

「小学校鉄棒運動ばっかりセット」活用の仕方

事前

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

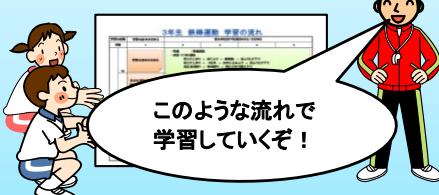


動画により、技の動きや補助の仕方を確認

授業場面

④学習の流れ掲示資料

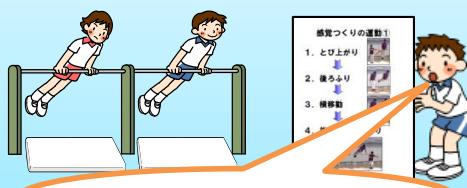
学習の流れを共通理解



このような流れで学習していくぞ！

⑤感覚つくりの運動掲示資料

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！

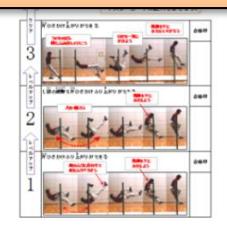


次は、レベル2に挑戦だぞ

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



スマ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

ばっちりセットの使い方 (児童用)

ステップ1・2・3

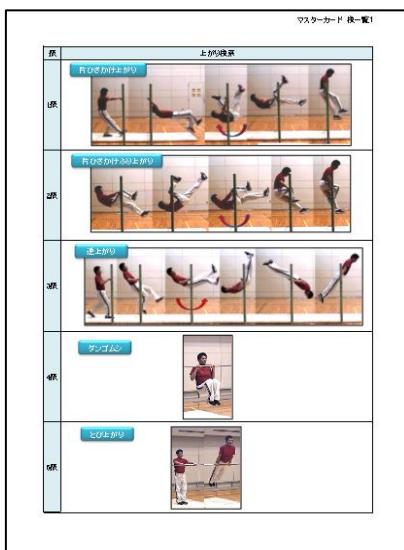


かくわざ
各技ごとに1枚の「ステップ1・2
3」があります。

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
すすめて行きます。

マスターカード

「ステップ1・2・3」のすべての
レベルに○が付いたら「マスター
カード」に○を付けます。



カードの○を確認して、先生が合格の印を付けます！

指導と評価の計画

友達と一緒に練習方法を話し合ったりする中で「態度」について学び、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

