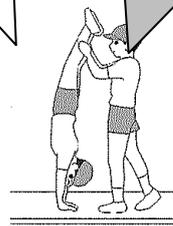
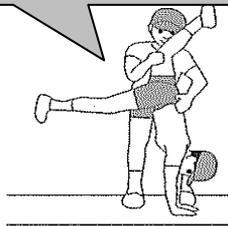
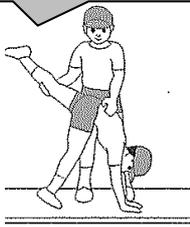
両肩に体重が乗っているかな。

片手を離してみるよ。

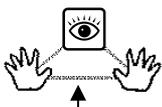
膝と腰を押さえて引き上げる。

後ろに回り込んで脚を支える。

自らバランスをとる。



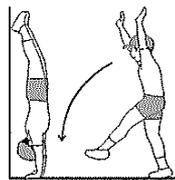
見るところ



肩幅くらい

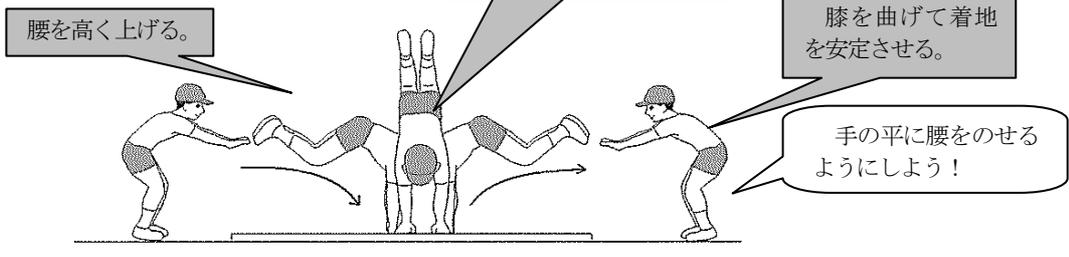
段階的な練習

- ・背支持倒立
- ・かえるの足打ち
- ・壁登り逆立ち
- ・足の振り上げ練習



- ・手を広げて人差し指を進行方向へ向ける。
- ・手を付けた状態で、足を振り上げる練習を繰り返す。
- ・肘を締め、肩角を広く保ち着手する。
- ・あごを引きすぎない。(目印を置く)

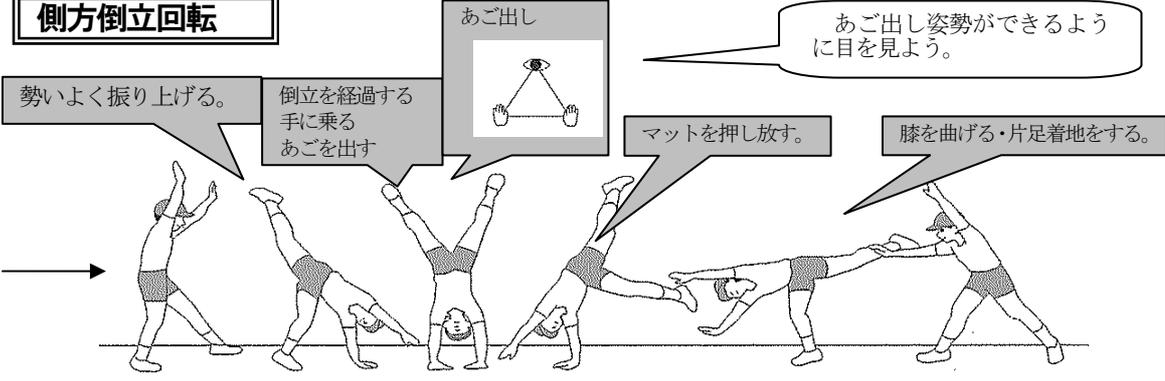
安定した腕立て横跳び越し



段階的な練習

カエルの足打ち, うさぎ跳び, 腰を高く上げたうさぎ跳び, 川跳び, 跳び箱を使っての川跳びなど

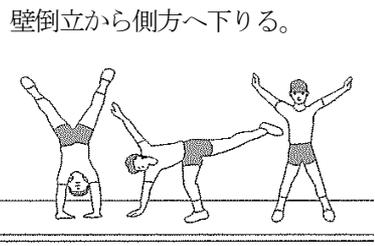
側方倒立回転



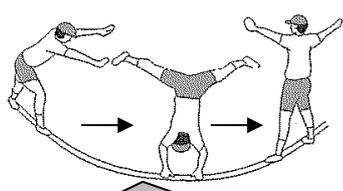
段階的な練習

- ・川跳び
- ・腕立て横跳び越し

膝が曲がってしまう子は、壁倒立から練習してみよう!



円の線上で側方倒立回転をする。

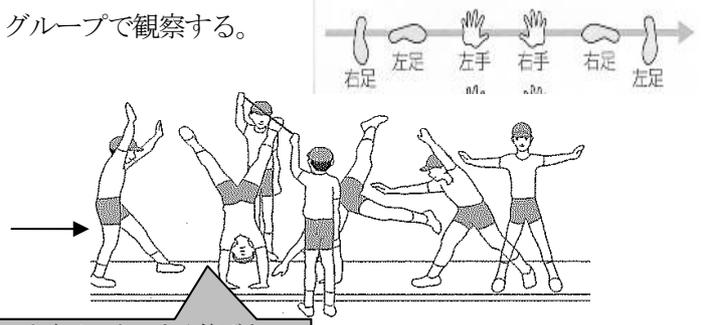


段階的に曲線を直線に近づけていく。

【つまずきと対策】

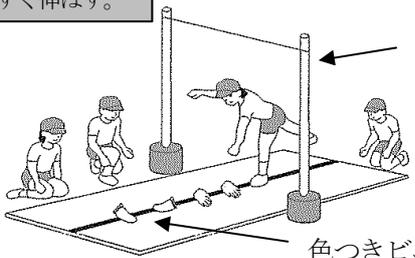
- ▲腰が上がらない
 - ・低い位置にゴムを張り, その向こう側に手を突いて側方倒立回転を行う。
 - ・踏み切りを強くする。
 - ・両手にしっかりと体重が乗るように手の平を開いて着く。
- ▲膝や腰が伸びていない
 - ある程度, 側方倒立回転ができるようになった段階で, ゴムを準備し, ゴムに脚が引っかかるように練習する。

グループで観察する。



つま先は, まっすぐ伸ばす。

手型・足型を置く子



全体を見る子

色つきビニルテープ

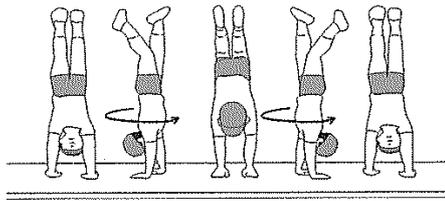
倒立技

○壁登り倒立から

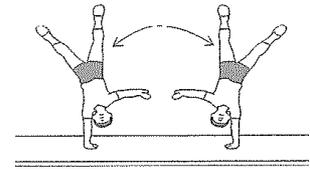
体を反らす



○壁倒立から回転



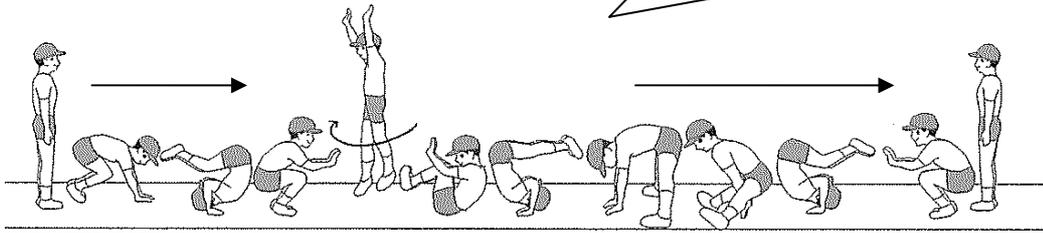
○壁倒立から片手はなし



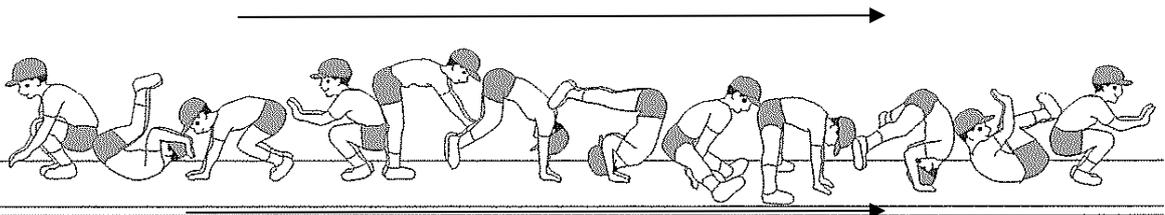
技の組合せ

○前転—ジャンプ—開脚後転—後転

1つ1つの技を丁寧にやろう。



○後転—開脚前転—前転

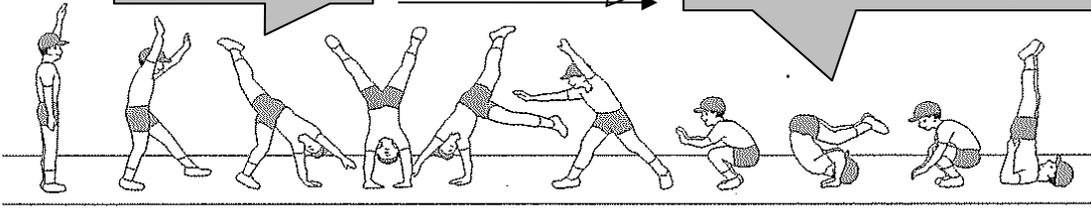


○側方倒立回転—後転—背支持倒立

技の大きさや速さを工夫してみよう。

大きく ゆっくり

小さく 素早く 静止



場の設定の工夫

マットを方形に敷いた場合 (例 4人グループでの演技)

面の使い方例

面の使い方① 「一方向の移動」

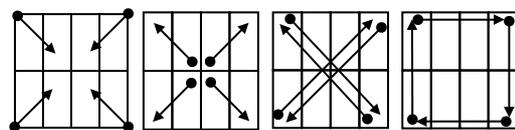
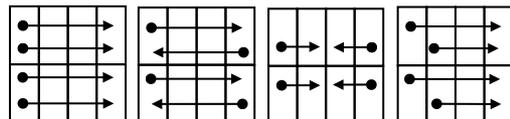
- ・4人のタイミングを合わせる。
- ・易しい技から入り、ポーズを揃える。

面の使い方② 「左右交互の移動」

- ・ぶつからないように動く方向を変えたり、技の数を減らしたりする。

面の使い方③ 「放射状の移動」

- ・ぶつからないように、スタート位置を調整する。(時間差で動く)



