

# 「小学校鉄棒運動ばっちりセット」活用の仕方

## 事前

事前に学習の流れをイメージできる

### ①指導と評価の計画

1枚のシートに2学年分の指導計画で見通しを立てて学習指導

### ②1単位時間の流れが分かる指導資料

学習の流れに沿った画像で教師や児童の動きをイメージ

### ③技の紹介動画資料

動画により、技の動きや補助の仕方を確認

## 授業場面

### ④学習の流れ揭示資料

学習の流れを共通理解

このような流れで学習していくぞ！

### ⑤感覚づくりの運動揭示資料

全員が共通の動きに取り組み、鉄棒運動の感覚を養う

次の動きは、後ろふりだよ！

技のポイントを友達同士で教え合いながら、練習しよう

おなかに力を入れて！

次は、レベル2に挑戦だぞ

やったー！レベル3ができたから、「マスターカード」に印を付けよう！

次回は、この技に挑戦しよう

### ⑥ステップ1・2・3

スモールステップと技のポイントにより、技能向上を支援

### ⑦マスターカード

到達目標学年の設定により、技能の習得目標が明確

### ⑧ふりかえりカード

技能向上の進捗や意欲面、思考面をチェック

まとめ

つかむ

課題解決

# ばっちりセットの使い方 (児童用)

## ステップ1・2・3

上級選手 1級

到達目標学年 4 年

1級 片ひざかけ上がり

よくがんばりました！

マスターカードに記入しましょう。

レベルアップ

3  
2  
1

合格印

各技ごとに1枚の「ステップ1・2・3」があります。

レベル1から練習をして、できたら○を付けます。

同じように、レベル2、レベル3と進めて行きます。

## マスターカード

鉄棒運動マスターカード

名前 ( )

級	上級選手	1年	2年	3年	4年	5年	6年	到達目標学年
1級	片ひざかけ上がり							4年
2級	両ひざかけ上がり							5年
3級	逆上がり							5年
4級	タンゴムツ							5年
5級	とび上がり							5年

級	上級選手	1年	2年	3年	4年	5年	6年	到達目標学年
1級	両ひざかけ逆上がり							6年
2級	両ひざかけ逆上がり							6年
3級	両ひざかけ逆上がり							6年
4級	両ひざかけ逆上がり							6年
5級	両ひざかけ逆上がり							6年
6級	両ひざかけ逆上がり							6年
7級	両ひざかけ逆上がり							6年
8級	両ひざかけ逆上がり							6年
9級	両ひざかけ逆上がり							6年
10級	両ひざかけ逆上がり							6年

マスターカード 後一葉

上級選手

片ひざかけ上がり

両ひざかけ上がり

逆上がり

タンゴムツ

とび上がり

カードの○を確認して、先生が合格の印を付けます！



固定施設を使った運動遊び・鉄棒を使った運動遊び（1・2年生）


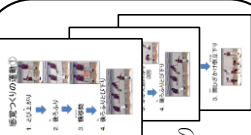
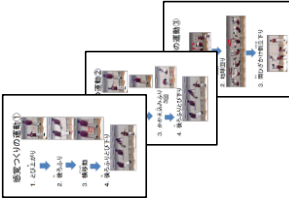
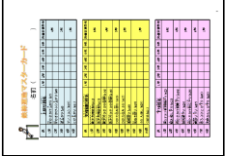
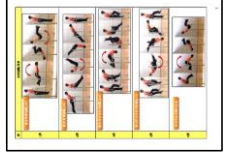
指導と評価の計画

学年		1 年生														2 年生																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
学習の段階		固定施設を使った運動遊び				鉄棒に慣れる遊び				自分の選んだ遊び						鉄棒に慣れる遊び				できるようになった動きを使って遊びを広げていく																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
0	1. 約束の確認 ・準備の仕方や遊具の握り方、安全な遊び方を確認する	1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する	1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う	1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位（関節）を伸長する ・短時間で効率よく行う				1. 準備運動 ・よく使う部位			

友達と協力し合ったりする中で「態度」について学び、練習方法を選んだり、工夫したりする中で「思考・判断」する力を付け、学習課題を内包した運動に取り組む中で、「技能」を身に付けていきます。


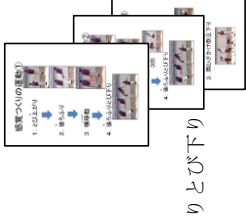
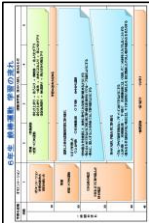
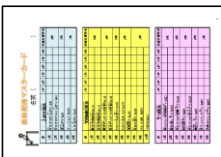

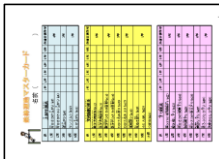
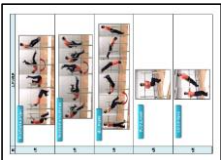
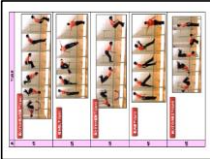
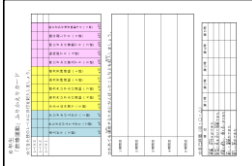


鉄棒運動（3・4年生）指導と評価の計画

学年		3年生					4年生				
学習の段階	学習の進め方を知る	基本的な技や発展技の行い方を知る					基本的な技の定着を図る				
時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1. 学習の進め方を知る ・学習のねらい、場の設定の仕方について伝える	1. 場の準備をする。  2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。  ①とび上がり → 後ふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ3秒 → かかえ込みふり3回 → 後ふりとび下り ③足ぬき回り → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り				1. 学習の進め方を知る ・学習のねらい、場の設定の仕方について伝える					
10						2. 場の準備をする ・グループで担当場所を決めておく 3. 準備運動・感覚づくり運動 ・とび上がり ・後ふり ・横移動 ・後ふりとび下り ・つばめ ・かかえ込みふり ・足ぬき回り ・地球回り ・こうもりふり ・両ひざかけ倒立下り	1. 場の準備をする。  2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。  ①とび上がり → 後ふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ3秒 → かかえ込みふり3回 → 後ふりとび下り ③足ぬき回り → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り				
20	2. 安全な運動の仕方を確かめる  3. 場の準備をする 4. 準備運動 5. 低学年で取り組んだ動きを確認する	3. 学習の進め方を知る 練習方法や支持回転技の動き方を確認する	4. 支持回転技の練習に取り組む ※4～5人のグループで活動する	支持回転技（かかえ込み回り）に取り組む		4. できる技の確認 ・3年生までに取り組んだ自分ができている技の確認をする	3. 本時のめあてと活動計画を確認する 4. 支持回転技の練習に取り組む ○後方片ひざかけ回転（4級） ○前方片ひざかけ回転（5級） ・動きを実際に見せながら確認し、動き方を伝えていく。（教師師範・ICT活用など） ・学習カードを活用し、友達のできばえを見るようにする。 ・児童のつまずきに応じて技のポイント伝える（基本の技ができる児童には発展技の紹介をする）	支持回転技の中で自分の力に合った技を選んで取り組む			
30		5. 下り技の練習に取り組む ○前回り下り（6級） ○両ひざかけ倒立下り（5級） ○転向前下り（4級） ・動きを実際に見せながら確認し、動き方を伝えていく。（教師師範・ICT活用など） ・学習カードを活用し、友達のできばえを見るようにする。 ・児童のつまずきに応じて技のポイント伝える	5. 上がり技の練習に取り組む ○逆上がり（3級） ○片ひざかけふり上がり（2級） ・動きを実際に見せながら確認し、動き方を伝えていく。（教師師範・ICT活用など） ・学習カードを活用し、友達のできばえを見るようにする。 ・児童のつまずきに応じて技のポイント伝える（上記の技ができる児童には発展技の紹介をする）			5. 整理運動 6. 学習の振り返り ・分かったことや感想を発表する ・次時の学習内容を確認する	上がり技の中で自分の力に合った技を選んで取り組む			5. 課題に沿って技に取り組む ・課題に沿って立てためあてに合う練習方法や練習の場を選び、活動することを伝える	
40	7. 整理運動 8. 学習の振り返り ・分かったことや感想を発表する ・次時の学習内容を確認する	5. 整理運動 6. 学習の振り返り ・下り技の動き方や練習の仕方を確認する ・見合いや教え合いで気付いたことを発表する	6. 整理運動 7. 学習の振り返り ・上がり技の動き方や練習の仕方を確認する			8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	上記の課題から、自分の状況に応じた課題を選択して活動する			6. 身に付けた技を発表する ・グループ内で身に付けた技を発表し合う	
45	9. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする				8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする				
関	観察	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察	
思				観察・カード	観察・カード		観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察	
技		観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード		観察	観察	観察	観察	



鉄棒運動（5・6年生）指導と評価の計画

学年		5年生					6年生							
学習の段階		オリエンテーション		基本的な技		発展技		オリエンテーション		課題別学習、技の繰り返し、組み合わせ				
時数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
一時間の学習の流れ	0	1. オリエンテーション ・学習の進め方 ・学習資料の使い方 ・グループ学習の仕方 	1. 場の準備をする。  2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。  ①とび上がり → 後ふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ3秒 → かかえ込みふり3回 → 後ふりとび下り ③足ぬき回り → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り				1. オリエンテーション ・学習の進め方	1. 場の準備をする。  2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。  ①とび上がり → 後ふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ3秒 → かかえ込みふり3回 → 後ふりとび下り ③足ぬき回り → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り						
	10	2. 場の準備をする ・グループで担当場所を決めておく 3. 準備運動・感覚づくりの運動 ・とび上がり ・後ふり ・横移動 ・後ふりとび下り ・つばめ ・かかえ込みふり ・足ぬき回り ・地球回り ・両ひざかけ倒立下り	3. 学習の進め方を知る。 ・今日の学習内容を伝え、児童が見通しをもてるようにする		4. 基本的な下り技に取り組む ○安定した前回り下り (6級) ○安定したかかえ込み回り (5級) ○安定した後方片ひざかけ倒 (5級) ○安定した前方片ひざかけ倒 (4級) ○安定した前方片ひざかけ倒 (3級) ○安定した両ひざかけ振動下り (3級)	4. 下り技に取り組む ○踏み越し下り (2級) ○両ひざかけ後方回転下り (1級)	2. 場の準備をする ・グループで担当場所を決めておく 3. 準備運動・感覚づくりの運動 ・とび上がり ・後ふり ・横移動 ・後ふりとび下り ・つばめ ・かかえ込みふり ・足ぬき回り ・地球回り ・両ひざかけ倒立下り	3. 学習の進め方を知る。 ・今日の学習内容を伝え、児童が見通しをもてるようにする						
	20	4. できる技の確認 ・中学年までに取り組んだ自分ができている技の確認をする 	5. 基本的な技の課題別学習に取り組む		5. 下り技の課題別学習に取り組む	5. 支持回転技の課題別学習に取り組む 	4. できる技の確認 ・5年生までに取り組んだ自分ができている技の確認をする 	4. 選択した技の課題別学習に取り組む 今まで学習した ○上がり技 ○支持回転技 ○下り技 の中から選択 ・技の組み合わせを意識して、演技に取り組む技に組み入れる技に取り組めるようにする ・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする ・優大に、美しくすることをめあてとして取り組むようにする						
	30		・中学年で学習したことを再確認できるようにする ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにする ・児童が身に付けた技に応じて発展技のポイントを紹介し取り組むようにする		・それぞれの時間に取り組んだ下り技、支持回転技の中から自分に合った技を選択して取り組むようにする ・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする		5. 技の繰り返しや組合せに取り組む ・グループ内で演技を見合い、アドバイスができるようにする ・上がり技 - 支持回転技 - 下り技で支持回転技には、繰り返しや二つの技を入れてもよいこととする ・組み合わせる技が少ない場合には、今できる技を繰り返し返したり、技に関連した易しい動きを組み合わせてたりすることを助言する							
	40	5. 整理運動 6. 学習の振り返り ・分かったことや感想を発表する ・次時の学習内容を確認する	6. 整理運動 ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする 7. 学習の振り返り ・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合は、どこまでできているのかを振り返るようにする 8. 今日の学習のまとめ ・よい動きや、よい学び合いができていた児童を紹介する 9. 片付け ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする			5. 整理運動 6. 学習の振り返り ・分かったことや感想を発表する ・次時の学習内容を確認する 7. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする	6. 整理運動 ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする 7. 学習の振り返り ・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合は、どこまでできているのかを振り返るようにする 8. 今日の学習のまとめ ・よい動きや、よい学び合いができていた児童を紹介する 9. 片付け ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする							
45		観察・カード					観察							
評価計画	関	観察	観察・カード				観察	観察・カード		観察・カード				
	思				観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察・カード		観察・カード				
技			観察		観察	観察	観察	観察		観察				