3年生

4年生

学年	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	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	0	1. 学習の進め方を知る ・学習のねらい、場の設定の仕方にについて伝える	2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。	1. 場の準備をする。	2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。	1. 場の準備をする。 ・学習のねらい、場の設定の仕方にについて伝える
10	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	2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。 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	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	3. 学習の進め方を知る 支支持回転技（かかえ込み回り）を取り組む	3. 学習の進め方を知る 支持回転技（前方片ひざかけ回転・後方片ひざかけ回転）に取り組む	1. 場の準備をする。 ・グループで担当場所を決めておく
20	6. 感覚つくりの運動のやり方を知る 7. 上がり技の動き方や練習方法を確認する 8. 整理運動	1. とび上がり → 後ふり → 横移動 → 後ふりとび下り 2. かかえ込みふり → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り 3. とび上がり ・後ふり ・横移動 4. 支持回転技（かかえ込み回り）の練習に取り組む ※4~5人のグループで活動する	3. 学習の進め方を知る 4. 支持回転技（かかえ込み回り）の練習に取り組む ※4~5人のグループで活動する	3. 学習の進め方を知る 4. 支持回転技（かかえ込み回り）の練習に取り組む ○前方片ひざかけ回転 (4級) ○後方片ひざかけ回転 (3級)	3. 学習の進め方を確認する 4. 自分の力に合った支持回転技に取り組む ・児童のつまづきに応じて技のポイントを伝える （基本の技ができる児童には発展技の紹介をする）	1. 場の準備をする。 ・グループで担当場所を決めておく
30	9. 安全に気を付け、友達と一緒に協力して片付けをする	1. とび上がり → 後ふり → 横移動 → 後ふりとび下り 2. かかえ込みふり → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り 3. とび上がり ・後ふり ・横移動 4. 支持回転技（かかえ込み回り）の練習に取り組む ※4~5人のグループで活動する	5. 上がり技の動き方や練習方法を確認する 6. 整理運動	5. 上がり技の動き方や練習方法を確認する 6. 整理運動	5. 上がり技の動き方や練習方法を確認する 6. 整理運動	1. 場の準備をする。 ・グループで担当場所を決めておく
40	7. 安全に気を付け、友達と一緒に協力して片付けをする	1. とび上がり → 後ふり → 横移動 → 後ふりとび下り 2. かかえ込みふり → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り 3. とび上がり ・後ふり ・横移動 4. 支持回転技（かかえ込み回り）の練習に取り組む ※4~5人のグループで活動する	8. 学習の振り返り ・分か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	8. 学習の振り返り ・下仕方を確認する ・見合いや教え合いで気付いたことを発表する	8. 安全に気を付け、友達と一緒に協力して片付けをする	1. 場の準備をする。 ・グループで担当場所を決めておく
45	9. 安全に気を付け、友達と一緒に協力して片付けをする	1. とび上がり → 後ふり → 横移動 → 後ふりとび下り 2. かかえ込みふり → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り 3. とび上がり ・後ふり ・横移動 4. 支持回転技（かかえ込み回り）の練習に取り組む ※4~5人のグループで活動する	10. 整理運動の振り返り ・安全に気を付け、友達と一緒に協力して片付けをする	10. 整理運動の振り返り ・安全に気を付け、友達と一緒に協力して片付けをする	10. 安全に気を付け、友達と一緒に協力して片付けをする	1. 場の準備をする。 ・グループで担当場所を決めておく
評価計画	評価	観察	観察・カード	観察・カード	観察	観察
	思		観察・カード	観察・カード	観察	観察
	技		観察・カード	観察・カード	観察	観察

友達と一緒に協力して片付けをする中で「態度」について学び、練習方法を運んだり、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（5・6年生） 指導と評価の計画

5年生

6年生

学年	学習の段階	オリエンテーション	基礎的な技	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	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・感覺つくりの運動をする。 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・感覺つくりの運動をする。 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. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覺つくりの運動をする。 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	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	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・感覺つくりの運動をする 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	3. 学習の進め方を知る。 ・今日の学習内容を伝え、児童が見通しをもつてするようにする	4. 基本的な下り技に取り組む ・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	4. 支持回転技に取り組む ・前方支持回転 (1級) ○後方支持回転 (2級) ○前方支持回転下り (1級)	4. 下り技に取り組む ○踏み越し下り (2級) ○両ひざかけ倒立下り (1級)
20	4. できる技の確認 ・中学生までに取り組んだ自分ができる技の確認をする	5. 基本的な上り技に取り組む ○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回転 (4級) ○安定した前方片ひざかけ回転 (3級) ○安定した両ひざかけ振動下り (3級)	5. 基本的な技の課題別学習に取り組む ○安定した前回り下り (6級) ○安定した両ひざかけ振動下り (3級)	4. 基本的な支持回転技に取り組む ○安定した前回り下り (6級) ○安定したかかえ込み回り (5級) ○安定した両ひざかけ倒立下り (5級) ○安定した転向前下り (4級) ○安定した転後下り (3級)	4. 下り技に取り組む ○前方支持回転 (1級) ○後方支持回転下り (1級)	4. できる技の確認 ・5年生までに取り組んだ自分ができる技の確認をする
30	6. 整理運動 ・中学生で学習したことを再確認できるようになる ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようになる ・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	7. 整理運動の振り返り ・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、習得できなかつた場合は、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. 下り技の課題別学習に取り組む ○安定した片ひざかけふり上がり (2級) ○安定した片ひざかけ上がり (1級)	5. 支持回転技の課題別学習に取り組む ○前方支持回転 (1級) ○後方支持回転 (2級)	5. 基本的な支持回転技に取り組む ○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回転 (4級) ○安定した前方片ひざかけ回転 (3級)	5. 支持回転技の課題別学習に取り組む ○前方支持回転 (1級) ○後方支持回転 (2級)
40	6. 整理運動 ・中学生で学習したことを再確認できるようになる ・易しい場や条件のもとで取り組むことができるようになる ・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	7. 整理運動の振り返り ・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、習得できなかつた場合は、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	8. 整理運動の振り返り ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする 8. 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、習得できなかつた場合は、どこまでできているのかを振り返るようにする 9. 今日の学習のまとめ ・よい動きや、よい学び合いができた児童を紹介する 10. 評価計画 ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする	9. おわりに ・それぞれの時間に取り組んだ技を振り返す ・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	9. おわりに ・それぞれの時間に取り組んだ技を振り返す ・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	9. おわりに ・それぞれの時間に取り組んだ技を振り返す ・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
45	11. 評価計画 ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする	12. 評価計画 ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする	13. 評価計画 ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする	14. 評価計画 ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする	15. 評価計画 ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする	16. 評価計画 ・安全面に気を付け、友達と協力して片付けをする