中1・中2 「マット運動」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動，それらを組み合わせる運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにする。 ○マット運動に積極的に取り組むとともに，よい演技を認めようとする事，分担した役割を果たそうとすることなどや，健康・安全に気を配ることができるようにする。 ○マット運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。
身に付けさせたい内容	<p style="text-align: center;"><回転系の例示></p> <ul style="list-style-type: none"> ○接転技群（背中をマットに接して回転する） <ul style="list-style-type: none"> ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方，回転力を高めるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ること。 ・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回ること。 ○ほん転技群（手や足の支えで回転する） <ul style="list-style-type: none"> ・全身を支えたり，突き放したりするための着手の仕方，回転力を高めるための動き方，起き上がりやすくするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。 ・開始姿勢や終末姿勢，手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回転すること。 <p style="text-align: center;"><巧技系の例示></p> <ul style="list-style-type: none"> ○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，バランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止すること。 ・姿勢，体の向きなどの条件を変えて静止すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，バランスをとり静止すること。
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むこと。 ・課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど，繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとする事。 ・練習などを行う際に，器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。 ・練習の際に，仲間の試技に対して補助したり，挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。 ・体調の変化などに気を配ること，器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと，技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であること。
知識，思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動は，マット運動，鉄棒運動，平均台運動，跳び箱運動で構成され，種目に応じて多くの「技」があり，技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること，オリンピック競技大会の種目では，体操競技として行われていること。 ・器械運動の技は，系，技群，グループの視点によって分類されていること，また，技には名称が付けられており，それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。 ・器械運動は，それぞれの種目や系，技群，グループにより主として高まる体力要素が異なること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。 ・課題に応じて，技の習得に適した練習方法を選ぶこと。 ・学習した技から，「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘すること。 ・仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめること。

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 よい演技を認めようとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 健康安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 学習した技から、「はじめ - なか - おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> 回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	単元名	中学校第1学年 「 マット運動 」								
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	<オリエンテーション>	準備運動・器具の準備・本時のめあて確認・学習カードの確認 ・仲間同士で技能的なポイント(コツ)の情報交換や練習の仕方を計画し、本時の練習の取り組み方を考える。 ・目標技の感覚を養うための補助運動を行う。								
15	・学習カードや資料の説明 ・器具の準備, 役割分担など	今の力でできる技を確かめカードに記入する。 【前転・後転 開脚前転・開脚後転】 今できる技を定着, 発展させるよりよくする。			新しい技に挑戦する。 【伸膝前転・倒立前転・跳び前転 伸膝後転・後転倒立】 ・練習場所を工夫して取り組む。 ・練習の仕方や技のポイント(分かったことや教えてもらったこと)を記録する。 ・練習の仕方や計画などを改善する。 ・基本の技を十分に習得できていない生徒には基本技の練習の場を設ける。			発表会 ・「基本の演技」は組み合わせで行う。 ・「発展技」は練習した技を行う。		
30	・技の系, 技群グループを理解する。 ・練習の合理的な実践について知る。	よりよくする。 条件を変えて行う。 組合せに挑戦する。 ・4時間目には、新しく身に付けたい技を選択し、その練習の道筋を計画する。								
45										
50		学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標設定)・片付け・整理運動・本時のまとめ・次回の予告								

中1で接転技群を、中2でほん転技群と平均立ち技群を中心に計画を立てた場合の計画である。

【転がる運動 後転系のつまずきと対策】

後転の手の着き方の練習は、「ゆりかご」で実施するのが効果的である。後転は逆さの姿勢で腰が目の前を後方に通過するため、腰が一定の高さになる必要がある。このことに有効なのがゆりかごから背支持倒立である。

また、頭部が回転を防ぐため、ゆりかごで練習したように両手をマットに着けて押す必要がある。両手でマットを押す動きは、開脚後転、伸膝後転、後転倒立でも重要である。

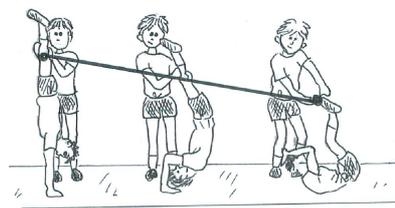
【倒立前転のつまずきと対策】

段階的には ・手押し車から前転(足を肩まで持ち上げて)
・壁上がり倒立から前転
・補助倒立から前転

倒立から回転に入れない場合には...

補助倒立から前転に入り、膝と腰の曲げを遅くする感覚をつかめるようにする。

補助者はすぐに手を離さずに、演技者の膝と腰が曲がらないように声を掛けながら援助する。



中3 「マット運動」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動，それらを構成し演技する運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。 ○マット運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，自己の責任を果たそうとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする。 ○マット運動の技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。
技能	<p><回転系の例示></p> <ul style="list-style-type: none"> ○接転技群（背中をマットに接して回転する） <ul style="list-style-type: none"> ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方，回転力を高めるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 ・開始姿勢や終末姿勢，組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回ること。 ○ほん転技群（手や足の支えで回転する） <ul style="list-style-type: none"> ・全身を支えたり，突き放したりするための着手の仕方，回転力を高めるための動き方，起き上がりやすくするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。 ・開始姿勢や終末姿勢，支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回転すること。 <p><巧技系の例示></p> <ul style="list-style-type: none"> ○平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，バランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止すること。 ・姿勢，体の向きなどの条件を変えて静止すること。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで静止すること。
身に付けさせたい内容	<p style="text-align: center;">態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。 ・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。 ・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとすること。 ・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすること。 ・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。
知識，思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。 ・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。 ・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。 ・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘すること。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 よい演技を讃えようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法選んでいる。 自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。 仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> マット運動では、回転系や巧技系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 発表会で競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)											
	単元名	中学校第3学年 「 マット運動 」										
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	0	<p><オリエンテーション></p> <p>準備運動・器具の準備・本時のめあて確認・学習カードの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の課題を明確にし、仲間同士で技能的なポイント(コツ)の情報交換や練習の仕方を計画したり、観察の方法を工夫したりながら、本時の練習の取り組み方を考える。 目標技の感覚を養うための補助運動を行う。 										
	15	<ul style="list-style-type: none"> 器具の使用、役割など 新たに学習する技の系、技群グループを理解する。 	<p><前転グループ></p> <p>開脚前転・倒立前転 伸膝前転・跳び前転</p>					<p>基本の技と発展技の中から自己に合った技を選択し練習技能向上を目指し、2人及び3人組で運動観察を通して練習方法を工夫したり、補助を取り入れたりした練習をする。</p>				
	30	<ul style="list-style-type: none"> 運動にともなって高まる体力を知り、補助運動の計画を立てる。 	<p><後転グループ></p> <p>開脚後転 伸膝後転・後転倒立</p> <p><ほん転技群></p> <p>側方倒立回転・倒立ブリッジ ・頭おね起き 前方倒立回転</p>	<p><巧技系・平均立ち技群></p> <p>片足正面水平立ち・倒立 片足側面水平立ち・Y字 バランス・倒立ひねり</p>			<p>習得した基本の技や発展技を取り入れ、グループ演技を考え練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 構成や技の変化を付ける。 構成により、練習が必要になった技を、互いに補助し合ったり教え合ったりする。 					
45	<p>学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標設定)・片付け・整理運動・本時のまとめ・次回の予告</p>											
50	<p>学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標設定)・片付け・整理運動・本時のまとめ・次回の予告</p>											

<演技の構成の種類>

【交差】	【離着】	【順番】	【回転】	【ソロ】	【結び】
小さい技だけでもよいが交差の瞬間は大きな技がよい。	小さな技向き。くっついて離れる連続技がよい。	一人ずつアピールできる。個々が違う技を行う場合にも有効。	一斉に位置を変えることができる。ランダムに移動することができる。	一人で大技を行う場合には有効。他のメンバーはバランスやポーズを決める。	演技の最後。バランス系の技あるいは組体操の技を使うこともできる。

器械運動系 「鉄棒を使った運動遊び」「鉄棒運動」

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動
内容	鉄棒を使った運動遊び	鉄棒運動	鉄棒運動
例示	<p><鉄棒を使った遊び> ○跳び上がりや跳び下り</p> <p>○ぶら下がり</p> <p>○易しい回転</p>	<p><基本的な上がり技> ○膝掛け振り上がり → ◆膝掛け上がり</p> <p>○補助逆上がり → ◆逆上がり</p> <p><基本的な支持回転技> ○かかえ込み回り → ◆前方支持回転 → ◆後方支持回転</p> <p>○後方片膝かけ回転 → ◆前方片膝かけ回転</p> <p><基本的な下り技> ○前回り下り ○転向前下り → ◆片足踏み越し下り</p> <p>○両膝掛け倒立下り → ◆両膝掛け振動下り</p>	<p><上がり技> ○安定した膝掛け振り上がり ○膝掛け上がり→ ◆もも掛け上がり</p> <p>○安定した補助逆上がり ○逆上がり</p> <p><支持回転技> ○安定したかかえ込み回り ○前方支持回転 ○後方支持回転</p> <p>○安定した後方片膝掛け回転 ○前方片膝掛け回転</p> <p><下り技> ○安定した前回り下り ○安定した転向前下り ○片足踏み越し下り ○安定した両膝掛け倒立下り ○両膝掛け振動下り</p> <p><技の組み合わせ></p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">○基本的な技 ◆発展技</div>		

2 鉄棒運動の特性(魅力)

鉄棒を使った運動遊び (小1・小2)	いろいろな動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことができる。
鉄棒運動 (小3・小4)	技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりする楽しさや喜びを味わうことができる。
鉄棒運動 (小5・小6)	自己の能力に適した技に取り組んだり、同じ技を繰り返したり、技を繰り返したりする楽しさや喜びを味わうことができる。

3 指導上の配慮事項

【小学校】

○発達段階を考慮し、自己の能力に適した技に十分に取り組めるようにする。

【小1・小2】

○鉄棒運動と関連の深い動きに意図的に取り組むことができるようにし、基礎となる感覚を身に付けることができるようにする。(小解説 P15)

【小3～小6】

- 一人一人が自己課題をもち、仲間と励まし合い、助け合って学習が進められるようにする。
- すべての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるよう、自己の技能の程度に応じた技を選べるようにしたり、課題が易しくなるような場や補助具を活用して取り組んだりできるようにする。(小解説 P15)

【安全面 小・中共通】

- ・授業のはじめと終わりに、肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス腱、背筋、太もものストレッチを入念に行う。
- ・演技をする前の待ち方・並び方、演技後の移動の方法・方向をしっかりと指導する。

