

# 器械運動



## 器械運動について

### ●●●このような領域です●●●

- 技を身に付けたり,新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。
- 技を組み合わせて行ったり,集団で組み合わせて演技をしたりするときにも楽しさや喜びを味わうことができます。
- 他の領域と違って,体の回転や倒立など,日常生活では通常行われない動きを含んだ運動を行うことが特徴です。

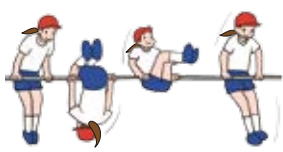
→ 解説 P.14・15

### ●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動
固定施設を使った運動遊び		
マットを使った運動遊び	マット運動	マット運動
鉄棒を使った運動遊び	鉄棒運動	鉄棒運動
跳び箱を使った運動遊び	跳び箱運動	跳び箱運動

### ●●●このような内容を指導します●●● → 解説 P.64～69

#### (1) 技能



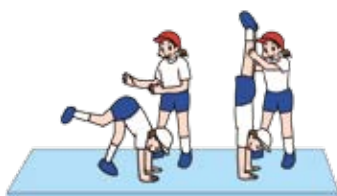
次の運動の楽しさや喜びに触れ,その技ができるようにする。

- ア マット運動では,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こと。
- イ 鉄棒運動では,基本的な上がり技や支持回転技,下り技を安定して行うとともに,その発展技を行ったり,それらを繰り返したり組み合わせたりすること。
- ウ 跳び箱運動では,基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに,その発展技を行うこと。



#### (2) 態度

- 運動に進んで取り組むこと。
- 約束を守り助け合って運動すること。
- 場や器械・器具の安全に気を配ること。

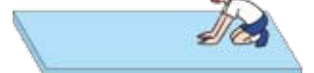


技に進んで取り組もう。  
助け合って練習しよう。  
分担された役割を果たそう。

#### (3) 思考・判断

- 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すること。

課題の解決の仕方を知ろう。  
自分の力に合った技を組み合わせよう。



# 授業づくりの視点

## ●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説 P.15

技能の程度に応じた技を選んだり、課題が易くなるような場や補助具を活用したりして、基本的な技を安定して行ったり、発展技に取り組んだりするようにします。また一人一人が自己の課題をもって工夫しながら取り組み、仲間で互いに励まし合い、助け合って、学習を進めていくことができるようにします。特に安全に学習ができるよう、技の選び方、器械・器具の点検、安全な場の確保などについて十分指導します。技ができるだけでなく器械運動の楽しさを広げるため、集団で演技をするなどの活動を取り入れることもできます。

## ●●● こんなところがポイントです ●●●

### 楽しさや喜びに触れるように技を習得するための運動の行い方や場を工夫する

#### 【運動の行い方の工夫】

児童が基本的な技を安定してできるよう、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにします。

また、ペアやグループで動きを組み合わせて演技する活動を取り入れることにも配慮します。

#### 【運動の場の工夫】

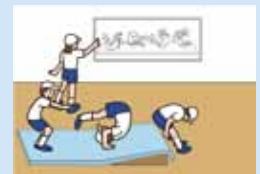
児童が自己の技能の程度に応じて基本的な技や発展技に取り組んだり、技を組み合わせたリ繰り返ししたりして活動を工夫することができるよう、運動の場や用具等を工夫します。



ステージに両足で跳び上がって、脚を抱え込む感覚を覚えよう。



自分のできる技を繰り返したり、組み合わせたりして、練習してみよう。



### 課題の解決の仕方がイメージできるように言葉がけを具体的にする

児童が友達と助け合って進んで取り組むとともに、運動の課題の解決を目指す活動を工夫し、基本的な技やその発展技などができるよう、よい動きを児童が具体的にイメージし、自己の課題の解決に結びつく言葉がけを意図的に行うようにします。