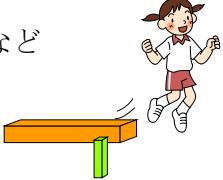
友達と協力し合ったりする中で「態度」について学び、練習方法を選んだり、工夫したりする中で「思考・判断」する力を付け、学習課題を内包した運動に取り組む中で、「技能」を身に付けていきます。

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	・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。	
20分	3. 平均台遊び ○渡り歩き ○跳び下りなど	・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。
30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。	
40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。	
45分	6. 整理運動	・使った部位をほぐす	

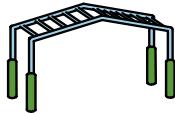
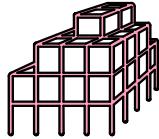
小学校固定施設・鉄棒遊び 1年生

2／14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 2. 平均台と肋木での遊び	・よく使う部位（関節）を伸長する。 ・学習の進め方を確認する。	
20分	3. ジャングルジム遊び ○登り下り ○こうもりの姿勢 ○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。	(思) 固定施設を使った運動遊びの行い方を知っている。
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	

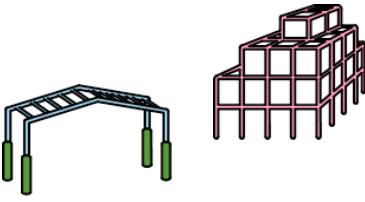
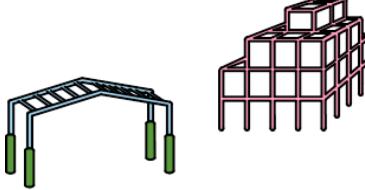


小学校固定施設・鉄棒遊び 1年生

3／14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 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"> ・よく使う部位（関節）を伸長する。 ・短時間で効率よく行う。 ・固定施設を巡回しながら取り組ませる。 ・友達との楽しみ方を助言する。 ・握り方を確認する。 	(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。
20分			
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"> ・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。 	(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"> ・使った部位をほぐす 	

小学校固定施設・鉄棒遊び 1年生

4／14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

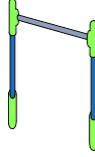
時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動 2. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジャングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び	・よく使う部位（関節）を伸長する。 ・短時間で効率よく行う。 ・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する。 ・握り方を確認する。	
20分	3. 高い鉄棒でのお話鉄棒 ○両手でぶら下がっての振動	・ペアをつくり交互に遊ばせる。 (一人は鉄棒にぶら下がり、もう一人はその動きに合わせてお話を読む。)	(関) 運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。
30分	4. 鉄棒や固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