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
器械運動	器械運動
鉄棒運動	鉄棒運動
<p><支持系 前方支持回転技群 前転グループ 例> ○前方かかえ込み回り→○前方支持回転→◆前方伸膝支持回転 ○転向前下り →○踏み越し下り→◆支持跳び越し下り</p> <p><支持系 前方支持回転技群 前方足かけ回転グループ 例> ○膝かけ振り上がり→○前方膝かけ回転→◆前方ももかけ回転 →○膝かけ上がり →◆ももかけ上がり →◆け上がり</p>	<p><支持系 前方支持回転技群 前転グループ 例> ○前方支持回転→◆前方伸膝支持回転 ○踏み越し下り→◆支持跳び越し下り</p> <p><支持系 前方支持回転技群 前方足かけ回転グループ 例> ○前方膝かけ回転→◆前方ももかけ回転 ○膝かけ上がり→◆ももかけ上がり→◆け上がり</p>
<p><支持系 後方支持回転技群 後転グループ 例> ○逆上がり→○後方支持回転→◆後方伸膝支持回転 ↓ ◆棒下振り出し下り ○後ろ振り跳びひねり下り</p> <p><支持系 後方支持回転技群 後方足かけ回転グループ 例> ○膝かけ振り逆上がり→○後方膝かけ回転→◆後方ももかけ回転</p>	<p><支持系 後方支持回転技群 後転グループ 例> ○後方支持回転→◆後方伸膝支持回転 ↓ ◆棒下降り出し下り</p> <p>○後ろ振り跳びひねり下り <支持系 後方支持回転技群 後方足かけ回転グループ 例> ○後方膝かけ回転→◆後方ももかけ回転</p>
<p><懸垂系 懸垂技群 懸垂グループ 例> ○懸垂振動→○後ろ振り跳び下り →◆懸垂振動ひねり →◆前振り跳び下り</p> <p><技の組み合わせ></p>	<p><懸垂系 懸垂技群 懸垂グループ 例> ○懸垂振動(順手・片逆手)→○後ろ振り跳び下り ↓ ◆懸垂振動ひねり ◆前振り跳び下り <構成し演技する></p>

2 鉄棒運動の特性(魅力)

鉄棒運動 (中1・中2)	膝かけ振り上がりや後方膝かけ回転などに挑戦し、その技が滑らかにできるようになったり、組み合わせたりして、技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。
鉄棒運動 (中3)	前方支持回転やその発展技の前方伸膝支持回転などに挑戦し、その技を滑らかに安定して行うとともに、いろいろな技を構成して演技し、技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。

3 指導上の配慮事項

【中学校】

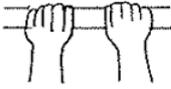
- 次の中から技をできるようにする。(() 内は中3)
 - ・支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに (安定して) 行う。
 - ・条件を変えた技を行う。(開始姿勢や組合せの動き、鉄棒の握り方などに変化をつける等)
 - ・発展技を行う。
- 学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「上がる一回る一下りる」に組み合わせて行う。(構成し演技する。)

小1・小2 「鉄棒を使った運動遊び」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○支持しての上がり下り，ぶら下がりや易しい回転をする運動を楽しく行い，その動きができるようにする。 ○運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動をしたり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。 ○器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒を使った運動遊びの行い方を知り，楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。 ・鉄棒を使つての運動遊びの動き方を知り，友達のよい動きを見付けること。
技能	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び上がって支持したり，支持から跳び下りたりすること。（跳び上がりや跳び下り） ・両手でぶら下がっての振動，片膝をかけたの振動，腹をかけたのぶら下がりなどをするこゝと。（ぶら下がり） ・支持の姿勢から前に回つて下りたり，両手でぶら下がつて前後に足抜き回りをしたりすること。（易しい回転）
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組むこと。 ・運動の順番やきまりを守り，友達と仲よく運動をすること。 ・器械・器具の準備や片付けを，友達と一緒にすること。 ・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること。

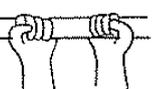
学習活動例

鉄棒の握り方

○さる手


○順手

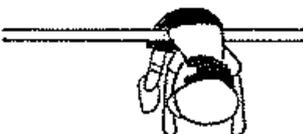

○片逆手


○逆手


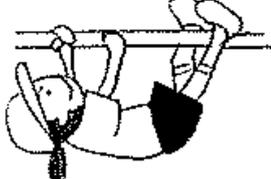
親指をかけない

ぶら下がり(★)