友達がどんなタイミングで膝をかけるか見てみましょう。



## ●●● 2年間の計画を考えます(マット運動の例) ●●●

■ は5年生 □ は6年生

<A校の例> 第5学年では基本的な技を身に付ける時間を十分に確保し、第6学年では身に付けた技を工夫して行う時間を多く設定した計画例

1~4	5~6	7~9	10~14
基本的な技を安定して行うことを目指した学習を行う。	発展技や技を繰り返したりする学習を行う。	基本的な技を安定して行うことを目指した学習を行う。	発展技や技を繰り返したり組み合わせたりする学習を行う。
基本的な回転技, 倒立技や発展技		基本的な回転技, 倒立技や発展技, 組み合わせ	

<B校の例> 第5学年では指導する内容に応じて身に付けた技を工夫して行う時間を適宜設定し、第6学年では身に付けた技を工夫して行う時間を徐々に増やした計画例

1~2	3~4	5~6	7~8	9~15
基本的な技を安定して行うことを目指した学習を行う。	発展技や技を繰り返したりする学習を行う。	基本的な技を安定して行うことを目指した学習を行う。	発展技や技を繰り返したりする学習を行う。	基本的な技を安定して行うことを目指した学習を行う。
基本的な回転技, 発展技		基本的な倒立技, 発展技		発展技や技を繰り返したり組み合わせたりする学習を行う。
				基本的な回転技, 倒立技や発展技, 組み合わせ

\*「基本的な技を安定して行うことを目指した学習を行う。」と「発展技や技を繰り返したりする学習を行う。」の順序を固定的に位置付けるものではありません。各学校や児童の実態に応じて工夫します。

# マット運動

## 具体的な指導内容



### マット運動では

児童が自己の能力に適した回転技や倒立技が安定してできるとともに、その発展技ができること、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりできることが課題となります。すべての児童がマット運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動や、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにします。また、一人一人の児童が選んだ技に十分取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、ペアやグループで動きを組み合わせる演技をしたりする活動を取り入れることもできます。 → 解説P.65

### 解説に例示として示されている運動 → 解説P.65・66

易

難

**回転技の例示** ～安定した前転, 大きな前転(→倒立前転, 跳び前転), 開脚前転～  
～安定した後転, 開脚後転(→伸膝後転)～ ※(→)は更なる発展技

中学年で例示されている技  
前転



へそを見て、頭の後ろをつけるとまっすぐ回れたね。

大きな前転



動きのポイント

- 両手を遠くに着きながら、両足で強くけり、膝を伸ばします。
- 最後にかかとをすばやく引き寄せます。

更なる発展技：跳び前転



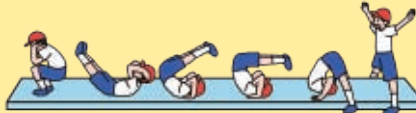
両足で踏み切って、体を空中に投げ出し、腰を大きく開きます。続いて、両手でマットに着手して体を受けとめ、あごを引き、体をまるくして前転します。着手した後、タイミングよく首、背中、腰、足の順に接地させることがポイント。

中学年で例示されている技  
後転



へそを見て、背中を丸くすると回りやすかったね。最後に手でしっかり押すといね。

開脚後転



動きのポイント

- しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転します。
- 足先が頭を越したら脚を開き、手の近くに足を着けます。
- 最後に両手でマットを押して開脚立ちをします。

更なる発展技：伸膝後転



立位の姿勢から膝を伸ばしたまま屈姿勢になって後方に体重を移動させます。すばやく着手するとともに尻を着き、あごをしっかりと引いて一気に両足を後方にひきよせ、両手で体を強く押して後転します。素早く両足を頭の近くにひき寄せることがポイント。

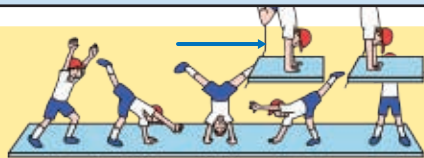
**倒立技の例示** ～安定した壁倒立, 補助倒立(→倒立), 頭倒立, プリッジ(→倒立プリッジ)～  
～安定した腕立て横跳び越し, 側方倒立回転(→ロンダート)～※(→)は更なる発展技