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

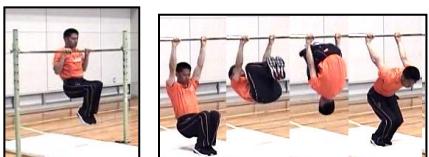
時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
10分	1. 準備運動 2. 固定施設遊び（平均台・肋木・ジヤングルジム・登り棒・雲梯）から選択しての遊び	・よく使う部位（関節）を伸長する。 ・短時間で効率よく行う。 ・鉄棒を使った運動遊びにつながる易しい回転や様々な姿勢での支持、振動する動きを児童に助言する。 ・握り方を確認する。	第6時 (思) 鉄棒を使って、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。
20分	3. 低い鉄棒・高い鉄棒をローテーションしながら、お話を鉄棒に取り組む ○両手でぶら下がっての振動 ○とび上がり（5級） ○ダンゴムシ（4級） ○つばめ（10級） ○ふとんほし（9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）	・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。 ・振動を大きくなりたり、両足で着地したりしている児童をほめる	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ようとしている。 (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。
30分	4. 鉄棒で自分が取り組みたい動きを取り組みたい高さで楽しむ	・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） ・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てよいと声かけをする	
40分	5. 整理運動	・使った部位をほぐす	
45分			

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 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"> 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	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 <ul style="list-style-type: none"> ○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"> 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	4. 低い鉄棒のお話鉄棒 <ul style="list-style-type: none"> ○ダンゴムシ（4級） ○足ぬき回り（8級） ○こうもり 	<ul style="list-style-type: none"> 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） 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 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 	
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 2年生

10~14 / 14時間

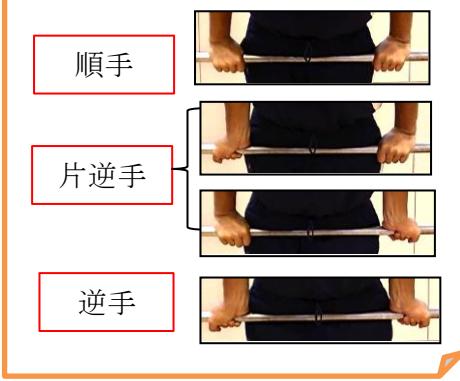
第3~7時間目

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・ジヤングルジム・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、お話を鉄棒に取り組む ○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。 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。
30分	4. 鉄棒で自分が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て	・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	
40分	5. 整理運動	・使った部位をほぐす	
45分			

第1時間目

本時のねらい	・学習の進め方や感覚つ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・感覚つくりの運動の流れ） ・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。  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。	・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、できるようになつ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ろ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	6. 感覚つ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。
45分			(関) 協力して、用具の片付けをしようとしている。

小学校鉄棒 3年生

2／10時間

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><教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p><児童> ・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
15分	<p>1. 場の準備をする。 2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。</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"> ・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、二人の動きができるだけ合わるように伝える。 ・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。 ・回数は、児童の実態に応じて設定する。 ・ばっちりセットを準備させ、学習の進め方を説明する。 <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> <ul style="list-style-type: none"> ・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） ・4～5人のグループで活動させる。 ・「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。 	<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) 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>
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・支持回転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	<p><教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・補助台（跳び箱など）</p> <p><児童> ・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・感覚つくりの運動をする。  3. 学習の進め方を知る。 4. 支持回転技の練習に取り組む。	<ul style="list-style-type: none"> ・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、二人の動きができるだけ会わるように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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。 <ul style="list-style-type: none"> ○かかえ込み回り ・4～5人のグループで活動させる。 	(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	5. 下り技の練習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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・感覚つくりの運動の流れ） ・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・感覚つくりの運動をする。  3. 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。 ・一つの鉄棒を二人で使用し、二人の動きができるだけ会わるように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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	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る。 (技) 基本的な上がり技を行なうことができる。
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			