友達と協力し合ったりする中で「態度」について学び、練習方法を選んだり、工夫したりする中で「思考・判断」する力を付け、学習課題を内包した運動に取り組む中で、「技能」を身に付けていきます。

# 小学校固定施設・鉄棒遊び 1年生

1 / 14 時間

## 第1時間目

本時のねらい	・ 固定施設の安全な遊び方を知り、友達と楽しく遊ぶことができる。
準備	<教師> ・ 掲示資料（学習の流れ）

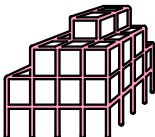
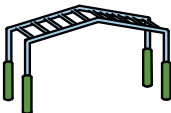
時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 約束の確認 2. 準備運動 3. 平均台遊び ○渡り歩き ○跳び下り など	・ 準備の仕方や遊具の握り方、安全な遊び方を確認する。 ・ よく使う部位（関節）を伸長する。 ・ 短時間で効率よく行う。  ・ 間隔をあけて出発させる。 ・ 両足で着地を意識させる。	（関）固定施設を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。
20分	4. 肋木遊び ○登り下り ○ぶら下がり ○壁登り逆立ち など	・ ペアで交互に遊ばせる。 ・ 握り方を確認する。	
30分	5. 平均台と肋木から遊びたい遊具を選択しての遊び	・ さらに楽しみたい遊具で友達と行わせる。 ・ 支持やぶら下がりをしている児童をほめる。	
40分			
45分	6. 整理運動	・ 使った部位をほぐす	

# 小学校固定施設・鉄棒遊び 1 年生

2 / 1 4 時間

## 第 2 時間目

本時のねらい	・ 固定施設の安全な遊び方を知り、友達と楽しく遊ぶことができる。
準備	< 教師 > ・ 掲示資料（学習の流れ）

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動	・よく使う部位（関節）を伸長する。	（思）固定施設を使った運動遊びの行い方を知っている。
20分	2. 平均台と肋木での遊び  3. ジャンゲルジム遊び ○登り下り ○こうもりの姿勢 ○足抜き回り など 	・学習の進め方を確認する。  ・ペアで交互に遊ばせる。 ・握り方を確認する。	
30分	4. 登り棒遊び ○登り下り ○逆さ姿勢 ○足抜き回り など	・ペアで交互に遊ばせる。 ・握り方を確認する。	
40分	5. 雲梯遊び ○渡り歩き ○懸垂移行 など 	・ペアで交互に遊ばせる。 ・握り方を確認する。	
45分	6. 整理運動	・使った部位をほぐす	

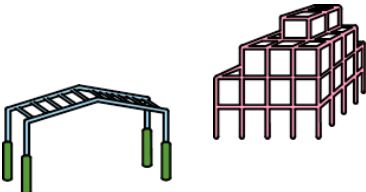
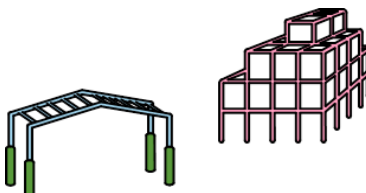



# 小学校固定施設・鉄棒遊び 1年生

3 / 1 4 時間

## 第3時間目

本時のねらい	・固定施設の安全な遊び方を知り、友達と楽しく遊ぶことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ）

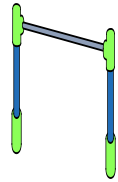
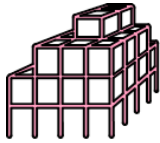
時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>よく使う部位（関節）を伸長する。</li> <li>短時間で効率よく行う。</li> </ul>	
20分	2. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯） 	<ul style="list-style-type: none"> <li>固定施設を巡回しながら取り組ませる。</li> <li>友達との楽しみ方を助言する。</li> <li>握り方を確認する。</li> </ul>	（思）固定施設を使って、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。
30分	3. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び 	<ul style="list-style-type: none"> <li>さらに楽しみたい遊具で友達と行わせる。</li> <li>鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きをしている児童をほめる。</li> </ul>	（技）固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下り、逆さ姿勢をとることができる。
40分			
45分	6. 整理運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>使った部位をほぐす</li> </ul>	

# 小学校固定施設・鉄棒遊び 1年生

4 / 1 4 時間

## 第4時間目

本時のねらい	・高い鉄棒にぶら下がり、友達と楽しく遊ぶことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ） ・マット

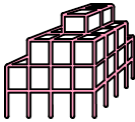
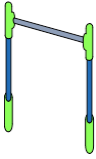
時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動	・よく使う部位（関節）を伸長する。 ・短時間で効率よく行う。	（関）運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。
20分	2. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び  3. 高い鉄棒でのお話鉄棒 ○両手でぶら下がっての振動 	・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する。 ・握り方を確認する。  ・ペアをつくり交互に遊ばせる。 （一人は鉄棒にぶら下がり、もう一人はその動きに合わせてお話を読む。）	
30分	4. 鉄棒や固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び  	・さらに楽しみたい遊具で友達と行わせる。 ・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きをしている児童をほめる。	
40分			
45分	5. 整理運動	・使った部位をほぐす	

# 小学校固定施設・鉄棒遊び 1年生

5 / 14 時間

## 第5時間目

本時のねらい	・高い鉄棒にぶら下がったり、低い鉄棒に支持したりしながら、友達と楽しく遊ぶことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ） ・マット <児童> ・ばっちりセット

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動  2. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び 	・よく使う部位（関節）を伸長する。 ・短時間で効率よく行う。  ・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する。 ・握り方を確認する。	（関）鉄棒を使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。
20分	3. 高い鉄棒でのお話鉄棒 ○両手でぶら下がっての振動 	・着地するところに線を引き、着地の場所が確認できるとよい。	
30分	4. 低い鉄棒でのお話鉄棒（ペアで） ○とび上がり（5級） ○ダンゴムシ（4級） ○つばめ（10級） ○ふとんほし（9級） ○足ぬき回り（8級） ○支持からとび下り（8級） ○後ろふりとび下り（7級） ○前回り下り（6級）		
40分			
45分	5. 整理運動	・使った部位をほぐす	



# 小学校固定施設・鉄棒遊び 1 年生

6・7 / 14 時間

## 第 6・7 時間目

本時のねらい	・高い鉄棒にぶら下がったり、低い鉄棒に支持したりしながら、友達と楽しく遊ぶことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ） ・平均台 ・マット <児童> ・ばっちりセット

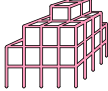
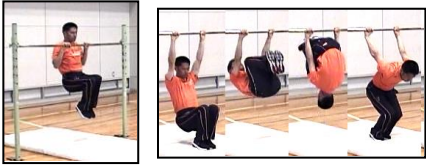
時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく使う部位（関節）を伸長する。</li> <li>・短時間で効率よく行う。</li> </ul>	第6時 （思）鉄棒を使って、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。
20分	2. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する。</li> <li>・握り方を確認する。</li> </ul>	第7時 （関）運動をする場や固定施設や鉄棒の使い方などの安全に気を付けている。
30分	3. 低い鉄棒・高い鉄棒をローテーションしながら、お話鉄棒に取り組む ○両手でぶら下がっての振動 ○とび上がり（5級） ○ダンゴムシ（4級） ○つばめ（10級） ○ふとんほし（9級） ○足ぬき回り（8級） ○支持からとび下り（8級） ○後ろふりとび下り（7級） ○前回り下り（6級）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアの相手のペースに合わせて取り組むように助言する。</li> <li>・振動を大きくしたり、両足で着地したりしている児童をほめる</li> </ul>	（技）跳び上がりや跳び下り、鉄棒にぶら下がること、ふとんほしで逆さの姿勢になることができる。
40分	4. 鉄棒で自分に取り組みたい動きを取り組みたい高さで楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達との楽しみ方を助言する。 例（ぶら下がり振り競争）（友達とタイミングを合わせて）（跳び上がりから前回り下りの連続）</li> <li>・鉄棒での動きに難しさを感じている児童には、固定施設に行ってきたよと声かけをする</li> </ul>	
45分	5. 整理運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使った部位をほぐす</li> </ul>	

# 小学校固定施設・鉄棒遊び 2年生

8・9 / 14時間

## 第1・2時間目

本時のねらい	・固定施設の安全な遊び方を知り、友達と楽しく遊ぶことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ） ・マット <児童> ・ばっちりセット


時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく使う部位（関節）を伸長する。</li> <li>・短時間で効率よく行う。</li> </ul>	第1時 （関）友達と協力して、準備や片付けをしようとしている。
20分	2. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する。</li> <li>・握り方を確認する。</li> </ul>	第2時 （関）運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。
30分	3. 低い鉄棒・高い鉄棒をローテーションしながら、お話鉄棒に取り組む ○両手でぶら下がっての振動 ○とび上がり（5級） ○ダンゴムシ（4級） ○つばめ（10級） ○ふとんほし（9級） ○足ぬき回り（8級） ○支持からとび下り（8級） ○後ろふりとび下り（7級） ○前回り下り（6級）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアの相手のペースに合わせて取り組むように助言する。</li> <li>・振動を大きくしたり、両足で着地したりしている児童をほめる</li> </ul>	
40分	4. 低い鉄棒のお話鉄棒 ○ダンゴムシ（4級） ○足ぬき回り（8級） ○こうもり 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアをつくり交互に遊ぶ（一人は鉄棒にぶら下がり、もう一人はその動きに合わせてお話を読む）</li> <li>・逆さの姿勢に慣れていない児童には、ジャングルジムや登り棒を使った易しい条件の下で取り組んでよいことを助言する</li> <li>・こうもりができた児童には、振る動きを加えてみたり、足ぬき回りができた児童には、鉄棒に足をかけずに回ったり、お尻からもどる動きを加えたりするように助言する</li> </ul>	
45分	5. 整理運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使った部位をほぐす</li> </ul>	

# 小学校固定施設・鉄棒遊び 2年生

10～14 / 14時間

## 第3～7時間目



本時のねらい	・固定施設の安全な遊び方を知り、友達と楽しく遊ぶことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ） ・マット <児童> ・ばっちりセット

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動  2. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び 	・よく使う部位（関節）を伸長する。 ・短時間で効率よく行う。  ・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する。 ・握り方を確認する。	第3時 （思）鉄棒を使った運動遊びの行い方を知っている。 第4時 （技）両ひざをかけての逆さ姿勢や足ぬき回りをすることができる。
20分	3. 低い鉄棒・高い鉄棒をローテーションしながら、お話鉄棒に取り組む ○両手でぶら下がっての振動 ○とび上がり（5級） ○ダンゴムシ（4級） ○つばめ（10級） ○ふとんほし（9級） ○足ぬき回り（8級） ○支持からとび下り（8級） ○後ろふりとび下り（7級） ○前回り下り（6級） ○地球回り（7級） ○かかえ込みふり（6級）	・ペアの相手のペースに合わせて取り組むように助言する。 ・振動を大きくしたり、両足で着地したりしている児童をほめる	第5時 （思）楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。 第6時 （関）進んで取り組もうとしている。
30分			第7時 （思）友達のよい動きを見付けている。 （技）しっかりと支持し、跳び下りることや鉄棒にぶら下がり振ること、易しい回転ができる。
40分	4. 鉄棒で自分を取り組みたい動きを取り組みたい高さで楽しむ ・できる動きをレベルアップ ・タイミングを合わせて ・できる遊びをくり返して ・できる遊びを組み合わせる	・児童に動きの広げ方を提示し、楽しく運動できるようにする	
45分	5. 整理運動	・使った部位をほぐす	



## 第 1 時間目



本時のねらい	・ 学習の進め方や感覚づくりの運動のやり方を知ることができる。
準備	< 教師 > ・ 掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・ マット ・ 鉄棒カバー < 児童 > ・ ばっちりセット