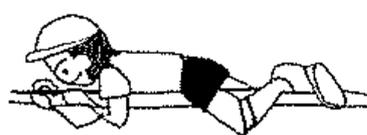
いろいろなぶら下がり方を発明してみよう。



○ふとん干し



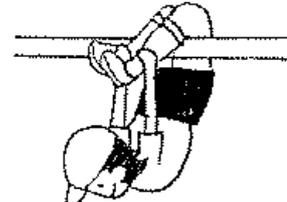
○モノレール



○カメレオン



○なまけもの



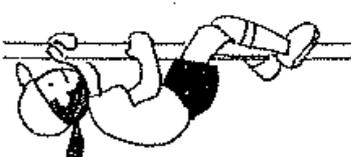
○ゆりかご



○テレビ

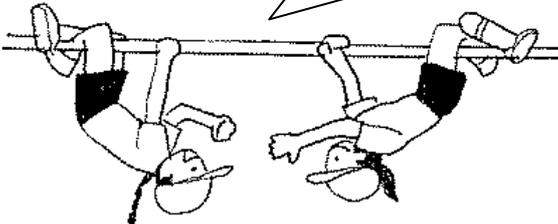
何秒間ぶら下がっているかな？

長くぶら下がるようになったら，友達とジャンケンすることもできるね。



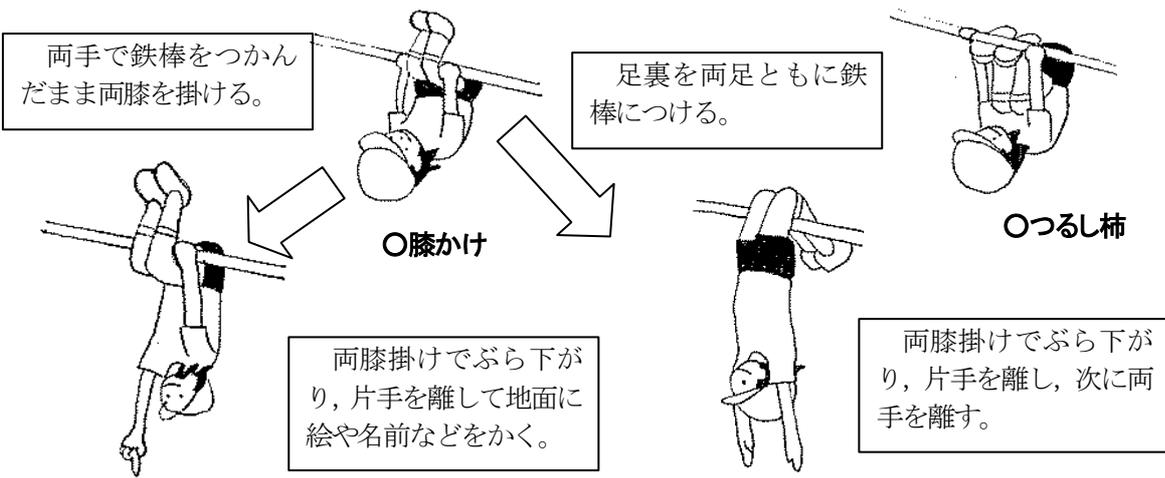
○にんじゃ

➡



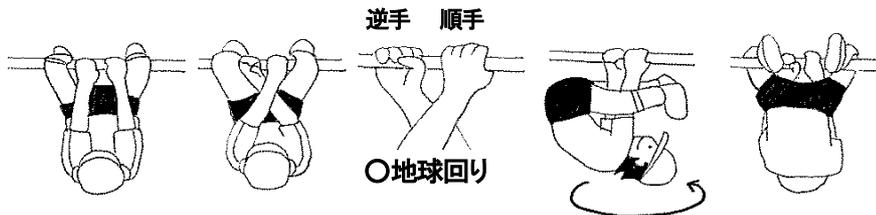
○にんじゃジャンケン

力が抜けず全身が硬くなってしまう時には、上体を支え肩の力を抜かせる



膝かけのお絵かき

○こうもり

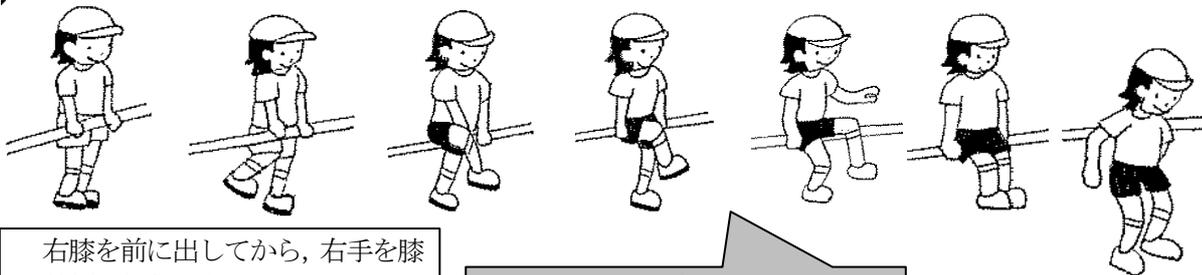


もう一度膝を掛ける。

両手を交差させて、逆手と順手で鉄棒をしっかり握る。

かけている膝をはずすと、ねじれた手がぐるりと回る。

○跳び上がって支持した姿勢から鉄棒を片足ずつまたぎ越えて前に下りる

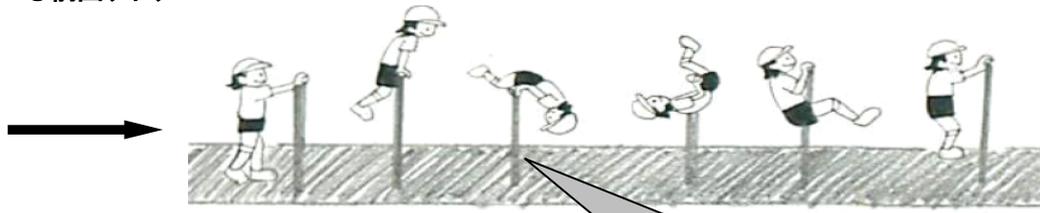


右膝を前に出してから、右手を膝の外側に持ち替える。

ゆっくり左足を前に出す。バランスをとることが大切。

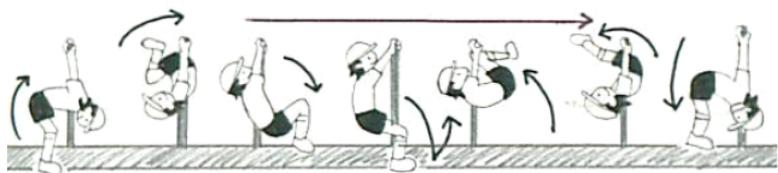
前方にゆっくりと下りる。

○前回り下り



体は鉄棒につけたまま回る。

○足抜き回り



地面をしっかり蹴って、腰を浮かしてから膝も十分に曲げる。

前に足を着いたら、地面を蹴って、つま先を上上げる。

背面姿勢でゆっくり着地する。

小3・小4 「鉄棒運動」

ねらい	<p>○基本的な上がり技や支持回転技、下り技の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、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。</p> <p>○自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片膝を鉄棒に掛け、他方の脚を前後に大きく振動させ、振動に合わせて手首を返し、鉄棒に上がること。(膝掛け振り上がり) ・補助具を利用した易しい条件のもとで、脚の振り上げとともに上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がること。(補助逆上がり) ・鉄棒上での支持姿勢から上体を前方(後方)に振り出し、手で脚を抱え込んで回転すること。(かかえ込み回り) ・前後開脚の支持姿勢から後方に上体と脚を大きく振り出して回転し、前後開脚の支持姿勢に戻ること。(後方片膝掛け回転) ・鉄棒上での支持姿勢から前方に回転し、両足をそろえて着地すること。(前回り下り) ・前後開脚の支持姿勢から前方に出した脚と同じ側の手を逆手に持ちかえ、後方の脚を前に抜きながら順手側の手を離して鉄棒の側方に着地すること。(転向前下り) ・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離して倒立姿勢になり、両手を地面に着いて下りること。(両膝掛け倒立下り)
	<p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒運動に進んで取り組むこと。 ・きまりを守り、友達と励まし合って運動をすること。 ・器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること。 ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。
	<p>思判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。 ・基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。

逆上がり(★)

脇を締め鉄棒を引きつける。

脚を勢いよく振り上げる。

鉄棒に腰を着けるようにして回る。

手首を返し頭を起こして手で支える。

段階的な練習

○逆上がり補助器

○跳び箱と踏み切り板

○跳び箱

○補助者

○2人組

つまずき①

▲腕が伸びてしまう。
→お腹をできるだけ鉄棒に近づける。



膝かけ振り上がり

鉄棒の握りに合わせて脚を振り下ろす。

つまずき②

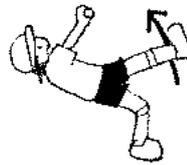
▲頭が後ろに回転しない。
→足で蹴った後に頭を後方に倒す。



鉄棒を下に押さえる。

つまずき③

▲踏み切り位置が遠い。
→鉄棒より少し前へ踏み込む。



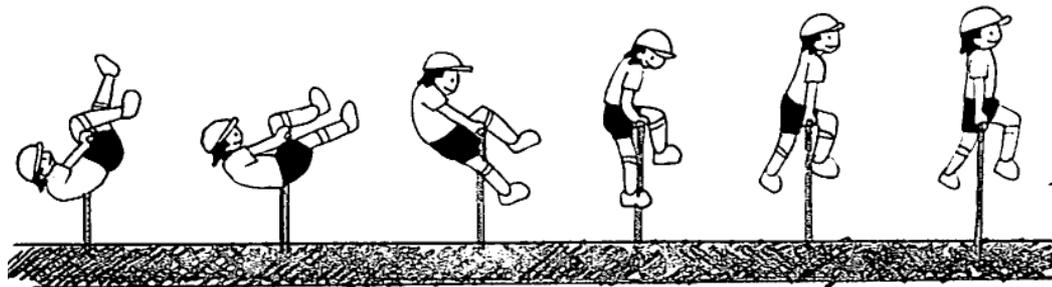
脇を締め手を握り直す。

つまずき④

▲踏み切り足が上がらない。
→後方に脚を振り上げると同時に反対の足で強く蹴る。



鉄棒を、ももにかける。



段階的な練習

○振りの練習

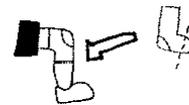


- ・前後に何度も振る。
- ・伸ばした脚を大きく振る。
- ・肩がよく振れるようにする。

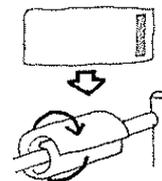
○補助具の工夫



鉄棒の下にゴムを張り、ゴムに足がかかるように大きく振る。



膝プロテクター



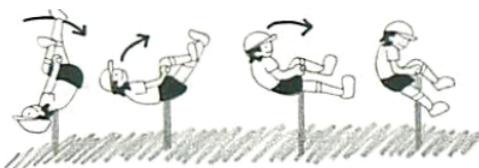
スポンジタオルにマジックテープを貼る。

【つまずきと対策】

つまずき①

▲うまく支持姿勢まで上がれない。

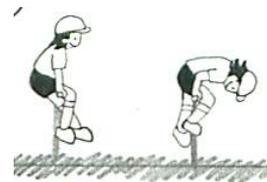
→2つの原因が考えられるが、まず振動が小さくて支持まで上がれない場合は振りの練習に戻る。また、手の握り直しと上昇する回転とが合っていない場合は、片膝かけから支持になる練習をする。



つまずき②

▲支持になる時に前のめりになる。

→支持する時に回転の減速ができずに前のめりになってしまう。手首を返し、鉄棒をももにずらしたり、回転に合わせて胸を張るとよい。



小5・小6 「鉄棒運動」

ねらい	<p>○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運動の楽しさや喜びに触れ，その技ができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み，約束を守り助け合って運動をしたり，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。</p> <p>○自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・少ない振動で片膝振り上がりをする事。(安定した膝掛け振り上がり) ・鉄棒の下を走り込み，脚を振り上げて膝掛け姿勢になるとともに，振れ戻りの勢いを利用して鉄棒に上がる事。(膝掛け上がり) ・補助具を利用して，連続して逆上がりをする事。(安定した補助逆上がり) ・足の振り上げとともに上体を後方へ倒し，手首を返して鉄棒に上がる事。(逆上がり) ・かかえ込み回りを連続してすること。(安定したかかえ込み回り) ・支持姿勢から体を前方に勢いよく倒して回転し，上体を一気に起こし，手首を返して支持姿勢に戻る事。(前方支持回転) ・支持姿勢から体を後方に勢いよく倒して腹部を鉄棒に引き寄せて回転し，支持姿勢に戻る事。(後方支持回転) ・後方片膝掛け回転を連続して行う事。(安定した後方片膝掛け回転) ・前後開脚の支持姿勢から前方に上体を振り出して回転し，前後開脚の支持姿勢に戻る事。(前方片膝掛け回転) ・鉄棒上の支持姿勢から回転して着地まで，一連の動きとしてスムーズに下りること。(安定した前回り下り) ・前後開脚の支持姿勢から脚を抜いて側方に着地まで，一連の動きとしてスムーズに下りること。(安定した転向前下り) ・片逆手の支持姿勢から順手の方の足を鉄棒に乗せ，踏み込みながら順手を離して下りること。(片足踏み越し下り) ・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を離し倒立して着地するまで，一連の動きとしてスムーズに下りること。(安定した両膝掛け倒立下り) ・鉄棒に両膝を掛けて両手を離し，体を前後に振動させ，振動が切り変わる所で膝を鉄棒から外して下りること。(両膝掛け振動下り) ・上に示した技の上がり技，支持回転技，下り技やすでにできている技を選んで組合せること。(技の組み合わせ方) <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒運動に進んで取り組むこと。 ・約束を守り，友達と助け合って技の練習をすること。 ・器械・器具の準備や片付けで，分担された役割を果たすこと。 ・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すること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。

前方支持回転(★)

鉄棒を押しながら前に乗り出す。

腰を曲げて鉄棒にぶら下がる。

膝を胸に近づけて鉄棒をはさむ。

手首を返して体を支える。

学習活動例

段階的な練習

○腰を固定する補助具を使って

【つまずきと対策】

つまずき①



▲開始時に背中が丸くなってしまい回転力がない。

→回ろうとする意識が強いため回転開始時に背中が丸くなり回転力がない。回転のスピードを得るためには、回り始めの背中伸ばしと手の押しが重要。背中を伸ばし、両手で鉄棒を押して遠くを回るように意識させる。



つまずき②



▲回転途中で早く起き上がろうとする。

→回ろうという意識が強く、回転途中で早く起き上がろうとすると背中が丸まりやすい。ふとん干しの姿勢で膝を曲げ伸ばしして前後に振って、しっかりとぶら下がる感覚を身に付けさせる。

○教師の補助



つまずき③



▲腰が鉄棒から離れてしまう。

→手首が返らなかつたり、脚の振りで回転する意識が強かつたりするため、腰が鉄棒から離れてしまう。「膝と胸をつける」ように助言する。

後方支持回転(★)

腕をしっかり伸ばして後方へ足を振り上げる。

腰を鉄棒に着けたまま回転を続ける。

手首を返して腕支持になる。



段階的な練習

○腰を固定する補助具(柔道着などの帯や長めのタオル等)を使って

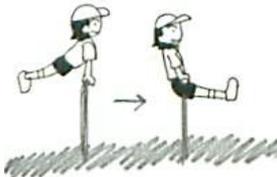


○教師の補助で



【つまずきと対策】

つまずき①



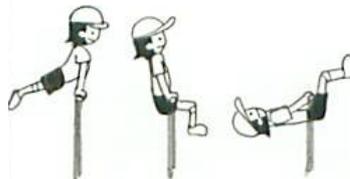
▲腰が鉄棒から離れてしまう。

→腰が鉄棒から離れるのは、後方への回転に慣れていない、あるいは回転しようという意識が強いからである。足を前に振り込む時まで、腰を鉄棒に巻きつけるようにして支持姿勢を保つようにする。