小学校鉄棒 3年生

5／10時間

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	<p><教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p><児童> ・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。 2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。</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"> ・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、二人の動きができるだけ合わるように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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。 <p>○かかえ込み回り ・4～5人のグループで活動させる。</p>	
25分	5. 上がり技の練習に取り組む。	<p>○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</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る。</p> <p>(技) 基本的な上がり技を行なうことができる。</p>
40分	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> ・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

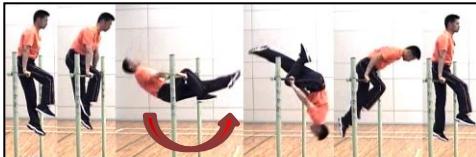
本時のねらい	・学習の進め方を知ることができる。 ・3年生までに取り組んだ自分ができる技の確認ができる。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー <児童> ・ばっちりセット

時間	学習活動	支援及び指導上の留意点	評価規準
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・感覚つくりの運動をする。 ・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。  <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">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、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	・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。 ・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。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー <児童> ・ばっちりセット

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。 2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。</p>  <p>3. 本時のめあてと活動計画を確認する。</p> <p>4. 支持回転技の練習に取り組む。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、二人の動きができるだけ合わるように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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。 <p>○後方片ひざかけ回転 ・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：前方片ひざかけ回転</p>	
25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。	○逆上がり ○片ひざかけふり上がり ・児童のつまずきに応じて技のポイントを伝える。	(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。
40分	<p>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>	・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。	(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。
45分			

第3時間目

本時のねらい	・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。 ・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。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー <児童> ・ばっちりセット

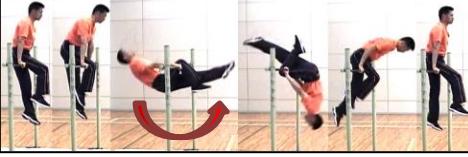
友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

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。 2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。</p>  <p>3. 本時のめあてと活動計画を確認する。</p> <p>4. 支持回転技の練習に取り組む。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・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るように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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。 <p>○前方片ひざかけ回転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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：後方支持回転 	
25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。	<p>○逆上がり</p> <p>○片ひざかけふり上がり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童のつまずきに応じて技のポイントを伝える。 	(技) 基本的な支持回転技を行うことができる。
40分	<p>6. 整理運動</p> <p>7. 学習の振り返り</p> <p>8. 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"> ・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。 	(技) 基本的な上がり技を行うことができる。
45分			(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る。

第4時間目

本時のねらい	・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。 ・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。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー <児童> ・ばっちりセット

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。 2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。</p>  <p>3. 本時のめあてと活動計画を確認する。</p> <p>4. 自分の力に合った支持回転技の練習に取り組む。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・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るように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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。 <p>○前方片ひざかけ回転 ○後方片ひざかけ回転 ・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：後方支持回転、前方支持回転</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る。 (技) 基本的な支持回転技を行うことができる。			
25分	<p>5. 課題に沿って技に取り組む</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">課題A: 基本技の取組</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">課題B: 発展技の取組</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">課題C: 技の繰り返し・組合せ</td> </tr> </table> <p>6. 身に付けた技を発表する</p>	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	(技) 基本的な下り技を行うことができる。
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						
40分	<p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で身に付けた技を発表し合うようにさせる。 ・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。 	(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	・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。 ・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。
準備	<教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー <児童> ・ばっちりセット

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・感覚つくりの運動をする。  3. 本時のめあてと活動計画を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・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るように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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	4. 自分の力に合った支持回転技の練習に取り組む。  5. 課題に沿って技に取り組む <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 課題A: 基本技の取組 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 課題B: 発展技の取組 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 課題C: 技の繰り返し・組合せ </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○前方片ひざかけ回転 ○後方片ひざかけ回転 ・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：後方支持回転、前方支持回転 	(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る。 (技) 基本的な支持回転技を行うことができる。 (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。
40分	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"> ・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。 ・グループ内で身に付けた技を発表し合うようにさせる。 ・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。 	
45分			