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	オリエンテーション 1. 学習の進め方を知る。 	・ 健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。 ・ 学習の流れ掲示資料を児童に見せながら説明する。 ・ 4年生の授業では、できるようになった技や組み合わせ技を発表する時間があることを伝える。 ・ 鉄棒の握り方（順手・逆手・片逆手）の説明をする。親指を人差し指にそえないように伝える。 ・ 運動する場や用具の使い方を具体的に説明し、安全を確かめながら運動できるようにする。 ・ 支持感覚、逆さ感覚、ふり感覚、回転感覚等を取り戻せるようにする。	（関）協力しての場づくり、用具の準備をしようとしている。
15分	2. 安全な運動の仕方を確かめる。 3. 場の準備をする。 4. 準備運動 5. 低学年で取り組んだ動きを確認する。 6. 感覚づくりの運動のやり方を知る。 ・ とび上がり ・ 後ろふりから後ろふりとび下り ・ 横移動 ・ つばめ ・ かかえ込みふり ・ 足ぬき回り ・ 地球回り ・ こうもりふりから両ひざかけ倒立下り 	・ さらに鉄棒の感覚を身に付けていくため、毎時間行っていくことを伝える。	（関）安全に気を付け、用具などの安全を確かめて練習をしようとしている。
40分	7. 整理運動 8. 学習の振り返り 9. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。 	・ 分かったことや感想を発表させる。 ・ 次時の学習内容を確認する。	（関）協力して、用具の片付けをしようとしている。

## 第 2 時間目

本時のねらい	・練習方法や支持回転技の動き方を知り、練習に取り組むことができる。
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット ・補助具（タオルなど）</p>



### 友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
1 5 分	<p>1. 場の準備をする。</p> <p>2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。</p>  <p>3. 学習の進め方を知る。</p> <p>4. 支持回転技の練習に取り組む。</p> 	<p>・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</p> <p>・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</p> <p>・見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</p> <p>・回数は、児童の実態に応じて設定する。</p> <p>・ばっちりセットを準備させ、学習の進め方を説明する。</p> <p>○かかえ込み回り ○後方片ひざかけ回転 ○前方片ひざかけ回転</p> <p>・技の動きを実際に見せながら、ポイントを伝えていく。（教師師範・ICT活用など）</p> <p>・4～5人のグループで活動させる。</p> <p>・「ばっちりセット」を活用し、友達のできばえを見るように伝える。</p> <p>・児童のつまずきに応じて、さらに技のポイントを伝える。</p> 	<p>（関）技ができるようになるために、練習に進んで取り組みようとしている。</p> <p>（関）鉄棒運動のきまりを守り、グループで協力して、自分の試技を見てもらったり、友達にアドバイスをしたりしながら技の練習をしようとしている。</p> <p>（技）基本的な支持回転技を行うことができる。</p>
4 0 分	<p>5. 整理運動</p> <p>6. 学習の振り返り</p> <p>7. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。</p>	<p>・支持回転の動き方や練習の仕方を確認する。</p> <p>・見合いや教え合いで気付いたことを発表させる。</p>	
4 5 分			

## 第3時間目

本時のねらい	・練習方法や下り技の動き方を知り、練習に取り組むことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー <児童> ・ばっちりセット ・補助具（タオルなど）

### 友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。



時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。 ・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。 ・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。	（関）協力しての場づくり、用具の準備をしようとしている。
25分	3. 学習の進め方を知る。 4. 支持回転技の練習に取り組む。 5. 下り技の練習に取り組む。 	○かかえ込み回り ・4～5人のグループで活動させる。 ○前回り下り ○両ひざかけ倒立下り ○転向前下り ・技の動きを実際に見せながら、ポイントを伝えていく。（教師師範・ICT活用など） ・「ばっちりセット」を活用し、友達のできばえを見るように伝える。 ・児童のつまずきに応じて、さらに技のポイントを伝える。 （上記の技ができる児童に発展技の紹介）例：両ひざかけ振動下り	（関）技ができるようになるために、練習に進んで取り組もうとしている。 （技）基本的な下り技を行うことができる。
40分	6. 整理運動 7. 学習の振り返り 8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	・下り技の動き方や練習の仕方を確認する。 ・見合いや教え合いで気付いたことを発表させる。	（関）協力して、用具の片付けをしようとしている。
45分			



## 第 4 時間目

本時のねらい	・練習方法や上がり技（逆上がり）の動き方を知り、練習に取り組むことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー <児童> ・ばっちりセット ・補助具（タオルなど）



友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
1 0 分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。 ・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。 ・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。	
2 5 分	3. 学習の進め方を知る。  4. 支持回転技の練習に取り組む。  5. 上がり技の練習に取り組む。 	○かかえ込み回り ・4～5人のグループで活動させる。  ○逆上がり ・技の動きを実際に見せながら、ポイントを伝えていく。（教師師範・ICT活用など） ・「ばっちりセット」を活用し、友達のできばえを見るように伝える。 ・児童のつまずきに応じて、さらに技のポイントを伝える。 （上記の技ができる児童に発展技の紹介）例：高鉄棒での逆上がり	（思）「ばっちりセット」をもとに、技に応じた練習の場や練習方法を選んでいく。  （技）基本的な上がり技を行うことができる。
4 0 分	6. 整理運動 7. 学習の振り返り 8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	・上がり技の動き方や練習の仕方を確認する。 ・見合いや教え合いで気付いたことを発表させる。	
4 5 分			

## 第 5 時間目



本時のねらい	・練習方法や上がり技（片ひざかけふり上がり）の動き方を知り、練習に取り組むことができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー <児童> ・ばっちりセット ・補助具（タオルなど）

友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。 ・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。 ・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。	
25分	3. 学習の進め方を知る。 4. 支持回転技の練習に取り組む。 5. 上がり技の練習に取り組む。 	○かかえ込み回り ・4～5人のグループで活動させる。 ○片ひざかけふり上がり ・技の動きを実際に見せながら、ポイントを伝えていく。（教師師範・ICT活用など） ・「ばっちりセット」を活用し、友達のできばえを見るように伝える。 ・児童のつまずきに応じて、さらに技のポイントを伝える。 （上記の技ができる児童に発展技の紹介）例：片ひざかけ上がり	（思）「ばっちりセット」をもとに、技に応じた練習の場や練習方法を選んでいく。 （技）基本的な上がり技を行うことができる。
40分	6. 整理運動 7. 学習の振り返り 8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	・上がり技の動き方や練習の仕方を確認する。 ・見合いや教え合いで気付いたことを発表させる。	
45分			

## 第1時間目


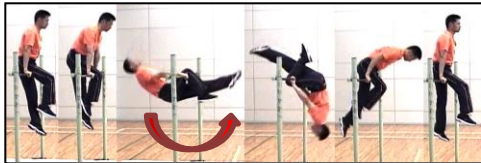
本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の進め方を知ることができる。</li> <li>・3年生までに取り組んだ自分ができる技の確認ができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット</p>

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
5分	1. オリエンテーション ・学習の進め方を知る。  2. 場の準備をする。  3. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 ・とび上がり ・後ろふりから後ろふりとび下り ・横移動 ・つばめ ・かかえ込みふり ・足ぬき回り ・地球回り ・こうもりふりから両ひざかけ倒立下り	・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。 ・学習の流れ掲示資料を児童に見せながら説明する。  ・支持感覚、逆さ感覚、ふり感覚、回転感覚等を取り戻せるようにする。 ・鉄棒の感覚を身に付けていくため、毎時間行っていくことを伝える。	（関）協力しての場づくり、用具の準備をしようとしている。  （関）安全に気を付け、用具などの安全を確かめて練習をしようとしている。
15分	4. できる技の確認をする。  練習者と見学者は向かい合い	・「ばっちりセット」を活用し、3年生までに取り組んだ自分ができる技の確認をさせる。（以前できた技も、今できるかどうか確認させる。）	
40分	5. 整理運動 6. 学習の振り返り 7. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	・分かったことや感想を発表させる。 ・次時の学習内容を確認する。	（関）協力して、用具の片付けをしようとしている。
45分			

## 第2時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習方法や支持回転技（後方片ひざかけ回転）の動き方を知り、練習に取り組むことができる。</li> <li>・自分の力にあった上がり技の練習に取り組むことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット</p>



友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul>	
25分	3. 本時のめあてと活動計画を確認する。 4. 支持回転技の練習に取り組む。 	<p>○後方片ひざかけ回転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の動きを実際に見せながら、ポイントを伝えていく。（教師師範・ICT活用など）</li> <li>・「ばっちりセット」を活用し、友達のできばえを見るように伝える。</li> <li>・児童のつまずきに応じて、さらに技のポイントを伝える。</li> </ul> <p>（上記の技ができる児童に発展技の紹介）例：前方片ひざかけ回転</p>	<p>（関）技ができるようになるために、練習に進んで取り組もうとしている。</p> <p>（関）安全に気を付け、用具などの安全を確かめて練習をしようとしている。</p>
40分	5. 自分の力に合った上がり技を選んで練習に取り組む。 6. 整理運動 7. 学習の振り返り 8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	<p>○逆上がり</p> <p>○片ひざかけふり上がり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童のつまずきに応じて技のポイントを伝える。</li> </ul> <p>・取り組んだ課題と、できるようになったことを発表させる。</p>	
45分			

## 第3時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習方法や支持回転技（前方片ひざかけ回転）の動き方を知り、練習に取り組むことができる。</li> <li>・自分の力にあった上がり技の練習に取り組むことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット</p>

友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。


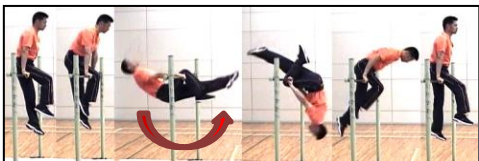
時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul>	
25分	3. 本時のめあてと活動計画を確認する。 4. 支持回転技の練習に取り組む。 	<p>○前方片ひざかけ回転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の動きを実際に見せながら、ポイントを伝えていく。（教師師範・ICT活用など）</li> <li>・「ばっちりセット」を活用し、友達のできばえを見るように伝える。</li> <li>・児童のつまずきに応じて、さらに技のポイントを伝える。</li> </ul> <p>（上記の技ができる児童に発展技の紹介）例：後方支持回転</p>	<p>（技）基本的な支持回転技を行うことができる。</p> <p>（技）基本的な上がり技を行うことができる。</p>
40分	5. 自分の力に合った上がり技を選んで練習に取り組む。 6. 整理運動 7. 学習の振り返り 8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	<p>○逆上がり</p> <p>○片ひざかけふり上がり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童のつまずきに応じて技のポイントを伝える。</li> </ul> <p>・取り組んだ課題と、できるようになったことを発表させる。</p>	<p>（思）「ばっちりセット」をもとに、技に応じた練習の場や練習方法を選んでいく。</p>
45分			



## 第4時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の力にあった支持回転技の練習に取り組むことができる。</li> <li>・自分の力にあった課題に沿って、活動を行うことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット</p>



### 友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul>	
25分	3. 本時のめあてと活動計画を確認する。 4. 自分の力に合った支持回転技の練習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前方片ひざかけ回転</li> <li>○後方片ひざかけ回転</li> <li>・児童のつまずきに応じて、さらに技のポイント伝える。</li> <li>（上記の技ができる児童に発展技の紹介）例：後方支持回転、前方支持回転</li> </ul>	（思）自分の力に合った技の動き方やポイントを知り、自分の力に合った課題を選んでいく。 （技）基本的な支持回転技を行うことができる。
40分	5. 課題に沿って技に取り組む <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">課題A: 基本技の取組</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">課題B: 発展技の取組</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">課題C: 技の繰り返し・組合せ</div> 6. 身に付けた技を発表する 7. 整理運動・学習の振り返り 8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題に沿って立てためあてに合う練習方法や練習の場を選び、活動することを伝える。</li> <li>・グループ内で身に付けた技を発表し合うようにさせる。</li> <li>・取り組んだ課題と、できるようになったことを発表させる。</li> </ul>	（技）基本的な下り技を行うことができる。 （技）基本的な上がり技を行うことができる。
45分			

## 第5時間目




本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の力にあった支持回転技の練習に取り組むことができる。</li> <li>自分の力にあった課題に沿って、活動を行うことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・ 掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・ マット ・ 鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ ばっちりセット</p>