つまずき②

▲回転の勢いが足りず途中で落ちてしまう。

→回転の後半に腰・膝を曲げると回転不足を補うことができる。しかし、早い曲げは逆に勢い不足の原因にもなるので、タイミングが大切になる。



← 曲げが早い

学
習
活
動
例

中1・中2 「 鉄棒運動 」

ねらい	<p>○支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせる運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。</p> <p>○鉄棒運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○鉄棒運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p><支持系の例示></p> <p>○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転すること。 ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転すること。 <p>○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転すること。 ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転すること。 <p><懸垂系の例示></p> <p>○懸垂技群（懸垂体勢で行う）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして体を前後に振ること。 ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。 ・学習した基本的な技を発展させて、ひねったり跳び下りたりすること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間の技や演技を認め合って学習することは、お互いの運動意欲が高まることを理解し、取り組めるようにすること。 ・練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。 ・練習の際に、仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事など。 ・体調の変化などに気を配ること、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと、技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であることなど。
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること、オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われていること。 ・器械運動の技や系、技群、グループの視点によって分類されていること、また、技には名称が付けられており、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。 ・器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なること（例：器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められること）。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。 ・課題に応じて、技の取得に適した練習方法を選ぶこと。 ・学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。 ・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 よい演技を認めようとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習する技の合理的な動きのポイントを見付けている。 課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 学習した技から、「はじめ-なか-おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第1学年「鉄棒運動」								
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	健康観察・用具の準備(安全確認)・準備運動								
15	オリエンテーション (学習の進め方・安全指導技の名称など)	前方支持回転技群 前方かかえ込み回り 前方支持回転		後方支持回転技群 逆上がり 後方支持回転 後ろ振り跳びひねり下り		懸垂技群 懸垂振動 後ろ振り跳び下り		同じグループや異なるグループの基本的な技を組み合わせ(上がる一回る一下り)練習	
30	小学校で学習した上がり技・下り技・支持回転技を行う。	転向前下り 踏み越し下り 膝かけ振り上がり 前方膝掛け回転		膝掛け振り逆上がり 後方膝掛け回転		前方支持回転技群と後方支持回転技群から2種目ずつ選んで練習		組み合わせた技を3人グループで見合い、評価(得点化)	
45	学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標)・整理運動・本時のまとめ・次回の予告								
50									

学習活動例

【前方支持回転に関連する運動例】

前回り下り

前回り下りは、前方支持回転において、最初の回転の勢いをつける動き方のための基礎技能を養成する運動(予備技)として位置付けられる。

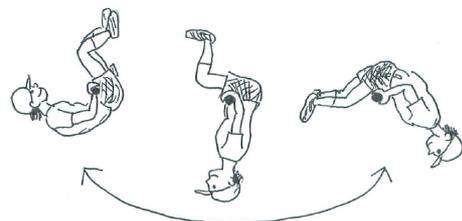
しかし、この運動に不慣れであると、

- ・支持体勢のまま動けない。

- ・支持体勢から腕を曲げ、上体を丸めながらゆっくりと前に倒れるように下りてしまう。というつまずきが見られる。そこで、まずは、ゆっくりでもよいので、前に倒れ始めてから回り下りるまでを一連の経過として止まらないで実施し徐々に勢いをつける。腕を伸ばし、上体も背中を丸めなくて大きく前に倒して回り下りられるようになることが、前方支持回転の勢いをつける動き方のベースとして重要である。

「ふとんほし」での振動

この運動は前方支持回転の後半で、鉄棒から腹部が離れないで再び支持体勢に持ち込む動き方のベースとなる。大腿部をかかえ込むようにしてこの運動を行えば、かかえ込み回りの動き方と類似した感覚づくりにもなる。



中3 「鉄棒運動」

ねらい	<p>○支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技する運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。</p> <p>○鉄棒運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○鉄棒運動の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p><支持系の例示></p> <p>○前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前方に回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。 ・開始姿勢や組合せの動き、鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転すること。 <p>○後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後方に回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。 ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。 ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転すること。 <p><懸垂系の例示></p> <p>○懸垂技群（懸垂体勢で行う）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。 ・組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。 ・学習した基本的な技を発展させて、ひねったり跳び下りたりすること。
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。 ・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど、仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から、自己の状況にかかわらず讃えようとする事。 ・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。 ・練習や演技を行う際に、互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとすること。 ・器械・器具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新たに学習する技の系、技群、グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。 ・器械運動のパフォーマンスは、体力要素の中でも、それぞれの種目や系、技群、グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性、平衡性などに強く影響される。そのため、技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、体力を高めることができること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 ・発表会の評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。 ・自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 よい演技を讃えようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。 仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 発表会で競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)							
	単元名	中学校第3学年 「鉄棒運動」						
	時間	1	2	3	4	5	6	7
	0	健康観察・用具の準備（安全確認）・準備運動						
	15	オリエンテーション (学習の進め方・安全指導など)	<p>☆【基本的な技の練習と条件を変えた技や発展技の練習】 ※自己に適した技を選択して練習</p> <p><支持系 前方支持回転技群 前転グループ></p> <p>○前方支持回転 ○踏み越し下り ○前方膝かけ回転 ○膝かけ上がり</p> <p>◆前方伸膝支持回転 ◆支持跳び越し下り ◆前方ももかけ回転 ◆ももかけ上がり ◆け上がり</p> <p><支持系 後方回転技群 後転グループ・後方足かけ回転グループ></p> <p>○後方支持回転 ○後ろ振り跳びひねり下り</p> <p>◆後方伸膝支持回転 ○後方膝かけ回転</p> <p>◆後方ももかけ回転 ★ 学習した基本的な技、条件を変えた技、発展技の中からいくつかの技から自己に適した技を選択し「上がる一回る一下りる」に構成して演技</p>					
	30	1・2学年で学習した技を一通り行う。						
45	次時からの目標を立てる。							
50	学習の振り返り（学習カードの記入・次時の目標）・整理運動・本時のまとめ・次回の予告							
【技の組合せ例】								
○初期レベル								
<ul style="list-style-type: none"> 逆上がり－後方支持回転－後ろ跳び下り 逆上がり－前方支持回転－後方支持回転－支持振り跳び下り（棒下振り出し下り） 逆上がり－前方支持回転－踏み越し下り 								
○中期レベル								
<ul style="list-style-type: none"> 膝かけ上がり－後方膝かけ回転－踏み越し下り 膝かけ上がり－後方膝かけ回転－後ろ振り跳びひねり下り 膝かけ上がり－屈膝前方支持回転－下向き跳び越し下り 								
○後期レベル								
<ul style="list-style-type: none"> け上がり－前方支持回転－支持跳び越し下り 後ろ振り上がり支持－後方浮き支持回転・振り下ろし－け上がり－浮き支持振り跳び下り 								

器械運動系 「跳び箱を使った運動遊び」「跳び箱運動」

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	器械・器具を使った運動遊び		器械運動
内容	跳び箱を使った運動遊び		跳び箱運動
例示	<ul style="list-style-type: none"> ○踏み越し跳び ○支持でまたぎ乗り ○支持でまたぎ下り ○支持で跳び乗り ○支持で跳び下り ○馬跳び ○タイヤ跳び 	<p style="text-align: center;"><基本的な切り返し系の技></p> <ul style="list-style-type: none"> ○開脚跳び → ◆大きな開脚跳び <li style="padding-left: 20px;">→ ◆かかえ込み跳び <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;"><基本的な回転系の技></p> <ul style="list-style-type: none"> ○台上前転 → ◆大きな台上前転 <div style="border: 1px solid black; width: fit-content; margin: 10px auto; padding: 2px 10px;"> ○基本的な技 ◆発展技 </div>	<p style="text-align: center;"><切り返し系の技></p> <ul style="list-style-type: none"> ○安定した開脚跳び ○大きな開脚跳び ○かかえ込み跳び <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;"><回転系の技></p> <ul style="list-style-type: none"> ○安定した台上前転 ○大きな台上前転 → ◆首はね跳び <li style="padding-left: 20px;">→ ◆頭はね跳び

2 跳び箱運動の特性(魅力)

固定施設を使った運動遊び (小1・小2)	自分の体を支持したり、跳び箱の上から跳び下りたり、跳び越えたりするなど、跳び越える楽しさを味わうことができる。
跳び箱運動 (小3・小4)	助走から両足で踏み切り、跳び箱を跳び越える時に、宙に浮く感覚を体感することができる。いろいろな跳び方や自分に適した高さに挑戦する楽しさを味わうことができる。
跳び箱運動 (小5・小6)	自己の能力に適した技に取り組んだり、同じ技を繰り返したり、安定した着地で跳び越したりする楽しさや喜びを味わうことができる。

3 指導上の配慮事項

【小学校】

○発達段階を考慮し、自己の能力に適した技に十分に取り組めるようにする。

[小1・小2]

○開脚跳びに必要な感覚や動きを身に付けることができるようにする。

○跳び箱運動と関連の深い馬跳びやタイヤ跳びなどの動きに意図的に取り組み、基礎となる感覚を身に付けることができるようにする。

[小3～小6]

○一人一人が自己課題をもち、仲間と励まし合い、助け合って学習が進められるようにする。(小解説 P15)

○すべての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるよう、自己の技能の程度に応じた技を選べるようにしたり、課題が易しくなるような場や補助具を活用して取り組んだりできるようにする。(小解説 P15)

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
器械運動	器械運動
跳び箱運動	跳び箱運動
<繰り返し系 繰り返し跳びグループ> ○開脚跳び ◆開脚伸身跳び ◆かかえ込み跳び ◆屈身跳び	<繰り返し系 繰り返し跳びグループ> ○開脚跳び ◆開脚伸身跳び ○かかえ込み跳び ◆屈身跳び
<回転系 回転跳びグループ> ○頭はね跳び ◆ 前方屈腕倒立回転跳び ◆ 前方倒立回転跳び	<回転系 回転跳びグループ> ○前方屈腕倒立回転跳び ◆ 前方倒立回転跳び ◆ 側方倒立回転跳び

2 跳び箱運動の特性(魅力)

跳び箱運動 (中1・中2)	いろいろな技に挑戦したり、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わったりすることができる。
跳び箱運動 (中3)	自己に適した技を演技したり、発展技に挑戦する楽しさや喜びを味わったりすることができる。

3 指導上の配慮事項

【中学校】

- 次の中から技をできるようにする。
 - ・繰り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに(安定して)行う。
 - ・条件を変えた技を行う。(着手位置や姿勢などの条件を変える等)
 - ・発展技を行う。

○学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越す。

【安全面 小・中共通】

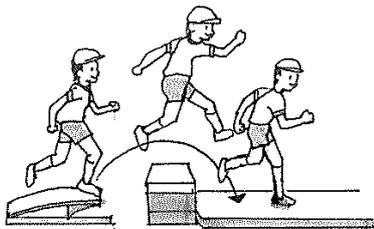
- ・授業のはじめと終わりに肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス^{けん}腱、背筋、太もものストレッチを入念に行う。
- ・習熟度を的確に把握し、技の選択や練習方法、練習する場について指導・助言する。
- ・演技をする前の待ち方・並び方、演技後の移動の方法・方向をしっかりと指導する。