第1時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方を知ることができる。 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。
準備	<p><教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p><児童> ・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	<p>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。</p> <p>2. 場の準備をする。</p> <p>3. 準備運動・感覚つくりの運動をする。 - 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。  <ul style="list-style-type: none"> 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。	<ul style="list-style-type: none"> 「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。）  <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"> 練習者と見学者は向かい合い </div>	
40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>	<ul style="list-style-type: none"> 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	・基本的な下り技の練習に取り組むことができる。 ・基本的な上がり技の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・感覚つくりの運動の流れ） ・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・感覚つくりの運動をする。  3. 学習の進め方を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・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るように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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	4. 基本的な下り技の練習に取り組む。  5. 基本的な上がり技の練習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> ○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。 	(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	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"> ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。 ・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。 	
45分			

第3時間目

本時のねらい	・基本的な支持回転技の練習に取り組むことができる。 ・基本的な技の課題別学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・感覚つくりの運動の流れ） ・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・感覚つくりの運動をする。  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"> ・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るように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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。 <p>○安定したかかえ込み回り ○安定した後方片ひざかけ回転 ○安定した前方片ひざかけ回転</p>	
25分	5. 基本的な技の課題別学習に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	(技) 自分の力に合った安定した基本的な技ができる。
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"> ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。 ・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。 	
45分			

第4時間目

本時のねらい	・下り技の練習に取り組むことができる。 ・下り技の課題別学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・感覚つくりの運動の流れ） ・マット <児童> ・補助台（跳び箱など） ・ばっちりセット

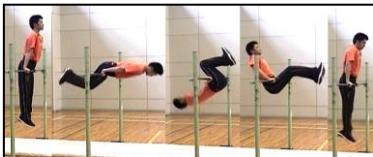
友達同士の教え合いを積極的にさせましょう。

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。 2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。</p>  <p>3. 学習の進め方を知る。</p> <p>4. 下り技の練習に取り組む。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・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るように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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。 <p>○踏み越し下り ○両ひざかけ後方回転下り</p>	
25分	5. 下り技の課題別学習に取り組む。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った技を選択して取り組むようにさせる。 ・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させる。 	<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"> ・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。 ・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。 	
45分			

第5時間目

本時のねらい	・支持回転技の練習に取り組むことができる。 ・支持回転技の課題別学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・感覚つくりの運動の流れ） ・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・感覚つくりの運動をする。  3. 学習の進め方を知る。 4. 支持回転技の練習に取り組む。 	・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るように伝える。 ・感覚つくりの運動では、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。 ○後方支持回転 ○前方支持回転	
25分	5. 支持回転技の課題別学習に取り組む。 	・自分に合った技を選択して取り組むようにさせる。 ・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させる。	(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。 (技) 自分の力に合った安定した支持回転技ができる。
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。	・今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。 ・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。	
45分			

小学校鉄棒 6年生

6／10時間

第1時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方を知ることができる。 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。
準備	<p><教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p><児童> ・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	<p>1. オリエンテーション ・学習の進め方を知る。</p> <p>2. 場の準備をする。</p> <p>3. 準備運動・感覚つくりの運動をする。 ・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</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。	<ul style="list-style-type: none"> 「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	<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>	<ul style="list-style-type: none"> 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			