友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul>	
25分	3. 本時のめあてと活動計画を確認する。 4. 自分の力に合った支持回転技の練習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前方片ひざかけ回転</li> <li>○後方片ひざかけ回転</li> <li>・児童のつまずきに応じて、さらに技のポイント伝える。</li> <li>（上記の技ができる児童に発展技の紹介）例：後方支持回転、前方支持回転</li> </ul>	<p>（思）自分の力に合った技の動き方やポイントを知り、自分の力に合った課題を選んでいく。</p> <p>（技）基本的な支持回転技を行うことができる。</p>
40分	5. 課題に沿って技に取り組む <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">課題A: 基本技の取組</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">課題B: 発展技の取組</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">課題C: 技の繰り返し・組合せ</div> 6. 身に付けた技を発表する 7. 整理運動・学習の振り返り 8. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題に沿って立てためあてに合う練習方法や練習の場を選び、活動することを伝える。</li> <li>・グループ内で身に付けた技を発表し合うようにさせる。</li> <li>・取り組んだ課題と、できるようになったことを発表させる。</li> </ul>	<p>（技）基本的な下り技を行うことができる。</p> <p>（技）基本的な上がり技を行うことができる。</p>
45分			

## 第1時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の進め方を知ることができる。</li> <li>・4年生までに取り組んだ自分ができる技の確認をすることができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット</p>

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
5分	1. オリエンテーション ・学習の進め方を知る。 ・学習資料の使い方を知る。 ・グループ学習の仕方を知る。  2. 場の準備をする。	・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。 ・学習の流れ掲示資料を児童に見せながら説明する。 	（関）運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。
15分	3. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 ・とび上がり・後ろふり ・横移動・後ふりとび下り ・つばめ・かかえ込みふり ・足ぬき回り・地球回り ・こうもりふり・両ひざかけ倒立下り  4. できる技の確認をする。 	・支持感覚、逆さ感覚、ふり感覚、回転感覚等を取り戻せるようにする。 ・鉄棒の感覚を身に付けていくため、毎時間行っていくことを伝える。  ・「ばっちりセット」を活用し、4年生までに取り組んだ自分ができる技の確認をさせる。（以前できた技も、今できるかどうか確認させる。） 	
40分	5. 整理運動 6. 学習の振り返り 7. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	・分かったことや感想を発表させる。 ・次時の学習内容を確認する。	
45分			

## 第2時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的な下り技の練習に取り組むことができる。</li> <li>・ 基本的な上がり技の練習に取り組むことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・ 掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・ マット ・ 鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ ばっちりセット ・ 補助具（タオルなど）</p>

友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>・ 一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>・ 感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul>	
25分	3. 学習の進め方を知る。 4. 基本的な下り技の練習に取り組む。 	○安定した前回り下り ○安定した両ひざかけ倒立下り ○安定した転向前下り ○安定した両ひざかけ振動下り	（関）約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。
40分	5. 基本的な上がり技の練習に取り組む。 	○安定した逆上がり ○安定した片ひざかけふり上がり ○安定した片ひざかけ上がり ・ 中学年で学習したことを再確認できるようにさせる。 ・ 易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにさせる。 ・ 児童が身に付けた技に応じて発展技のポイントを紹介し取り組むようにさせる。	
45分	6. 整理運動 7. 学習の振り返り 8. 今日の学習のまとめ 9. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。</li> <li>・ 技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合には、どこまでできているのかを振り返るようにさせる。</li> </ul>	

### 第3時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な支持回転技の練習に取り組むことができる。</li> <li>基本的な技の課題別学習に取り組むことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット ・補助具（タオルなど）</p>

友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul>	(技) 自分の力に合った安定した基本的な技ができる。
25分	3. 学習の進め方を知る。 4. 基本的な回転技の練習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安定したかかえ込み回り</li> <li>○安定した後方片ひざかけ回転</li> <li>○安定した前方片ひざかけ回転</li> </ul>	
40分	5. 基本的な技の課題別学習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学年で学習したことを再確認できるようにさせる。</li> <li>・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようにさせる。</li> <li>・児童が身に付けた技に応じて発展技のポイントを紹介し取り組むようにさせる。</li> </ul>	
45分	6. 整理運動 7. 学習の振り返り 8. 今日の学習のまとめ 9. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。</li> <li>・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合には、どこまでできているのかを振り返るようにさせる。</li> </ul>	



## 第4時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下り技の練習に取り組むことができる。</li> <li>・下り技の課題別学習に取り組むことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット</p>




友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	<p>1. 場の準備をする。</p> <p>2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。</p>  <p>3. 学習の進め方を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul>	
25分	<p>4. 下り技の練習に取り組む。</p>  <p>5. 下り技の課題別学習に取り組む。</p> 	<p>○踏み越し下り ○両ひざかけ後方回転下り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った技を選択して取り組むようにさせる。</li> <li>・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにさせる。</li> </ul>	<p>（思）課題解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の方法や場を選んでいる。</p> <p>（技）自分の力に合った安定した下り技ができる。</p>
40分	<p>6. 整理運動</p> <p>7. 学習の振り返り</p> <p>8. 今日の学習のまとめ</p> <p>9. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。</li> <li>・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合には、どこまでできているのかを振り返るようにさせる。</li> </ul>	
45分			

## 第5時間目


本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・支持回転技の練習に取り組むことができる。</li> <li>・支持回転技の課題別学習に取り組むことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット ・補助具（タオルなど）</p>

友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	<p>1. 場の準備をする。</p> <p>2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。</p>  <p>3. 学習の進め方を知る。</p> <p>4. 支持回転技の練習に取り組む。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul>	
25分	<p>5. 支持回転技の課題別学習に取り組む。</p>  <p>6. 支持回転技の課題別学習に取り組む。</p> 	<p>○後方支持回転 ○前方支持回転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った技を選択して取り組むようにさせる。</li> <li>・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにさせる。</li> </ul>	<p>（思）課題解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の方法や場を選んでいる。</p> <p>（技）自分の力に合った安定した支持回転技ができる。</p>
40分	<p>6. 整理運動</p> <p>7. 学習の振り返り</p> <p>8. 今日の学習のまとめ</p> <p>9. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。</li> <li>・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合には、どこまでできているのかを振り返るようにさせる。</li> </ul>	
45分			

## 第1時間目



本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の進め方を知ることができる。</li> <li>・5年生までに取り組んだ自分ができる技の確認をすることができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット</p>

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
5分	1. オリエンテーション ・学習の進め方を知る。  2. 場の準備をする。  3. 準備運動・感覚づくりの運動をする。 ・とび上がり・後ろふり ・横移動・後ふりとび下り ・つばめ・かかえ込みふり ・足ぬき回り・地球回り ・こうもりふり・両ひざかけ倒立下り	・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。 ・学習の流れ掲示資料を児童に見せながら説明する。  ・支持感覚、逆さ感覚、ふり感覚、回転感覚等を取り戻せるようにする。  ・鉄棒の感覚を身に付けていくため、毎時間行っていくことを伝える。	（関）運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。
15分	4. できる技の確認をする。   <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px;">練習者と見学者は向かい合い</div>	・「ばっちりセット」を活用し、5年生までに取り組んだ自分ができる技の確認をさせる。（以前できた技も、今できるかどうか確認させる。）	
40分	5. 整理運動 6. 学習の振り返り 7. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	・分かったことや感想を発表させる。 ・次時の学習内容を確認する。	
45分			

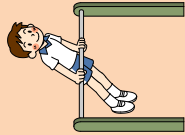
## 第2～5時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選択した技の課題別学習に取り組むことができる。</li> <li>・技の繰り返しや組合せに取り組むことができる。</li> </ul>
準備	<p>&lt;教師&gt; ・掲示資料（学習の流れ・感覚づくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p>&lt;児童&gt; ・ばっちりセット ・補助具（タオルなど）</p>

### 友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚づくりの運動をする。  3. 学習の進め方を知る。 4. 選択した技の課題別学習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察と安全に運動することができる服装を確認する。</li> <li>・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きをできるだけ合わせるように伝える。</li> <li>・感覚づくりの運動では、見ている児童が声を出して数を数えてあげることを伝える。</li> </ul> <p>今まで学習した</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・○上がり技○支持回転技○下り技の中から選択させる。</li> <li>・組合せを意識して、演技に取り入れる技に取り組めるようにする。</li> <li>・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする。</li> <li>・雄大に、美しくすることをめあてとして取り組むようにさせる。</li> <li>・グループ内で演技を見合い、アドバイスをできるようにさせる。</li> <li>・上がり技ー支持回転技ー下り技で支持回転技には、繰り返しや二つの技を入れてもよいこととする。</li> <li>・組み合わせる技が少ない場合には、今できる技を繰り返したり、技に関連した易しい動きを組み合わせたりすることを助言する。</li> </ul>	<p>第2・4時 （思）自分が取り組む技のポイントを知り、技ができるようにするための運動の行い方を工夫している。</p> <p>（技）自分の力に合った発展技ができる。</p> <p>第3時 （関）約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。</p> <p>第5時 （関）進んで運動に取り組もうとしている。</p> <p>（技）自分の力に合った技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。</p>
25分	5. 技の繰り返しや組合せに取り組む。 		
40分	6. 整理運動 7. 学習の振り返り 8. 今日の学習のまとめ 9. 安全に気を付け、友達と協力して片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。</li> <li>・技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかった場合には、どこまでできているのかを振り返るようにさせる。</li> </ul>	
45分			

# 鉄棒運動 技の紹介



感覚つくりの運動①
感覚つくりの運動②
感覚つくりの運動③

級	あ 上がり技系	到達目標 学年
1級	かた 片ひざかけ上がり(p7)	4年
2級	かた 片ひざかけふり上がり(p8)	
3級	さかあ 逆上がり(p9)	3年
4級	ダンゴムシ(p10)	1年
5級	あ とび上がり(p11)	

級	しじかい 支持回転技系	到達目標 学年
1級	ぜんぽうしじかい 前方支持回転(p12)	5年
2級	こうほうしじかい 後方支持回転(p13)	
3級	ぜんぽうかた 前方片ひざかけ回転(p14)	4年
4級	こうほうかた 後方片ひざかけ回転(p15)	
5級	かかえみ 回り(p16)	3年
6級	かかえみふり(p17)	2年
7級	ちきゅうまわ 地球回リ(p18)	
8級	あし 足ぬき回リ(p19)	1年
9級	ふとんほし(p20)	
10級	つばめ(p21)	

級	お 下り技系	到達目標 学年
1級	りよう 面ひざかけ後方回転下リ(p22)	5年
2級	お 踏み越し下リ(p23)	
3級	りよう 面ひざかけ振動下リ(p24)	4年
4級	てんこうまわ 転向前下リ(p25)	3年
5級	りよう 面ひざかけ倒立下リ(p26)	
6級	まえまわ 前回り下リ(p27)	2年
7級	うし 後ろふりとび下リ(p28)	1年
8級	しじ 支持からとび下リ(p29)	

逆上がり補助 その1
逆上がり補助 その2
逆上がり補助 その3
逆上がり補助 その4

前方片ひざかけ回転補助
後方片ひざかけ回転補助

踏み越し下り補助台
転向前下り補助台



# 1年生 こていしせつ・てつぼうあそび がくしゅうのながれ

学習の段階	こていしせつをつかったうんどうあそび			てつぼうになれるあそび		じぶんのえらんだあそび	
時数	1	2	3	4	5	6	7
	<div>やくそくの かくにん</div>	<div>じゅんぴ</div>	<div>じゅんぴうんどう</div>				
10		<div>へいきんだい ろくぼく</div>	<div>へいきんだい ろくぼく ジャングルジムの のぼりぼう うんてい</div>	<div>こていしせつ あそび (へいきんだい・ろくぼく・ジャングルジムの のぼりぼう・うんてい など)</div>			
20	<div>へいきんだい</div>	<div>ジャングル</div>		<div>たかいてつぼう りょうて ぶらさがり</div>	<div>たかいてつぼう りょうて ぶらさがり</div>	<div>たかいてつぼう ひくいてつぼう ○両手でぶら下がりにしんどう ○とび上がり ○ダンゴムシ ○つばめ ○ふとんほし ○支持からとび下り ○後ろふりとび下り</div>	
30	<div>ろくぼく</div>	<div>のぼりぼう</div>	<div>へいきんだい ろくぼく ジャングルジムの のぼりぼう うんてい からえらんで</div>	<div>へいきんだい ろくぼく ジャングルジムの のぼりぼう うんてい からえらんで</div>	<div>ひくいてつぼう ○とび上がり ○ダンゴムシ ○つばめ ○ふとんほし ○支持からとび下り ○後ろふりとび下り ○前回り下り</div>	<div>たのしくうんどう やりたいうごき</div>	
40	<div>へいきんだい ろくぼく からえらんで</div>	<div>うんてい</div>			<div>たのしくうんどう やりたいうごき</div>		
45	<div>・せいりうんどう</div>						