中学年で例示されている技  
腕立て横跳び越し



腰の位置を高くするのがポイントだったね。

側方倒立回転



動きのポイント

- 腰を高く保ちながら踏み出した足と同じ側の手を着きます。
- 逆の足を勢いよく振り上げます。
- 後から着いた手で突き放し、片足ずつ着地します。

更なる発展技：ロンダート

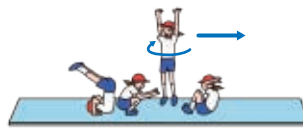


ホップしてから側方倒立回転に移り、倒立姿勢になったところで体を1/4ひねり、両手を押し、両足をそろえて後向きになって着地します。体をしっかり伸ばしたままで1/4ひねり、両足をそろえてひきよせるところがポイント。

技の組み合わせ方  
～バランスやジャンプ～



水平バランスから前転



ジャンプで方向転換



足交差で方向転換

# 授業づくりの留意点

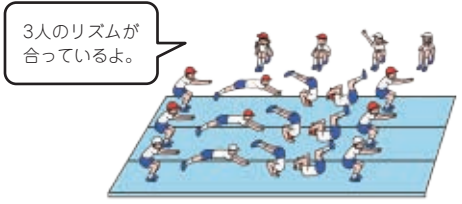
指導の充実のために → 解説 P.65

楽しさや喜びに触れるように技を習得するための運動の行い方や場を工夫する

## 運動の行い方の工夫

児童が基本的な技を身に付け、運動の楽しさや喜びに触れることができるように、導入の段階で基礎となる動きや感覚を段階的に確認したり習得したりできる易しい運動を取り入れることは有効です。

児童の発達の段階から、一人で行うことに加えて、ペアやグループなど集団で取り組み、できる技を組み合わせ、動きを合わせて演技する活動を取り入れることもできます。



## 運動の場の工夫

児童が自己の能力に適した技を安定してできるようにしたり、その発展技に取り組んだり、技を繰り返したり、組み合わせたりできるように、自分の力に応じた練習の場や方法を選べるようにします。

また、すべての児童が一通りの技を体験できるように、易しい課題の場や補助具を用意したり、学習カードや掲示物等により技の練習の仕方やポイント、動き方を知る機会を用意したりすることも大切です。

大きな前転のために



手を着く位置を遠くにして、大きな前転に挑戦してみよう。

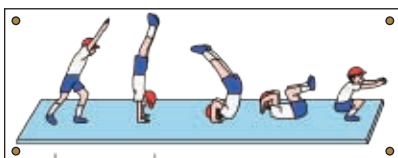
自分にあった目標が決められるように、マットの目印を工夫してみよう。

回転しやすいように少し高いところからやってみよう。

まず、一つの技についてタイミングや位置を合わせてみましょう。一つできたら、次の技に挑戦してみましょう。

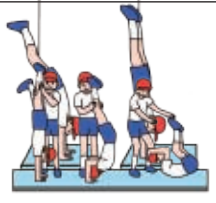
課題の解決の仕方がイメージできるように言葉がけを具体的にする

児童が基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるように、毎時間の指導のねらいを明確にし、児童の課題の解決に結びつく言葉がけを具体的にを行うようにします。



倒立で静止できるか心配なので、こういう場はどうかな？

倒立から前転するところの練習がしたいので、手伝ってください



「倒立前転」という技の図です。この技に挑戦する前に、こんな場で取り組んでおくといいというアイデアをどんどん出してください。

## 児童のこんな姿を目指します

両足で強くけり、膝を伸ばすことができるようになったので大きな前転ができました。



友達が背中をまっすぐに伸ばしたいというので、ゴムひもの位置を高めに張ってあげました。



動きの感じがつかめてきたので、次はもう少し難しい場を選んでやってみます。



体づくり

器械

陸上

水泳

ボール

表現