練習者と見学者は向かい合い

小学校鉄棒 6年生

7～10／10時間

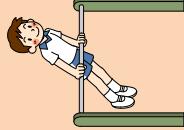
第2～5時間目

本時のねらい	<ul style="list-style-type: none"> 選択した技の課題別学習に取り組むことができる。 技の繰り返しや組合せに取り組むことができる。
準備	<p><教師> ・掲示資料（学習の流れ・感覚つくりの運動の流れ） ・マット ・鉄棒カバー</p> <p><児童> ・補助台（跳び箱など） ・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。 2. 準備運動・感覚つくりの運動をする。 </p> <p>3. 学習の進め方を知る。</p> <p>4. 選択した技の課題別学習に取り組む。 </p>	<ul style="list-style-type: none"> 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るように伝える。 感覚つくりの運動では、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。 <p>今まで学習した</p> <ul style="list-style-type: none"> ○上がり技○支持回転技○下り技の中から選択させる。 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。 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。 グループ内で演技を見合い、アドバイスができるようにさせる。 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。 	<p>第2・4時 (思) 自分が取り組む技のポイントを知り、技ができるようになるための運動の行い方を工夫している。 (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。 (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	<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"> 今日の学習でよく使った部位をほぐすようにする。 技能を習得した場合は、どうしたら習得できたのか、習得できなかつた場合には、どこまでできているのかを振り返るようにさせる。 	
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	上がり技系	到達目標学年
1級 片ひざかけ上がり(p67)	4年	4年
2級 片ひざかけふり上がり(p68)		
3級 さかあ 逆上がり(p69)	3年	
4級 ダンゴムシ(p10)	1年	
5級 とび上がり(p11)		

級	下り技系	到達目標学年
1級 面ひざかけ後方回転下り(p22)	5年	5年
2級 踏み越し下り(p23)		
3級 面ひざかけ振動下り(p24)	4年	
4級 転向前下り(p25)	3年	
5級 面ひざかけ倒立下り(p26)		
6級 前回り下り(p27)	2年	
7級 後ろふりとび下り(p28)	1年	
8級 支持からとび下り(p29)		
9級 ふとんぼ(p20)	1年	
10級 つばめ(p21)		

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

1年生 こていしせつ・てっぽうあそび がくしゅうのながれ

学習の段階	こていしせつをつかつたうんどうあそび	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	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
10	やくそくのかくにん じゅんび	へいきんだいろくばく じゅんび	へいきんだい ろくばく ジャングルジム のぼりぼう うんてい
20	へいきんだい じゅんび	ジャングル	たかいてつぼう りょうて ぶらさがり
30	ろくばく	のぼりぼう	ひくいてつぼう ひくいてつぼう りょうて ぶらさがり
40	へいきんだい ろくばく からえらんで	うんてい	たのしくうんどう たのしくうんどう やりたいうごき
			・せいりうんどう

2年生 こていしせつ・てつぼうあそび 学習の流れ

学習の段階		てつぼうになれるあそび						あそびをひろげる	
時数		1	2	3	4	5	6	7	
									じゅんびうんどう
10									こていしせつ あそび (へいきんだいいろくぼく・ジャングルジム・のぼりぼう・うんてい など)
									おはなししてつぼう
20									○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) ○ふんほし(9級) ○足ねき回り(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) ○ごこうりなど
30									おはなししてつぼう ○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) ○ふんほし(9級) ○足ねき回り(8級) ○地球回り(7級) ○かかえ込みふり(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)
40									○できるあるあそびをレベルアップ ○タイミングをあわせて ○できるあるあそびをくみあわせて など
45									・せいりうんどう

3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 ・感覚つくりの運動 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	・準備運動							
20		安全な運動の仕方を確かめる		支持回転技の練習 ○かかえ込み回り(5級)							
30		感覚つ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	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							・整理運動 -振り返り	-片付け			
45											

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
10	学習の進め方を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・準備 ・感覚つくりの運動 <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動
20	準備	<ul style="list-style-type: none"> 感覚つくりの運動 	<ul style="list-style-type: none"> 支持回転技の練習
30	できる技の確認	<ul style="list-style-type: none"> 3年生までに取り組んだ 自分ができる技の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の力に合った課題を設定して練習
40		<ul style="list-style-type: none"> 上がり技の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 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
45		<ul style="list-style-type: none"> 自分のがに合った技を選ぶ ○逆上がり ○片ひざかけふり上がり など 	<ul style="list-style-type: none"> ・整理運動 ・振り返り ・片付け