一時間の流れ

一時間の流れ

# 2年生 こていしせつ・てつぽうあそび 学習の流れ

学習の段階	あそびをひろげる						
時数	1	2	3	4	5	6	7
	<div>てつぽうになれるあそび</div> <div>じゅんびうんどう</div>						
10	<div>こていしせつ あそび (へいきんだい・ろくぼく・ジャングルジム・のぼりぼう・うんてい など)</div>						
20	<div>おはなしてつぽう</div> <div>                     ○両手ぶらさがり振動 ○とび上がり(5級) ○ダンゴムシ(4級) ○つばめ(10級)                      ○ふとんほし(9級) ○足ぬき回り(8級) ○地球回り(7級) ○かえ込みふり(6級)                      ○支持からとび下り(8級) ○後ろふりとび下り(7級) ○前回り下り(6級) ○こうもり など                 </div>						
30	<div>たのしくうんどう</div> <div>                     ○できるあそびをレベルアップ ○タイミングをあわせて                      ○できるあそびをくりかえして ○できるあそびをくみあわせて など                 </div>						
40							
45	<div>・せいりうんどう</div>						

一時間の流れ

# 3年生 鉄棒運動 学習の流れ

学習の段階		基本的な技や発展技の行い方を知る				
時数	1	2	3	4	5	
10	学習の進め方を知る	・準備 ・準備運動 ・感覚づくりの運動 ①とび上がり → 後ろふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ → かかえ込みふり → 後ふりとび下り ③足ぬき回り → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り				
20	安全な運動の仕方を確かめる	学習の進め方を知る	支持回転技の練習 ○かかえ込み回り(5級)			
30	感覚づくりの運動のやり方を知る ・とび上がり ・後ろふり ・横移動 ・後ろふりとび下り ・つばめ ・かかえ込みふり ・足ぬき回り ・地球回り ・両ひざかけ倒立下り	支持回転技の練習 ○かかえ込み回り(5級) ○後方片ひざかけ回転(4級) ○前方片ひざかけ回転(3級)	下り技の練習 ○前回り下り(6級) ○両ひざかけ倒立下り(5級) ○転向前下り(4級)	上がり技の練習 ○逆上がり(3級) ○片ひざかけふり上がり(2級)		
40						
45	・整理運動 ・振り返り ・片付け					

一時間の流れ

一時間の流れ

# 4年生 鉄棒運動 学習の流れ

学習の段階	学習の進め方を知る	基本的な技の定着を図る			自分の力に合った課題に沿って活動する
時数	1	2	3	4	5
10	<div>学習の進め方を知る</div>	<div>・準備 ・感覚づくりの運動 ①とび上がり → 後ろふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ → かかえ込みふり → 後ふりとび下り ③足ぬき回り → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り</div>			
20	<div>準備 感覚づくりの運動</div>	<div>支持回転技の練習 ○後方片ひざかけ回転(4級) ○前方片ひざかけ回転(3級)</div>	<div>支持回転技の練習 自分の力に合った技を選ぶ ○前方片ひざかけ回転 ○後方片ひざかけ回転(4級)</div>		
30	<div>できる技の確認 3年生までに取り組んだ 自分ができる技の確認</div>	<div>上がり技の練習 自分の力に合った技を選ぶ ○逆上がり ○片ひざかけふり上がり など(3級)</div>	<div>自分の力に合った課題を設定して練習 課題A : 基本技の取組 課題B : 発展技の取組 課題C : 技の繰り返し・組合せ</div>	<div>技の発表 グループ内で発表</div>	
40					
45					

一時間の流れ

・準備運動  
・振り返り  
・片付け

一時間の流れ

# 5年生 鉄棒運動 学習の流れ

学習の段階		オリエンテーション		基本的な技			発展技	
時数	1	2	3	4	5			
10	オリエンテーション 学習の進め方 資料の使い方	・準備 ・準備運動 ・感覚づくりの運動					①とび上がり → 後ろふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ → かかえ込みふり → 後ふりとび下り	
		学習の進め方を知る						
20	準備  感覚づくりの運動	基本的な下り技の練習 ○前回り下り(6級) ○両ひざかけ倒立下り(5級) ○転向前下り(4級) ○両ひざかけ振動下り(3級)	基本的な支持回転技の練習 ○かかえ込み回り(5級) ○後方片ひざかけ回転(4級) ○前方片ひざかけ回転(3級)	下り技の練習 ○踏み越し下り(2級) ○両ひざかけ後方回転下り(1級)	支持回転技の練習 ○後方支持回転(2級) ○前方支持回転(1級)	支持回転技の課題別学習 自己課題を設定し、練習に取り組む		
		基本的な上がり技の練習 ○逆上がり(3級) ○片ひざかけふり上がり(2級) ○かたひざかけ上がり(1級)	基本的な技の課題別学習 自己課題を設定し、練習に取り組む 上がり技・支持回転技・下り技	下り技の課題別学習 自己課題を設定し、練習に取り組む				
30	できる技の確認 4年生までに取り組みんだ技の確認							
40								
45	・整理運動 ・振り返り ・片付け							

一時間の流れ

一時間の流れ



# 6年生 鉄棒運動 学習の流れ

学習の段階		オリエンテーション	課題別学習、技のくり返し、組み合わせ				
時数	1	2	3	4	5		
10	オリエンテーション 学習の進め方 資料の使い方	・準備 ・準備運動 ・感覚づくりの運動	①とび上がり → 後ろふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ → かかえ込みふり → 後ふりとび下り ③足ぬき回り → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り				
		学習の進め方を知る					
20	準備 感覚づくりの運動	選択した技の課題別学習に取り組む 今まで学習した ○上がり技    ○支持回転技    ○下り技    の中から選択 ・技の組合せを意識して、演技に取り入れる技に取り組めるようにする ・教え合いができるように同じ技に取り組む児童同士でグループを組むようにする ・優大に、美しくすることをめあてとして取り組むようにする					
30	できる技の確認 5年生までに取り組んだ 技の確認	技のくり返しや組合せに取り組む ・グループ内で演技を見合い、アドバイスができるようにする ・上がり技 - 支持回転技 - 下り技で 支持回転技には、くり返しや二つの技を入れてもよいこととする ・組み合わせる技が少ない場合には、今できる技をくり返したり、技に関連したやさしい動きを組み合わせたりする					
40							
45			・整理運動	・振り返り	・片付け		

一時間の流れ

一時間の流れ

# 感覚づくりの運動①

1. とび<sup>あ</sup>上がり



2. 後ろ<sup>うし</sup>ふり



3. 横<sup>よこいどう</sup>移動



4. 後ろ<sup>うし</sup>ふりとび下り



# 感覚づくりの運動②

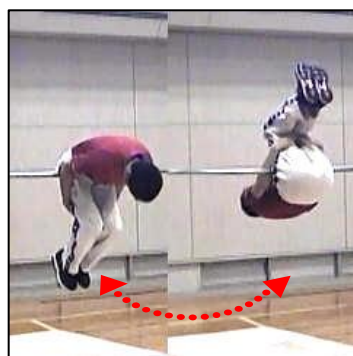
1. とび<sup>あ</sup>上がり



2. つばめ 3秒



3. かかえ込<sup>こ</sup>みふり  
3回

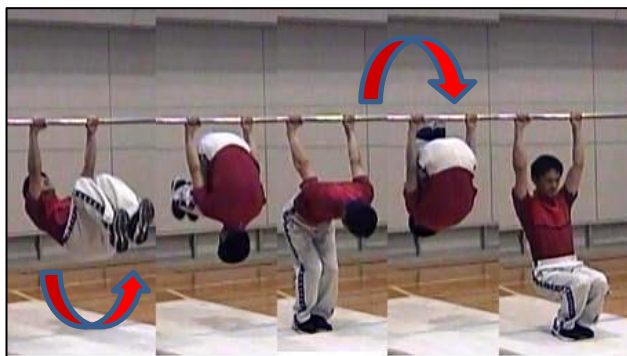


4. 後ろ<sup>うし</sup>ふりとび下り



# 感覚づくりの運動③

## 1. 足<sup>あし</sup>ぬき<sup>まわ</sup>回り



## 2. 地球<sup>ちきゅうまわ</sup>回り



## 3. 両<sup>りょう</sup>ひざかけ<sup>とうりつお</sup>倒立下り





# 鉄棒運動マスターカード

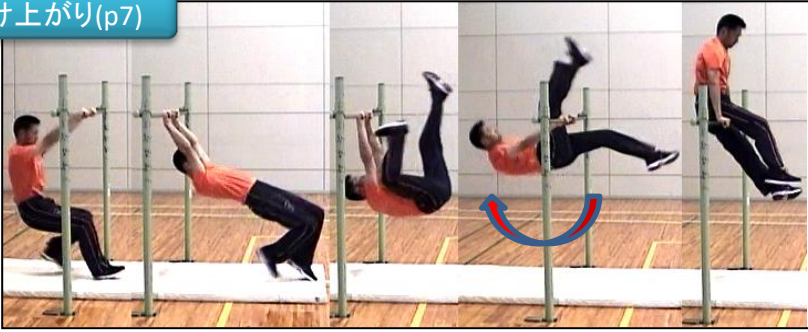
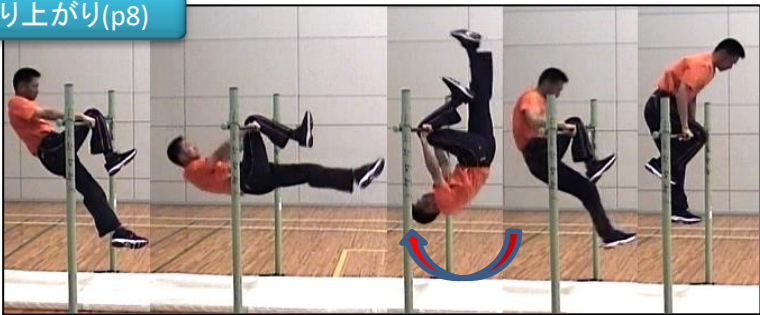
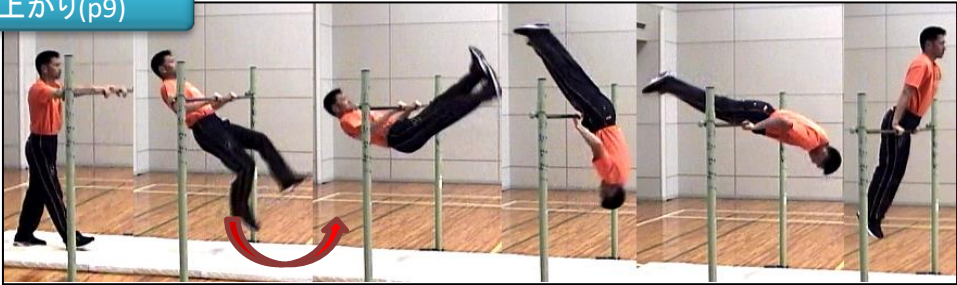


名前 ( )