小1・小2 「跳び箱を使った運動遊び」

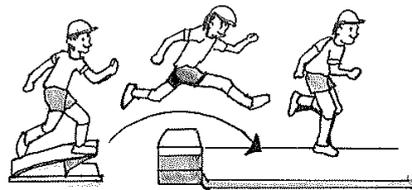
ねらい	<p>○跳び乗りや跳び下り，手を着いてのまたぎ乗りや跳び乗りを楽しく行い，その動きができるようになる。</p> <p>○運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動をしたり，場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○跳び箱を用いた簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足で踏み切って跳び箱に乗ったり，ジャンプして跳び下りたりすること。（踏み越し跳び） ・数歩の助走から両足で踏み切り，跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり，またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。（支持でのまたぎ乗り・またぎ下り） ・数歩の助走から両足で踏み切り，跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり，ジャンプして跳びおりたりすること。（支持での跳び乗り・跳び下り） ・両手で支持してまたぎ越すこと。（馬跳び・タイヤ跳び） <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱を使った運動遊びに進んで取り組むこと。 ・運動の順番やきまりを守り，友達と仲よく運動すること。 ・器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること。 ・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱を使った運動遊びの行い方を知り，楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。 ・跳び箱を使つての運動遊びの動き方を知り，友達のよい動きを見付けること。

学 習 活 動 例

○高く跳ぶまたぎ越し



○遠くからのまたぎ越し

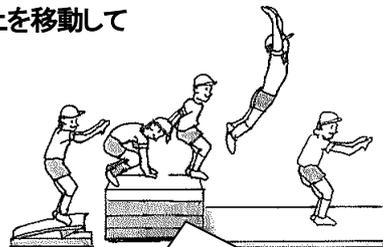


○跳び乗ったらすぐに



手を着いたら，素早く移動しよう。
それから大きくジャンプだ！

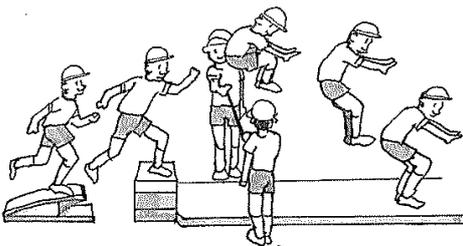
○跳び箱の上を移動して



跳び乗ったら，前に移動してジャンプだよ。

ゴムの高さは跳ぶ友達の意見も聞いて決めよう。

○高く跳ぶ踏み越し



ゴムを使って具体的に高さを示す。跳び越す児童の意見も聞きながらゴムの高さを変えるとよい。柔らかく安全に着地することを心掛けさせるようにしたい。

○その他[グループ競争「折り返しの運動」]

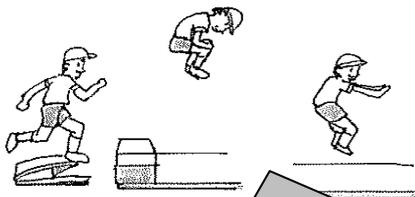
「跳び箱を使つての運動遊び」の導入や準備運動として，スタートラインからコーンまでの距離を折り返し，グループ対抗でリレーをする。

例えば，行きは多様な運動（犬走りやうさぎ跳び等）を取り入れ，折り返し後はかけ足で戻るなどが考えられる。

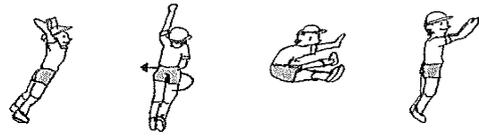
その際，運動の正確さや速さ，ルールの遵守，応援の様子など，多様な観点で評価することができる。

○空中でのいろいろな動作

※イラストではロイター板を使った運動を挙げていますが、安全面を第一に考えた上で、ねらいや児童の実態に応じて踏み切り板を使用してください。

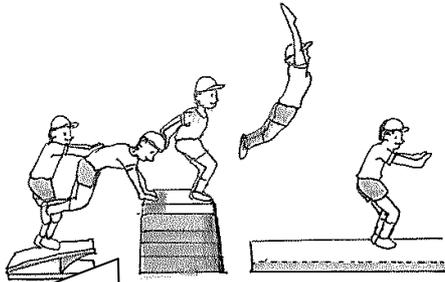


片足で踏み切り、空中で小さくなって柔らかく着地する。



他にも、上の絵のように、体を反らせる、ターンをする、開脚をする、手をたたくなど、いろいろな空中姿勢が考えられる。

○着手位置より前に跳び乗る



跳び乗ったら、すぐにジャンプしよう。

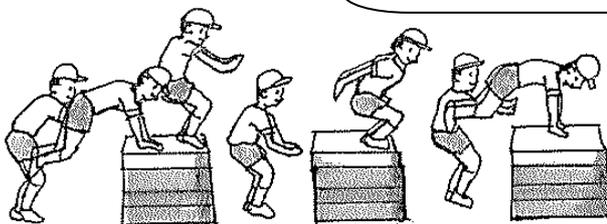
○30秒間連続での馬跳び

30秒連続で、何回馬跳びできるか挑戦しよう。

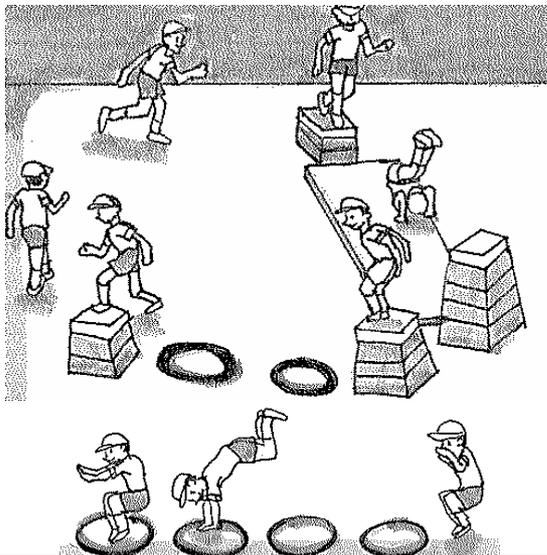


○連続での跳び上がり降り

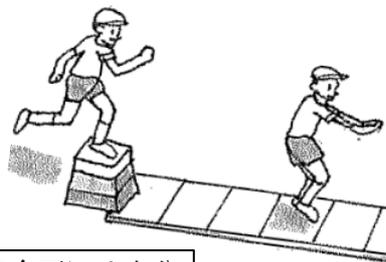
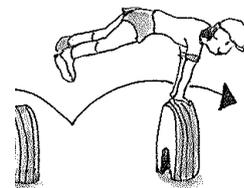
手を着いた位置よりも前に跳び乗れたかな？



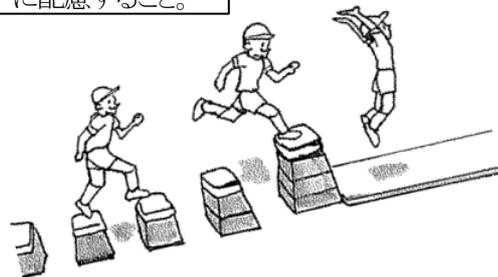
場の設定の工夫



○タイヤ跳び



※安全面には十分に配慮すること。



小3・小4 「跳び箱運動」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な支持跳び越し技の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。 ○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、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。 ○自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。
身に付けさせたい内容	技能 <ul style="list-style-type: none"> ・助走から両足で踏み切り、脚を左右に開いて着手し、飛び越えること（開脚跳び〔発展技：大きな開脚跳び、かかえ込み跳び〕）。 ・助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転しながら体を開いて着地をすること（台上前転〔発展技：大きな台上前転〕）。
	態度 <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動に進んで取り組むこと。 ・きまりを守り、友達と励まし合って運動すること。 ・器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にすること。 ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。
	思・判 <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。 ・基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。

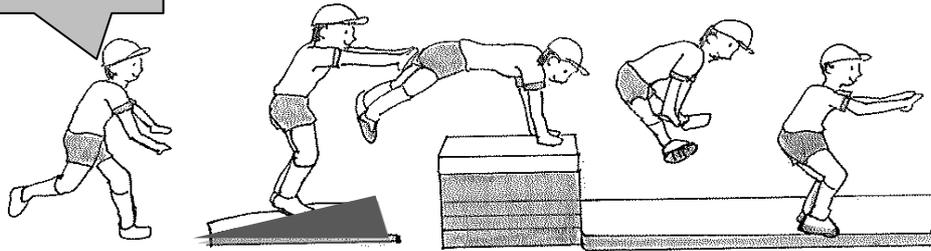
開脚跳び

踏み切り手前の1歩でジャンプし両足で踏み切りの準備をする。

手は前に着く。

踏み切りと同時に体を前に投げ出す

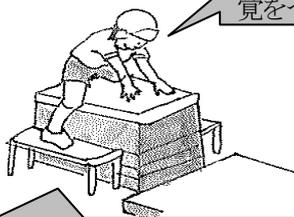
腕の突き放しで体を起こす。柔らかく着地する。



開脚跳びの段階的な練習

○両側に台を置いて

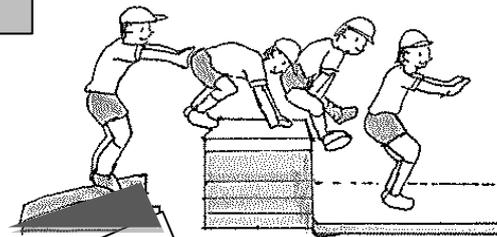
腕の支えと突き放しの感覚をつかむようにする。



安全面には十分配慮する。

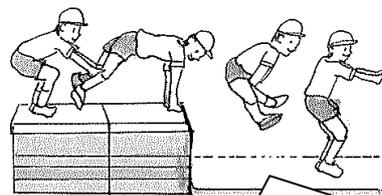
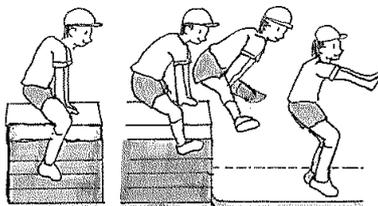
○跳び箱にまたがった姿勢から

うさぎ跳びみたいに、少し離れた位置から踏み切ろう。跳び箱の先のほうに手を着こう。



○跳び箱の上から

○2台の跳び箱で



足も、前の方に振り出して着地しよう。

学
習
活
動
例

【つまずきと対策】

つまずき①

▲跳び箱の上に乗ってしまう。
→腕の突き放しができていないので、開脚跳びの段階的な練習に戻る。



つまずき②

▲踏み切りがうまくできない。



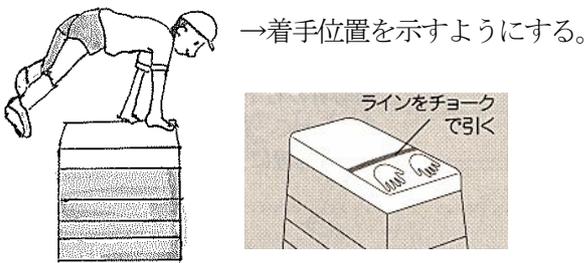
→踏み切り板で止まってしまうたり、足できちんと踏み切ることができなかつたりするときは…

少し厚めの紙で足形を作り、足を着いたところに足形を置くようにする。第一踏み切りから第二踏み切りの歩幅がどのようになっているか、第二踏み切りの位置はどうか、などがよく分かる。