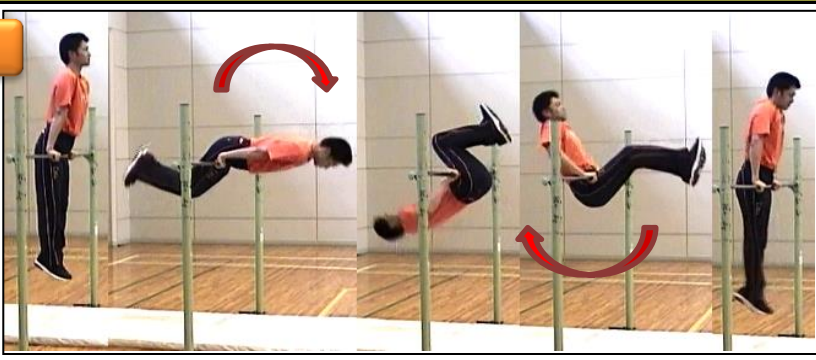
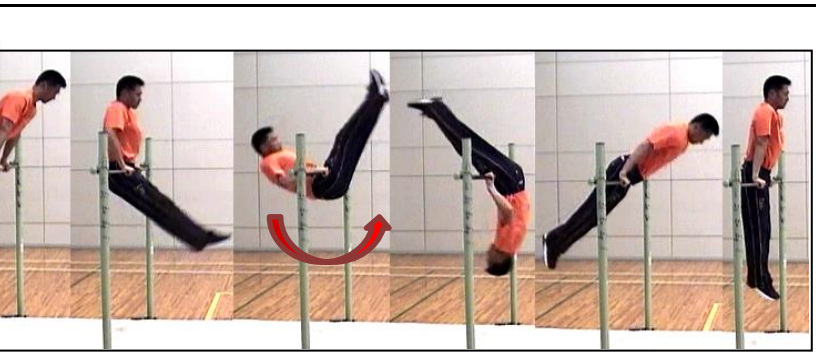
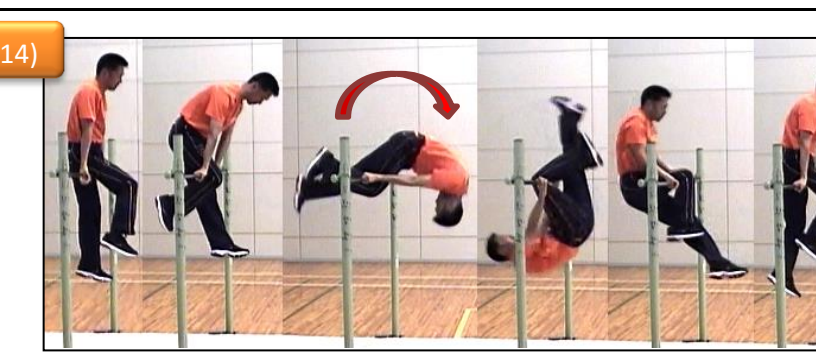
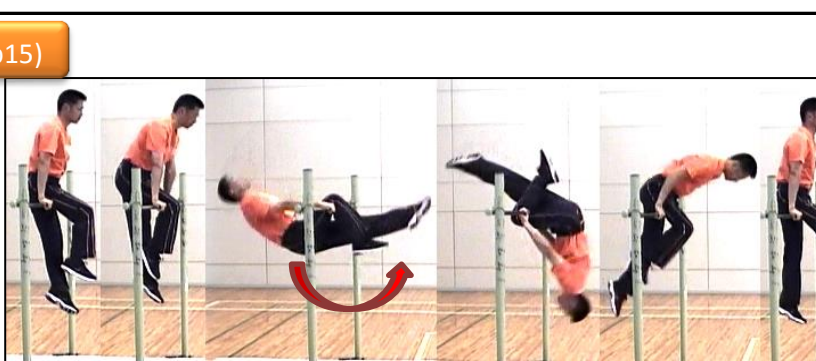
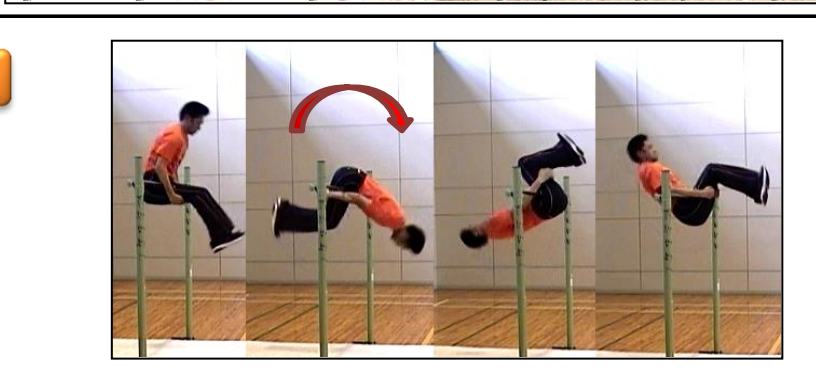
級	あがり <sup>わざけい</sup> 技系	1年	2年	3年	4年	5年	6年	到達目標学年
1級	かた <sup>あ</sup> 片ひざかけ <sup>あ</sup> 上がり (p7)							4年
2級	かた <sup>あ</sup> 片ひざかけ <sup>あ</sup> ふり <sup>あ</sup> 上がり (p8)							
3級	さか <sup>あ</sup> 逆 <sup>あ</sup> 上がり (p9)							3年
4級	ダンゴムシ (p10)							1年
5級	とび <sup>あ</sup> 上がり (p11)							

級	しじ <sup>かいてん</sup> 支持 <sup>わざけい</sup> 回転 <sup>かいてん</sup> 技系	1年	2年	3年	4年	5年	6年	到達目標学年
1級	ぜん <sup>かいてん</sup> 前方 <sup>かいてん</sup> 支持 <sup>かいてん</sup> 回転 (p12)							5年
2級	こう <sup>かいてん</sup> 後 <sup>かいてん</sup> 方 <sup>かいてん</sup> 支持 <sup>かいてん</sup> 回転 (p13)							
3級	ぜん <sup>かいてん</sup> 前方 <sup>かいてん</sup> 片 <sup>かいてん</sup> ひざ <sup>かいてん</sup> かけ <sup>かいてん</sup> 回転 (p14)							4年
4級	こう <sup>かいてん</sup> 後 <sup>かいてん</sup> 方 <sup>かいてん</sup> 片 <sup>かいてん</sup> ひざ <sup>かいてん</sup> かけ <sup>かいてん</sup> 回転 (p15)							
5級	かかえ <sup>まわ</sup> 込み <sup>まわ</sup> 回り (p16)							3年
6級	かかえ <sup>まわ</sup> 込み <sup>まわ</sup> ふり (p17)							2年
7級	ちきゅう <sup>まわ</sup> 地球 <sup>まわ</sup> 回り (p18)							
8級	あし <sup>まわ</sup> 足 <sup>まわ</sup> ぬき <sup>まわ</sup> 回り (p19)							1年
9級	ふとんほし (p20)							
10級	つばめ (p21)							

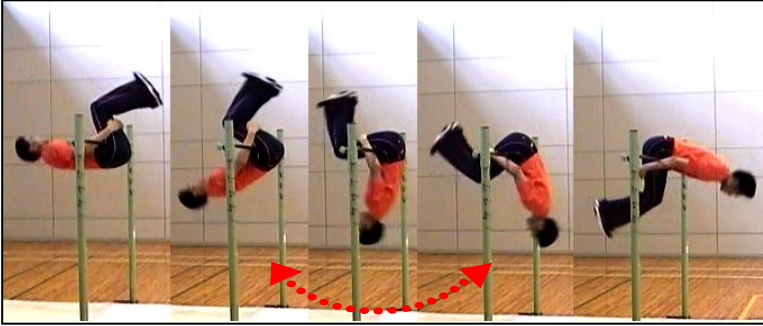

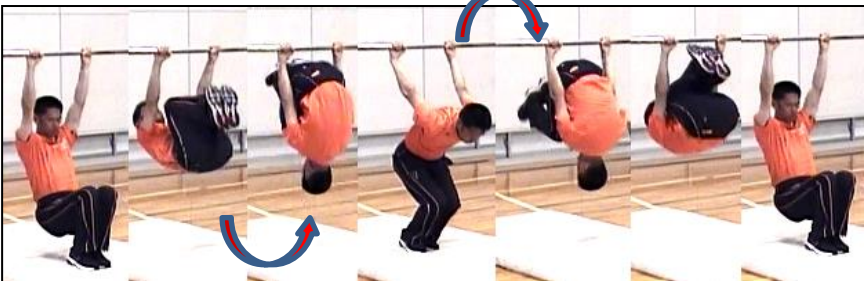


級	お <sup>わざけい</sup> 下 <sup>わざけい</sup> り <sup>わざけい</sup> 技系	1年	2年	3年	4年	5年	6年	到達目標学年
1級	りょう <sup>こうほうかいてん</sup> 両 <sup>こうほうかいてん</sup> ひざ <sup>こうほうかいてん</sup> かけ <sup>こうほうかいてん</sup> 後 <sup>こうほうかいてん</sup> 方 <sup>こうほうかいてん</sup> 回転 <sup>こうほうかいてん</sup> 下 <sup>こうほうかいてん</sup> り (p22)							5年
2級	ふみ <sup>お</sup> こ <sup>お</sup> 越 <sup>お</sup> し <sup>お</sup> 下 <sup>お</sup> り (p23)							
3級	りょう <sup>しんどうお</sup> 両 <sup>しんどうお</sup> ひざ <sup>しんどうお</sup> かけ <sup>しんどうお</sup> 振 <sup>しんどうお</sup> 動 <sup>しんどうお</sup> 下 <sup>しんどうお</sup> り (p24)							4年
4級	てん <sup>お</sup> こう <sup>お</sup> ま <sup>お</sup> え <sup>お</sup> 前 <sup>お</sup> 下 <sup>お</sup> り (p25)							3年
5級	りょう <sup>とうりつお</sup> 両 <sup>とうりつお</sup> ひざ <sup>とうりつお</sup> かけ <sup>とうりつお</sup> 倒 <sup>とうりつお</sup> 立 <sup>とうりつお</sup> 下 <sup>とうりつお</sup> り (p26)							
6級	まえ <sup>お</sup> ま <sup>お</sup> わ <sup>お</sup> 前 <sup>お</sup> 回 <sup>お</sup> り <sup>お</sup> 下 <sup>お</sup> り (p27)							2年
7級	うし <sup>お</sup> 後 <sup>お</sup> ろ <sup>お</sup> ふ <sup>お</sup> り <sup>お</sup> と <sup>お</sup> び <sup>お</sup> 下 <sup>お</sup> り (p28)							1年
8級	しじ <sup>お</sup> 支 <sup>お</sup> 持 <sup>お</sup> か <sup>お</sup> ら <sup>お</sup> と <sup>お</sup> び <sup>お</sup> 下 <sup>お</sup> り (p29)							



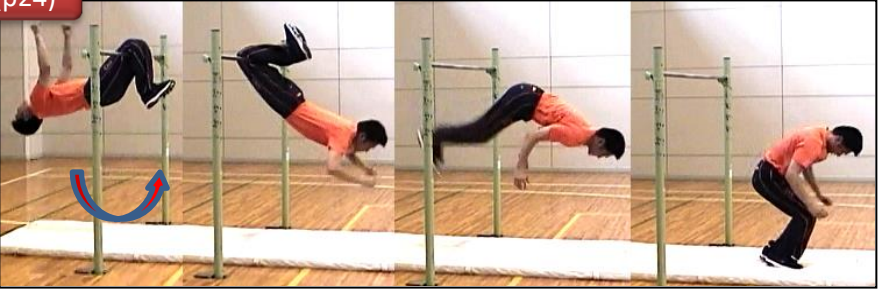







級	上がり技系
1級	<p data-bbox="256 215 592 271">片ひざかけ上がり(p7)</p> 
2級	<p data-bbox="256 577 655 633">片ひざかけふり上がり(p8)</p> 
3級	<p data-bbox="272 940 564 996">逆上がり(p9)</p> 
4級	<p data-bbox="288 1317 596 1373">ダンゴムシ(p10)</p> 
5級	<p data-bbox="288 1666 592 1722">とび上がり(p11)</p> 

級	支持回転技系	
1級	前方支持回転(p12)	
2級	後方支持回転(p13)	
3級	前方片ひざかけ回転(p14)	
4級	後方片ひざかけ回転(p15)	
5級	かかえ込み回り(p16)	



級	支持回転技系		
6級	かかえ込みふり(p17)		
7級	地球回り(p18)		
8級	足ぬき回り(p19)		
9級	ふとんほし(p20)		
10級	つばめ(p21)		

級	下り技系
1級	<div data-bbox="240 226 651 277" data-label="Caption">両ひざかけ後方回転下り(p22)</div> 
2級	<div data-bbox="240 595 528 647" data-label="Caption">踏み越し下り(p23)</div> 
3級	<div data-bbox="240 943 600 994" data-label="Caption">両ひざかけ振動下り(p24)</div> 
4級	<div data-bbox="240 1312 520 1364" data-label="Caption">転向前下り(p25)</div> 
5級	<div data-bbox="240 1671 624 1722" data-label="Caption">両ひざかけ倒立下り(p26)</div> 

級	下り技系	
6級	<p>前回り下り(p27)</p>	
7級	<p>後ろふりとび下り(p28)</p>	
8級	<p>支持からとび下り(p29)</p>	



1 級

かた 片ひざかけあがり

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>かた 片ひざかけあがりができる</p> <p>うでをのばし 前にふみ出していこう</p> <p>ひざを一気に かけよう</p> <p>鉄棒を下に おさえて上ろう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>かい しんどう かた 1 回の振動で片ひざかけふりあがりができる</p> <p>大きく振ろう</p> <p>鉄棒を下に おさえよう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>かた 片ひざかけふりあがりができる</p> <p>肩のふりに合わせて 足をふり下ろそう</p> <p>鉄棒を下に おさえよう</p>	<p>合格印</p>

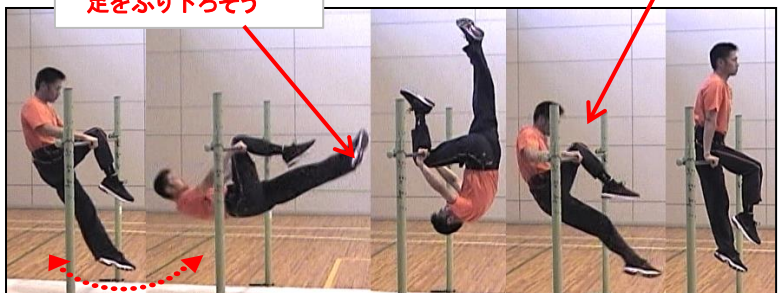
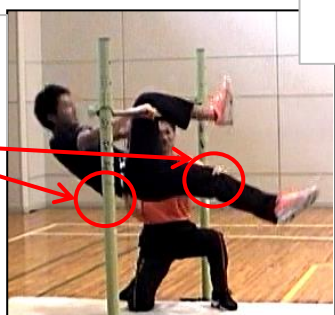

2 級

片ひざかけふり上がり

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>片ひざかけふり上がりができる</p> <p>肩のふりに合わせて足をふり下ろそう</p> <p>鉄棒を下におさえよう</p> 	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>補助によって片ひざかけふり上がりができる</p> <p>補助はひざを後ろに押しながら、腰を上押しあげよう</p> <p>鉄棒を下におさえて上がろう</p> 	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>片ひざをかけて前後にふることができる</p> <p>ひざのうらを鉄棒に持っていこう</p> <p>肩からふるようにしよう</p> 	<p>合格印</p>

3 級

逆上がり

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>さかあ 逆上がりができる</p> <p>ひじを曲げて鉄棒を引きつけよう</p> <p>足でける場所は鉄棒の真下だよ</p> <p>足を勢いよくふり上げよう</p> <p>手首を返して頭を起こそう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>ほじょ 補助によってさかあ 逆上がりができる</p> <p>①ともだち せなか あ 友達と背中合わせ ②こし 腰をおしてもら ③さかあ れんしゅうばん 逆上がり練習板 など</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>あし まわ 足ぬき回りができる</p> <p>鉄棒をしっかりにぎって</p> <p>ひざを曲げよう</p> <p>手は絶対にはなさないよ</p>	<p>合格印</p>




4 級

ダンゴムシ

よくがんばりました！



マスターカードにきにゅうしましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>ダンゴムシができる</p> <p>うでをしっかりまげよう</p>  <p>からだをちいさくしよう</p>	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>ひじをまげて<sup>のぼ</sup>登り棒<sup>ぼう</sup>につかまり、10<sup>かぞ</sup>数えることができる</p> <p>うでをしっかりまげよう</p>  <p>あしをつかってもいいよ</p>	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>ひじをのばして<sup>のぼ</sup>登り棒<sup>ぼう</sup>につかまり、10<sup>かぞ</sup>数えることができる</p>  <p>ただでからだをささえるよ</p>	<p>ごうかくのしるし</p>






5 級

とび<sup>あ</sup>がり

よくがんばりました！



マスターカードにきにゅうしましょう。

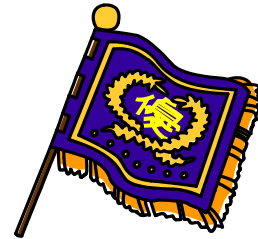
<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>ちゅう 中 くらいの鉄棒 (てつぼう 胸の 高さ くらい) にとび<sup>あ</sup>がり、つばめができる</p> <p>ひじをのばしてからだをささえよう</p> <p>からだはまっすぐだよ</p> 	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>ちゅう 中 くらい鉄棒 (てつぼう 胸の 高さ くらい) にとび<sup>あ</sup>がることができる</p> <p>ひじがまがっていてもいいよ</p> <p>ジャンプにあわせてうでにちからをいれよう</p> 	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>ひく 低い鉄棒 (てつぼう ひじの 高さ くらい) にとび<sup>あ</sup>がることができる</p> <p>うでにちからをいれて</p> <p>ひじがまがっていてもいいよ</p> <p>てつぼうからおちないようにのってみよう</p> 	<p>ごうかくのしるし</p>



1 級

ぜんぼうしじかいてん  
前方支持回転

よくがんばりました！



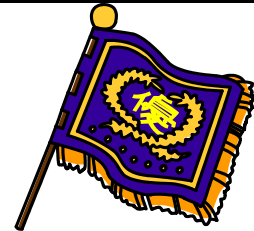
マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p>	<p>ぜんぼうしじかいてん 前方支持回転ができる</p> <p>腰が鉄棒からはなれないように</p> <p>遠くにおじぎしよう</p> <p>手で支え 胸をはろう</p> <p>手首を返し 上体を起こそう</p>	<p>合格印</p>
<p>2</p> <p>レベルアップ</p>	<p>ほじょ ぜんぼうしじかいてん 補助によって前方支持回転ができる</p> <p>遠くにおじぎしよう</p> <p>手で支え 胸をはろう</p>	<p>合格印</p>
<p>1</p> <p>レベルアップ</p>	<p>ひじをのばし、むねは 姿勢でまわりお 肘をのばし、胸を張った姿勢で前回り下りができる</p> <p>遠くにおじぎしよう</p> <p>腰骨の少し下に鉄棒がくるよ</p>	<p>合格印</p>

2 級

こうほうしじかいてん  
後方支持回転

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

クリア	<p>こうほうしじかいてん 後方支持回転ができる</p> <p>足のふり込みと肩の回転を合わせよう</p> <p>手首を返し上体を起こそう</p>	合格印
3	<p>手でしっかり支え足を軽くふり上げよう</p> <p>わきをしめて回転しよう</p>	
レベルアップ	<p>ほじょ補助によって（ともだちのほじょ補助や補助具を使って）こうほうしじかいてん後方支持回転ができる</p> <p>腰が鉄棒からはなれないように、柔道のおびやタオルなどを使って</p>	合格印
2		
レベルアップ	<p>あしうし足を後ろにふり上げ、あしをたたくことができる</p> <p>足をたたいた後も力をぬかないで</p>	合格印
1	<p>手でしっかり支えよう</p>	

3 級

ぜんぼうかた かいてん  
前方片ひざかけ回転

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>ぜんぼうかた かいてん 前方片ひざかけ回転ができる</p> <p>遠くにおじぎしよう</p> <p>手首を返して ももに体重をのせよう</p> <p>ひざのうらを 鉄棒に持っていこう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>ほじょ ぜんぼうかた かいてん 補助によって前方片ひざかけ回転ができる</p> <p>早めに腰を支えてあげよう</p> <p>安定するまで支えていよう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>さかて かた あ 逆手で片ひざかけふり上がりができる</p> <p>逆手にするよ</p> <p>鉄棒を下に押さえて 手に体重を乗せよう</p>	<p>合格印</p>



4 級

こうほうかた 後 方 片 ひ ざ かけ 回 転 かいてん

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>こうほうかた 後 方 片 ひ ざ かけ 回 転 かいてん 後 方 片 ひ ざ かけ 回 転 が で き る</p> <p>肩から回転しよう</p> <p>手首を返し ももに体重を乗せよう</p> <p>ひざのうらを鉄棒に持っていこう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>ほじょ 補助 によって こうほうかた 後 方 片 ひ ざ かけ 回 転 かいてん 補 助 に よ っ て 後 方 片 ひ ざ かけ 回 転 が で き る</p> <p>補助はかたを上を押してあげよう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>かた 片 ひ ざ かけ ふ り あ 上 が り が で き る 片 ひ ざ かけ ふ り あ 上 が り が で き る</p> <p>肩のふりに合わせて 足をふり下ろそう</p> <p>鉄棒を下に押さえて 手に体重を乗せよう</p>	<p>合格印</p>

5 級

かかえ込み回り

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>かかえ込み回りができる</p> <p>勢いよく前に回転</p> <p>ひじと腹で鉄棒をはさんで</p> <p>鉄棒をひじで押さえて</p> <p>ひざをしっかり抱えて</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>補助によって（友達の補助や補助具を使って）かかえ込み回りができる</p> <p>鉄棒をひじで押さえて</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>かかえ込みふりができる</p> <p>腰骨の少し下に鉄棒がくるよ</p> <p>むだな力はぬいて</p>	<p>合格印</p>



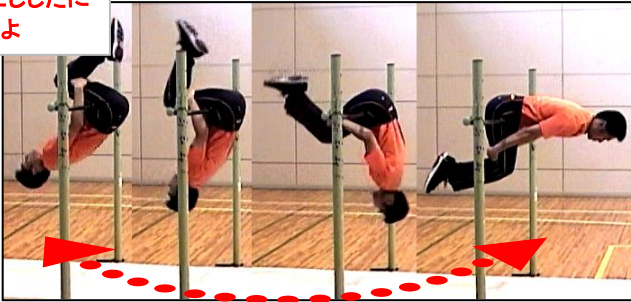

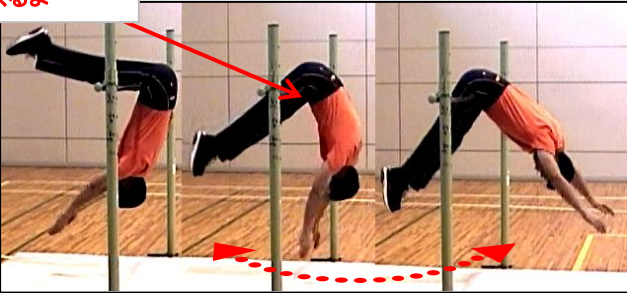
6 級

かかえ込みふり

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>かかえ込みふりができる</p> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> <p>むだなちからはぬいて</p> 	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>ひじと手首の<sup>でくび</sup>間を鉄棒に<sup>あいだ</sup>乗せ、<sup>てつぼう</sup>の<sup>の</sup>からだ<sup>から</sup>を支えることができる</p> <p>いたいときは、 ほじょぐをつかおう</p> 	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>ふとんほしでふることができる</p> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> <p>むだなちからはぬいて</p> 	<p>ごうかくのしるし</p>

7 級

ちきゅうまわ  
地球回り

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>ちきゅうまわ れんぞく 地球回りが連続してできる</p> <p>れんぞくだけであわてないで</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>ちきゅうまわ 地球回りができる</p> <p>あしをかけたらをパッテンにするよ</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>あし まわ れんぞく 足ぬき回りが連続してできる</p> <p>おなかにちからをいれて あしをあげるよ</p> <p>ひざをしっかりまげよう</p> <p>てはぜったいにはなさいよ</p>	<p>ごうかく のしるし</p>

8 級

あし まわ  
足ぬき回り

よくがんばりました！



マスターカードにきにゅうしましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>あし まえまわ 足をかけないで足ぬき前回りができる</p> <p>てはぜったいにはなさいよ</p> <p>ひざをしっかりまげよう</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>あし うし まわ 足をかけないで足ぬき後ろ回りができる</p> <p>ひざをしっかりまげよう</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>てつぼう あし まわ 鉄棒に足をかけて足ぬき回りができる</p> <p>おなかにちからをいれて あしをあげるよ</p> <p>からだをちいさくしよう</p> <p>てはぜったいにはなさいよ</p>	<p>ごうかく のしるし</p>

9 級

ふとんほし

よくがんばりました！



マスターカードにきにゅうしましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p>	<p>ふとんほしでふることができる</p> <div data-bbox="518 784 798 869"> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> </div> <div data-bbox="845 784 1093 840"> <p>ゆっくりふってみよう</p> </div> <div data-bbox="399 869 582 907"> <p>鉄棒を持って</p> </div> <div data-bbox="427 909 727 1149"> </div> <div data-bbox="925 869 1173 907"> <p>鉄棒を持たないで</p> </div> <div data-bbox="826 909 1187 1149"> </div>	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>2</p> <p>レベルアップ</p>	<p>てつぼうも鉄棒を持たないでふとんほしができる</p> <div data-bbox="406 1265 662 1350"> <p>むだなちからはぬいてだら〜ん</p> </div> <div data-bbox="638 1249 938 1576"> </div> <div data-bbox="917 1220 1189 1305"> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> </div>	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>1</p> <p>レベルアップ</p>	<p>てつぼうも鉄棒を持ってふとんほしができる</p> <div data-bbox="949 1612 1220 1697"> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> </div> <div data-bbox="651 1662 932 2000"> </div>	<p>ごうかくのしるし</p>