- ・第一踏み切り1歩手前の歩幅に比べ、第二踏み切りに入る歩幅が大きいことをつかませる。
- ・踏み切り板のほぼ中央に両足をそろえて入っていることをつかませる。

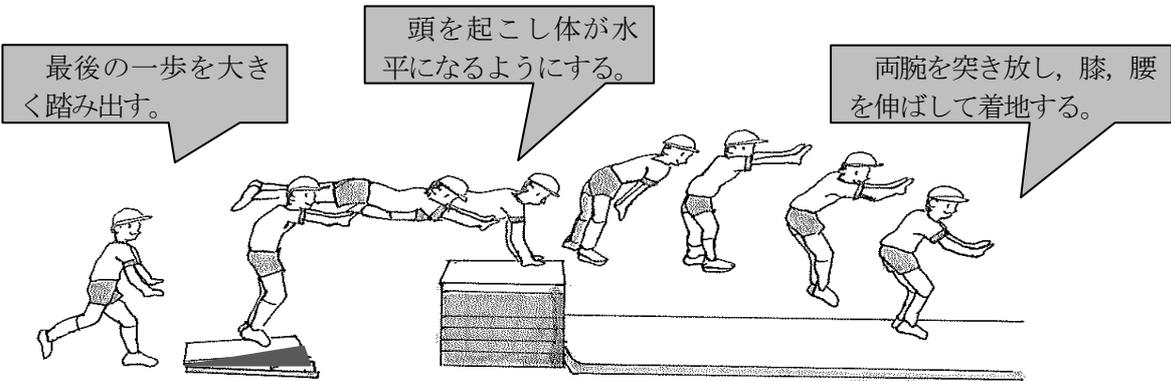
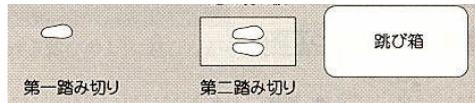
つまずき③

▲着手が同時にできなかつたり、左右の手がずれてしまったりする。



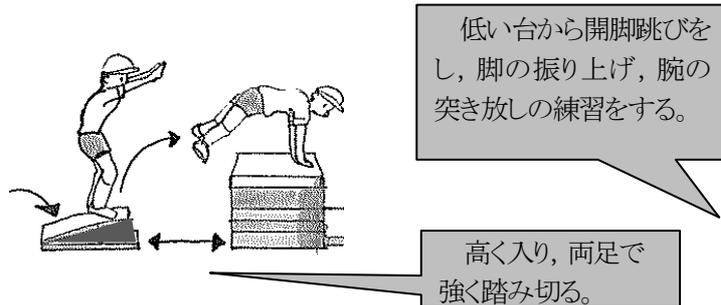
学
習
活
動
例

大きな開脚跳び

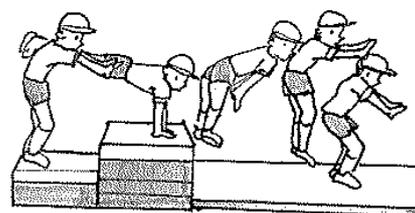


段階的な練習

○踏み切り板を離れた開脚跳び



○低い台からの開脚跳び



小5・小6 「跳び箱運動」

ねらい

- 基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行う楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。
- 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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。
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。

身に付けさせたい内容

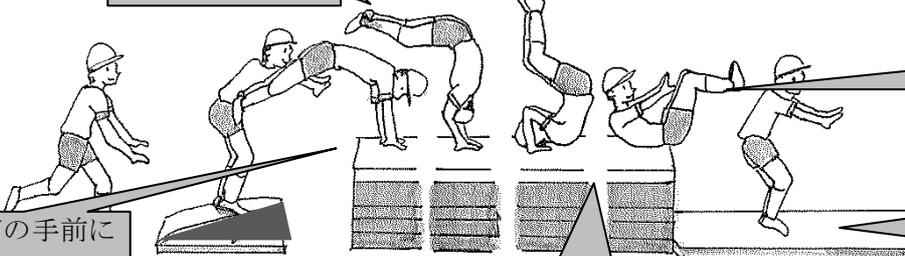
- 技能**
- ・助走から踏み切り・着手・着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えること。(安定した開脚跳び)
 - ・助走から両足で強く踏み切り、脚を左右に開いて着手し、強く突き放して跳び越えること。(大きな開脚跳び)
 - ・助走から両足で踏み切って着手し、脚を抱え込んで跳び越しをすること。(かかえ込み跳び)
 - ・助走から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに跳び越えること。(安定した台上前転)
 - ・助走から両足で強く踏み切り、腰を大きく開くとともに膝を伸ばした姿勢で着手し、台上で回転して着地をすること。(大きな台上前転 [更なる発展技：首はね跳び、頭はね跳び])
- 態度**
- ・跳び箱運動に進んで取り組むこと。
 - ・約束を守り、友達と助け合って技の練習をすること。
 - ・器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすこと。
 - ・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すること。
- 思・判**
- ・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。
 - ・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。

学習活動例

台上前転

体をしっかり支える。

跳び箱の手前に手を着く。



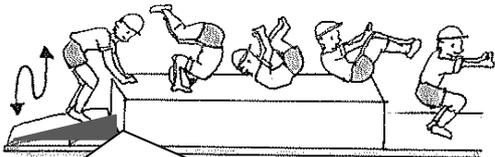
目を開けて膝を見る。

ふわっと着地する。

段階的な練習

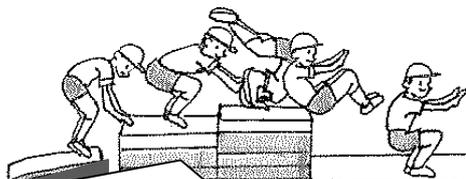
○セーフティマットの上で前転して下りる

腕で支えてゆっくり回る。



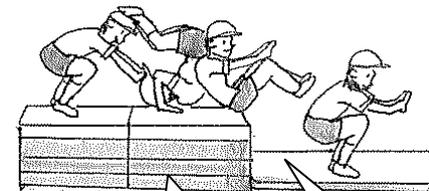
できたら、助走してやってみよう。

○1段低い跳び箱から前転して下りる



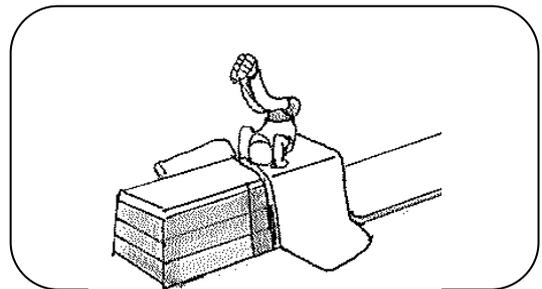
できたら、手前の跳び箱を一段ずつ低くしよう。

○跳び箱の上から前転して下りる



腕で体を支えよう。

膝を見よう。



※恐怖心を取り除くため、マットを跳び箱にかかけたり、横に敷いたりする。

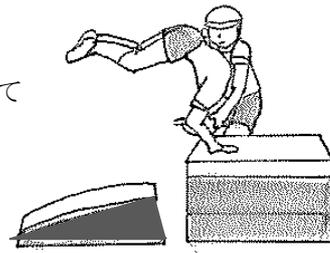
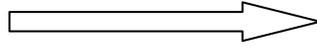
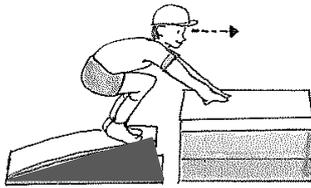
【つまずきと対策】

※安全面を第一に考えた上で、児童の実態や、跳び箱の高さなどに応じて、踏み切り板かロイター板のいずれかを使用する。

つまずき①

▲正面を見て踏み切っているのに途中で止まってしまう後頭部を着くことができない。

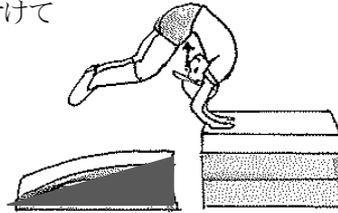
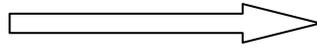
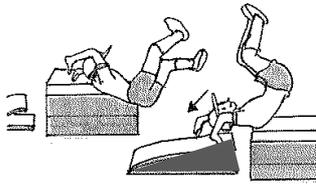
→補助者を付けて、首筋を軽く押して中に入れるようにする。



つまずき②

▲頭頂部を着き、横に落ちたり手前にずり落ちたりする。

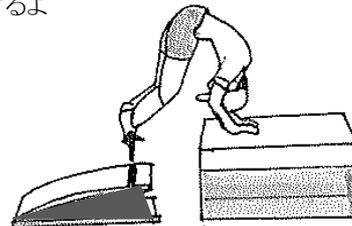
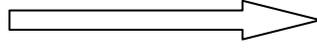
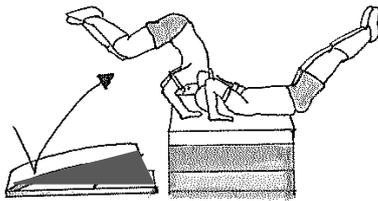
→踏み切ってから、おへそを見るようにさせる。また、つまずき①と同様に補助者を付けてやってみる。



つまずき③

▲遠くで踏み切っているため腰が高く上がらず、体が開いてしまう。

→跳び箱の近くで踏み切らせたり、腰を高く上げるようにさせたりする。

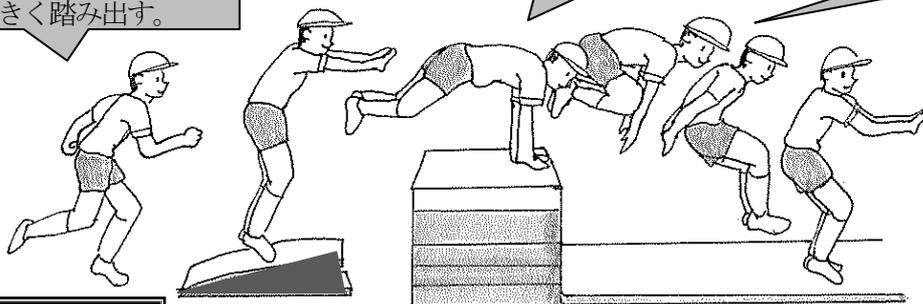


かかえ込み跳び

最後の一步を大きく踏み出す。

前に乗り出すように手を着く。

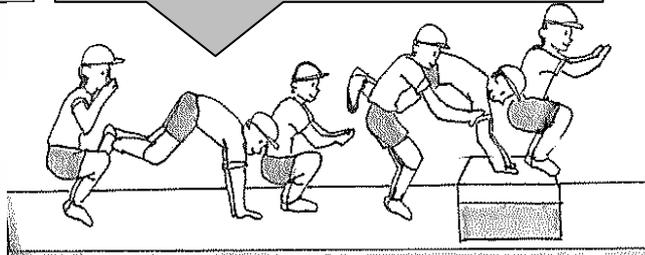
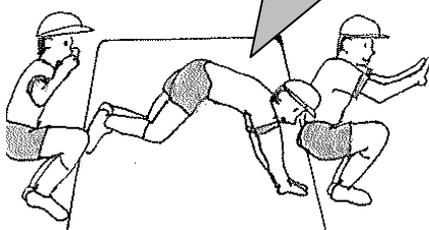
跳び箱をしっかり突き放す。



段階的な練習

マットの先端に手を着いて、跳び越す。

・手のひらを平らにしっかりと着く。
・足は手を着いた位置よりも前方に着く。



中1・中2 「 跳び箱運動 」

ねらい	<p>○切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにする。</p> <p>○跳び箱運動に積極的に取り組むとともに，よい演技を認めようとする事，分担した役割を果たそうとする事などや，健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○器械運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
身に付けさせたい内容	技能	<p><切り返し系の例示></p> <p>○切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて飛び越す）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方，突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。 ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。 <p><回転系の例示></p> <p>○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方，突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。 ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。 		
	態度	<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むこと。 ・課題となる動き方がよりよくできた際に声をかけるなど，繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとする事。 ・練習などを行う際に，器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組もうとする事。 ・練習の際に，仲間の試技に対して補助したり，挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。 ・体調の変化などに気を配ること，器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと，技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であること。 		
	知識，思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動は，マット運動，鉄棒運動，平均台運動，跳び箱運動で構成され，種目に応じて多くの「技」があり，技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること，オリンピック競技大会の種目では，体操競技として行われていること。 ・器械運動の技は，系，技群，グループの視点によって分類されていること，また，技には名称が付けられており，それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。 ・器械運動は，それぞれの種目や系，技群，グループにより主として高まる体力要素が異なること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。 ・課題に応じて，技の習得に適した練習方法を選ぶこと。 ・学習した技から，「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘すること。 ・仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめること。 		
評価規準の設定例	<p>運動への関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よい演技を認めようとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康安全に留意している。 	<p>運動についての思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ・課題に応じて，技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ・学習した技から，「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で，仲間のよい動きなどを指摘している。 ・仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめている。 	<p>運動の技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動では，切り返し系や回転系の滑らかな基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。 	<p>運動についての知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の特性や成り立ちについて，学習した具体例を挙げている。 ・技の名称や行い方について，学習した具体例を挙げている。 ・器械運動に関連して高まる体力について，学習した具体例を挙げている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に，各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第1学年 「跳び箱運動」							
時間	1	2	3	4	5	6	7	8
0	オリエンテーション							
15	・学習のねらいと進め方を理解する。 ・技の名称を知る。 ・できそうな跳び方で跳んでみる。 ・上位・中位・下位の3人組を作りこれからの学習計画を立てる。		健康観察・用具の準備(安全確認)・準備運動				<感覚づくりの運動>かえる逆立ち・補助倒立・馬跳び・跳び箱への乗り下り(着手の前・着手の後ろ)・跳び箱からの跳び下りなど	
30			☆<基本的な技の習得> ・今できる技をよりよくできるように練習する。 ○開脚跳び ○かかえ込み跳び ○台上前転→○首はね・頭はね跳び ※小学校で学習した技を確実に習得できるようにする。 ※上記の技を滑らかに続けてできるようにする。	☆<条件を変えた技の練習> ・基本的な技について、着手位置や勢などの条件を変えて跳び越す。 ☆<発展技への挑戦> ◆開脚伸膝跳び ◆かかえ込み跳び ※基本的な技が充分できる生徒は、発展技にも挑戦する。	演技発表会 練習した繰り返し系と回転系の技から、1つずつ選択して演技をする。			
45	学習の振り返り(学習カードの記入・次時のめあて)・片付け・整理運動							
50								

学習活動例

※回転系の発展技については、2年次に行うこととする。

【運動の意欲を高めるための留意点】

中学校第1学年及び第2学年において

- ①まず基本的な技を滑らかに行うこと
- ②条件を変えた技(基本的な技の開始姿勢や終末姿勢を変えて行ったり、その技の前や後に動きを組み合わせで行うなど)に取り組む。

※条件を変えた技を行うことにより動き方に変化を生じさせ、発展技への準備状態が作り出された上で、発展技を行わせるようにすることが大切。

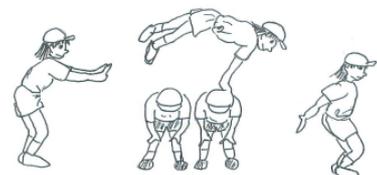
【繰り返し系の技に関連する運動例】

- 馬跳び・タイヤ跳び ← 人を馬に見立てて行う、開脚跳びの最も身近な運動
 - ①単純な1回の馬跳びやタイヤ跳び
 - ②往復したり、等間隔の馬やタイヤを止まらないで連続してのまたぎ越し
 ※支持跳躍の基礎的な運動リズムの形成
- 馬跳びで馬になる生徒の配置の仕方や、課題設定を工夫 ← より開脚跳びに近い動き方例えば
 - ・二人の生徒が横に並んで馬になり、奥の馬をまたぎ越す課題
 (馬跳びをする生徒は、踏み切りから体を前に投げ出して馬に手を着くことで、跳び箱の開脚跳びと類似した踏み切りの動き方が要求される。)
 - ・一人の生徒を馬にして馬跳びをする時に、馬から遠くに着地する課題
 (またぎ越すという運動から、開脚跳びで手で突き放す運動のベースとなる動き方が要求される。)

【安全面への配慮】

※けがに注意しながら、生徒同士でいろいろな馬跳びを工夫することで、仲間と交流しながら楽しく基礎技能の育成に役立つ活動の展開が期待される。

※馬跳びでは、跳ぶ生徒が馬になる生徒より、あまりにも体格が大きい場合や、馬になる生徒が動かないようにしっかりと構えていない場合には危険である。また、着地時には、足を捻挫しないよう、注意を払う必要がある。



中3 「 跳び箱運動 」

ねらい	<p>○切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行う運動，条件を変えた技，発展技を行う運動について，技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。</p> <p>○跳び箱運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとする事，自己の責任を果たそうとする事などや，健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○器械運動の技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>			
身に付けさせたい内容	技能	<p><切り返し系></p> <p>○切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて飛び越す）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方，突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。 <p><回転系の例示></p> <p>○回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方，突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すこと。 		
	態度	<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むこと。 ・自分の出来にかかわらず仲間のよい演技を賞賛するなど，仲間のよい動きやよい演技を客観的な立場から，自己の状況にかかわらず讃えようとする事。 ・練習や発表会の運営などで仲間と互いに合意した役割に，責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・練習や演技を行う際に，互いに補助したり，仲間の動きをよく見たりして，仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとする事。 ・器械・器具を目的に応じて使用すること，練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと，自己の体調，技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して，健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。 		
	知識，思考，判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新たに学習する技の系，技群，グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなど。 ・器械運動のパフォーマンスは，体力要素の中でも，それぞれの種目や系，技群，グループにより種目や技の動きに関連して筋力や柔軟性，平衡性などに強く影響される。そのため，技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ，繰り返したり，継続して行ったりすることで，体力を高めることができること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があること。 ・発表会の評価方法，競技会での競技方法や採点方法，運営の仕方などがあること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選ぶこと。 ・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付けること。 ・仲間と学習する場面で仲間の動きを自己の動きの違いなどを指摘すること。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。 		
評価規準の設定例	<p>運動への関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・よい演技を讃えようとしている。 	<p>運動についての思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 ・自己の課題に応じて，適切な練習方法を選んでいる。 ・自己の技能・体力の程度に応じて，目指す技や技の組み合わせ方を見付 	<p>運動の技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動では，回転系や巧技系の技で構成し演技するための，滑らかに安定した基本的な技，条件を変え 	<p>運動についての知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の名称や行い方について，学習した具体例を挙げている。 ・器械運動に関連した体力の高め方について，学習した具体例を挙げている。

<ul style="list-style-type: none"> ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・器械運動を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> た技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・発表会で競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。
--	---	--	---

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「跳び箱運動」								
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
0	健康観察・用具の準備(安全確認)・準備運動								
15	オリエンテーション ・学習のねらいと進め方を理解する。 ・1・2年時に学習した跳び方で跳んでみる。	<感覚づくりの運動>かえる逆立ち・補助倒立・馬跳び・跳び箱への乗り下り(着手の前・着手の後ろ)・跳び箱からの跳び下りなど							
30	・ビデオを見て、練習や挑戦をしていきたい発展技の行い方を知る。	基本的な技(1・2年で学習した技)の練習 <切り返し系> 開脚跳び かかえ込み跳び <回転系> 頭はね跳び 前方屈腕倒立回転跳び 上記の技について条件を変えて行う。				発展技の練習		発表する技の練習	
45	・自己の課題を決める。	<切り返し系> 開脚伸膝跳び 屈身跳び <回転系> 前方倒立回転跳び 側方倒立回転跳び 上記の発展技の中から1つ以上の技を選択し、同じ技を練習している仲間同士で運動の行い方を観察し合い、課題を教え合ったり練習の場の工夫を協力して行うようにする。						切り返し系の技と回転系の技からそれぞれ1つ以上選択し、発表する。 演技会の進行は、分担して勤める。	
50	学習の振り返り(学習カードの記入・次時のめあて)・片付け・整理運動								

学習活動例

【運動の意欲を高めるための留意点】

中学校第3学年において

選択の開始時期となる第3学年においては、高等学校への接続を踏まえ、生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、基本的な技を滑らかに安定して行えるように高めたり、自己に適した技を選んで挑戦し、新たな技を身に付けたりする。また、技の静止や組合せの流れに着目して、技を選択して演技を構成する。相互に演技を発表し合い、組合せの質的發展を目指す学習が大切である。

【場づくりの視点】

課題を易しくする。

自己の課題を明確にした上で、その課題を解決するための場をつくることは、意欲向上と技能習得につながる。

安全性を確保する。(痛みの緩和)

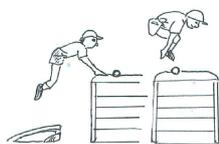
練習量を多くする。

安全性を確保するための場の工夫は学習成果を高める。

練習量を十分保障する場づくりをすることで、授業時間のうち、移動や待機、片付けなどで多くの時間が失われることなく、十分な運動量が確保される。

めあてやフィードバックを与える。

例えば、タオルやゴムなどを用いることにより、自己課題の達成状況を確認しながら授業を進めることができる。



折りたたんだタオルを越して台の前側に乗る。



横向き跳び箱で前のゴムひもを跳び越す。