10 級

つばめ

よくがんばりました！



マスターカードにきにゅうしましょう。

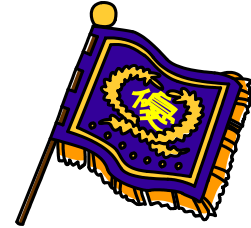
<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>つばめの<sup>しせい よこいどう</sup>姿勢で横移動することができる</p> <p>うででしっかりさえて ゆっくりいましょう</p> 	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>つばめの<sup>しせい</sup>姿勢ができる</p> <p>からだはまっすぐだよ</p>  <p>からだはまっすぐ</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>てつぼう<sup>うゑ からだ ささ</sup>鉄棒の上で体を支えることができる</p> <p>ひじがまがっていても いいよ</p> 	<p>ごうかく のしるし</p>



1 級

両ひざかけ後方回転下り

よくがんばりました！



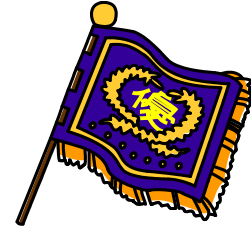
マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>両ひざかけ後方回転下りができる</p> <p>やわらかく着地をしよう</p> <p>肩から回転しよう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>鉄棒にすわった状態から両ひざかけの姿勢になれる</p> <p>痛いときは補助具を使おう</p> <p>ひざのうらを鉄棒に持っていくよ</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>両ひざかけ振動ができる</p> <p>痛いときは補助具を使おう</p> <p>ひざのうらを鉄棒に持っていくよ</p> <p>ゆっくりふってみよう</p>	<p>合格印</p>

2 級

踏み越し下り

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>踏み越し下りができる</p> <p>逆手にした手に体重を乗せよう</p> <p>順手の近くに足を乗せよう</p> <p>やわらかく着地をしよう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>補助者をつけて踏み越し下りができる</p> <p>やわらかく着地をしよう</p> <p>足をしっかり鉄棒に乗せよう</p> <p>逆手にした手に体重を乗せよう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>補助台を使って踏み越し下りができる</p> <p>片逆手にしよう</p> <p>足をしっかり鉄棒に乗せよう</p> <p>逆手にした手に体重を乗せよう</p> <p>やわらかく着地をしよう</p> <p>順手の近くに足を乗せよう</p>	<p>合格印</p>

3 級

両ひざかけ振動下り

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>両ひざかけ振動下りができる</p> <p>頭を起こして前を見よう</p> <p>やわらかく着地をしよう</p> <p>体の力をぬいて大きくふろう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>補助者の手をタッチすることができる</p> <p>手を前に出そう</p> <p>補助者と声をかけ合ってタイミングを合わせよう</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>こうもりふりがタイミングよく、大きくふることができる</p> <p>痛いときは補助具を使おう</p> <p>頭を起こして前を見よう</p> <p>ひざのうらを鉄棒に持っていこう</p>	<p>合格印</p>



4 級

てんこうまえお  
転向前下り

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

クリア

3

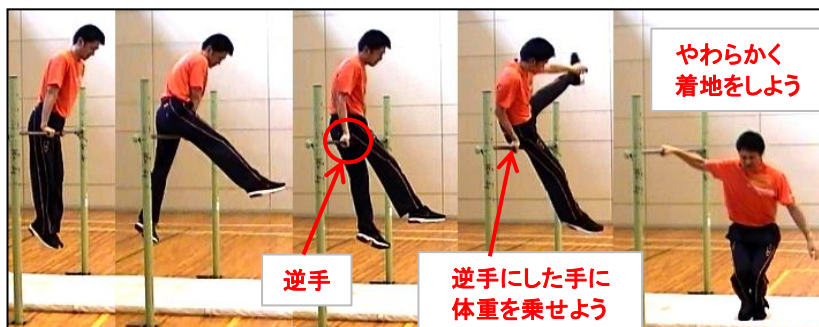
レベルアップ

2

レベルアップ

1

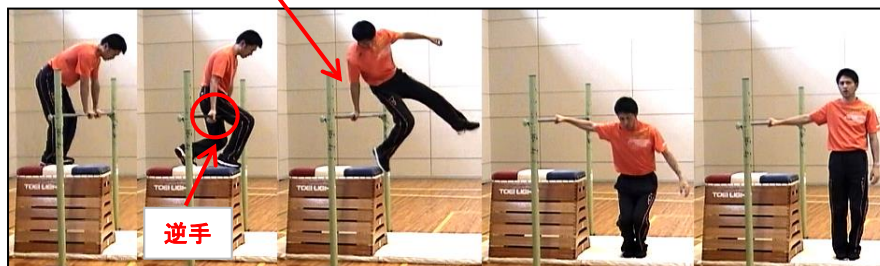
かたさかても てんこうまえお  
片逆手に持ちかえて転向前下りができる



合格印

ほじょだいつか てんこうまえお  
補助台を使って転向前下りができる

ひじをのばして体を支えよう あせらずにバランスをとりながらやろう



合格印

かたあし まえだ  
片足を前に出すことができる



合格印

5 級

両ひざかけ倒立下り

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>うしろに両ひざかけ回転してこうもりになり、地面に手を着いてから下りることができる</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>てっぼうに両ひざをかけることができる</p>	<p>合格印</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>あし足ぬき回りができる</p>	<p>合格印</p>



6 級

ま え ま わ お  
前回り下り

よくがんばりました！



マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>ひじをのばし、<sup>むね</sup>胸を張った<sup>は</sup>姿勢で<sup>しせい</sup>前回り<sup>まえまわ</sup>下り<sup>お</sup>ができる</p> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> <p>とおくにおじぎをしよう</p>	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>つばめからゆっくり<sup>まえまわ</sup>前回り<sup>お</sup>下り<sup>おと</sup>ができる（下りる時、音をたてない）</p> <p>うでにちからをいれてゆっくりおりよう</p> <p>ゆっくりまわるよ</p> <p>ちやくちはそ〜っと</p>	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>てつぼう<sup>も</sup>鉄棒を持ってふとんほしができる</p> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p>	<p>ごうかくのしるし</p>

7 級

後ろふりとび下り

よくがんばりました！



マスターカードにきにゅうしましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>うしろとびで50cm以上遠くへとび下ることができる</p> <p>てでおしてあげよう</p> <p>やわらかく ちやくちをしよう</p>	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>あしを後ろでたたいてからとび下ることができる</p> <p>あしをたたいて</p> <p>やわらかく ちやくちをしよう</p> <p>てでしっかりささえよう</p>	<p>ごうかくのしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>てつぼう鉄棒をにぎったままとび下ることができる</p>	<p>ごうかくのしるし</p>

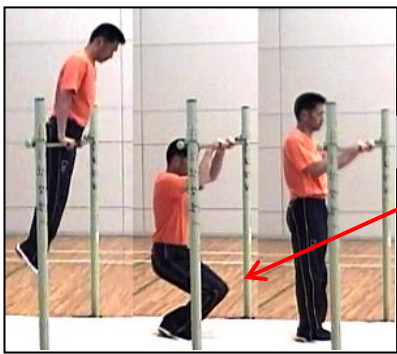


8 級

支持からとび下り

よくがんばりました！



マスターカードにきにゅうしましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p>	<p>てつぼう 鉄棒からとび下ることができる</p>  <p>ちやくちはそ〜っと</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>つばめのしせい 姿勢ができる</p> <p>からだはまっすぐだよ</p> <p>ひじをのばしてからだをささえよう</p> 	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>てつぼう 鉄棒にとびあがることができる</p> <p>ひじが まがっていても いいよ</p> <p>てつぼうから おちないように のってみよう</p> 	<p>ごうかく のしるし</p>

# 3年生 「鉄棒運動」ふりかえりカード

☆できた技のレベルに日付を記入しましょう。

レベル3														
レベル2														
レベル1														
	逆上がり (3級) p9	片ひざかけ ふり上がり (2級) p8	かかえ込み 回り (5級) p16	後方片ひざ かけ回転 (4級) p15	前方片ひざ かけ回転 (3級) p14	前回り下り (6級) p27	両ひざかけ 倒立下り (5級) p26	転向前下り (4級) p25						

☆めあてを達成<sup>たっせい</sup>するためにがんばったことなどを記入<sup>きにゆう</sup>しましょう。

第1時	
第2時	
第3時	
第4時	
第5時	

☆自己評価 (◎・○・△)

項 目	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
じゅんび かつ 準備、片付けができた					
あんぜん き つ 安全に気を付けて活動できた					
ともだち みあ おし あ 友達と見合い、教え合いができた					
たの うんどう 楽しく運動ができた					
あたらし わざ 新しい技ができた					

# 4年生

## 「鉄棒運動」ふりかえりカード

☆できた技のレベルに日付を記入しましょう。

レベル3														
レベル2														
レベル1														
	逆上がり (3級) p9	片ひざかけ ふり上がり (2級) p8	かかえ込み 回り (5級) p16	後方片ひざ かけ回転 (4級) p15	前方片ひざ かけ回転 (3級) p14	前回り下り (6級) p27	両ひざかけ 倒立下り (5級) p26	転向前下り (4級) p25						

☆めあてを達成<sup>たっせい</sup>するためにがんばったことなどを記入<sup>きにゆう</sup>しましょう。

1 時間目	
2 時間目	
3 時間目	
4 時間目	
5 時間目	

☆自己評価 (◎・○・△)

項 目	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
準備、片付け <sup>かたづ</sup> ができた					
安全 <sup>あんぜん</sup> に気を付けて活動 <sup>かつどう</sup> できた					
友達 <sup>ともだち</sup> と見合い、教え合い <sup>おしあ</sup> ができた					
楽しく運動 <sup>うんどう</sup> ができた					
新しい技 <sup>わざ</sup> ができた					



# 5年生

## 「鉄棒運動」ふりかえりカード

☆できた技のレベルに日付を記入しましょう。

レベル3														
レベル2														
レベル1														
	逆上がり (3級) p9	片ひざかけ ふり上がり (2級) p8	片ひざかけ 上がり (1級) p7	かかえ込み 回り (5級) p16	後方片ひざ かけ回転 (4級) p15	前方片ひざ かけ回転 (3級) p14	後方支持 回転 (2級) p13	前方支持 回転 (1級) p12	前回り下り (6級) p27	両ひざかけ 倒立下り (5級) p26	転向前下り (4級) p25	両ひざかけ 振動下り (3級) p24	踏み越し 下り (2級) p23	両ひざかけ 後方回転 下り (1級) p22

☆めあてを達成<sup>たっせい</sup>するためにがんばったことなどを記入<sup>きにゆう</sup>しましょう。

1時間目	
2時間目	
3時間目	
4時間目	
5時間目	

☆自己評価 (◎・○・△)

項 目	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
じゅんび 準備、かたづけができた					
あんぜん 安全にきをつけてかつどう活動できた					
ともだち みあい、おしあ 友達と見合い、教え合いができた					
たの 楽しくうんどう運動ができた					
あたらしい 新たなわざ技ができた					

# 6年生

## 「鉄棒運動」ふりかえりカード

☆できた技のレベルに日付を記入しましょう。

レベル3														
レベル2														
レベル1														
	逆上がり (3級) p9	片ひざかけ ふり上がり (2級) p8	片ひざかけ 上がり (1級) p7	かかえ込み 回り (5級) p16	後方片ひざ かけ回転 (4級) p15	前方片ひざ かけ回転 (3級) p14	後方支持 回転 (2級) p13	前方支持 回転 (1級) p12	両ひざかけ 倒立下り (5級) p26	転向前下り (4級) p25	両ひざかけ 振動下り (3級) p24	踏み越し 下り (2級) p23	両ひざかけ 後方回転 下り (1級) p22	

☆めあてを達成するためにがんばったことなどを記入しましょう。

1 時間目	
2 時間目	
3 時間目	
4 時間目	
5 時間目	

☆自己評価 (◎・○・△)

項 目	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
準備、片付けができた じゅんび かたづ					
安全に気を付けて活動できた あんぜん き かつどう					
友達と見合い、教え合いができた ともだち みあい おしあ					
楽しく運動ができた たの うんどう					
新しい技ができた あたらしいわざ					