5年生 鉄棒運動 学習の流れ

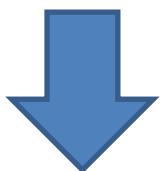
学習の段階	オリエンテーション	基本的な技	発展技
時数	1	2	3
10	オリエンテーション 学習の進め方 資料の使い方	<ul style="list-style-type: none"> ・準備 ・感覚つくりの運動 ・準備運動 <p>①とび上がり → 後ろふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ → かかえ込みふり → 後ふりとび下り</p>	学習の進め方を知る
20	<p>準備</p> <p>感覚つくりの運動</p>	<p>基本的な下り技の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○前回り下り(6級) ○両ひざかけ倒立下り (5級) ○転向前下り(4級) ○両ひざかけ振動下り (3級) 	<p>下り技の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○踏み越し下り (2級) ○両ひざかけ後方回転下り (1級)
30	できる技の確認	<p>基本的な上がり技の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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) 	<p>下り技の課題別学習</p> <p>自己課題を設定し、練習に取り組む</p>
40	4年生までに取り組んだ 技の確認	<p>基本的な技の課題別学習</p> <p>自己課題を設定し、練習に取り組む</p> <p>上がり技・支持回転技・下り技</p>	<p>支持回転技の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○後方支持回転(2級) ○前方支持回転(1級)
45		<ul style="list-style-type: none"> ・整理運動 ・振り返り ・片付け 	支持回転技の課題別学習

6年生 鉄棒運動 学習の流れ

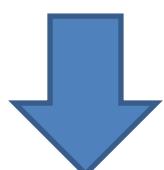
学習の段階		課題別学習、技のくり返し、組み合わせ				
時数	オリエンテーション	1	2	3	4	5
10	オリエンテーション 学習の進め方 資料の使い方	・準備 ・感覚つくりの運動	・準備運動 ①とび上がり → 後ろふり → 横移動 → 後ふりとび下り ②とび上がり → つばめ → かかえ込みふり → 後ふりとび下り ③足ぬき回り → 地球回り → 両ひざかけ倒立下り	学習の進め方を知る		
20	準備	感覚つくりの運動	今まで学習した ○上がり技 ○支持回転技 ○下り技 の中から選択	・技の組合せを意識して、演技に取り入れる技に取り組めるようになる ・教え合いができるように同じ技に取り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	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なる ・上がり技 一 支持回転技 一 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
30	できる技の確認	5年生までに取り組んだ 技の確認				
40	整理運動	・振り返り ・片付け				
45						

感覚つくりの運動①

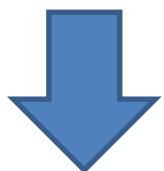
1. とび上がり
あ



2. 後ろふり
うし



3. 横移動
よこいどう



4. 後ろふりとび下り
うし

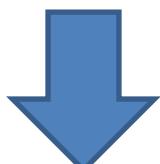


感覚つくりの運動②

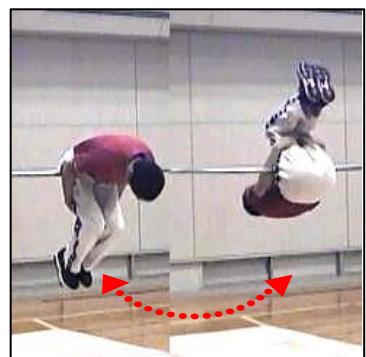
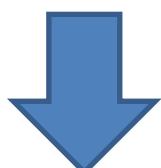
1. とび上がり



2. つばめ 3秒



3. かかえ込みふり
3回

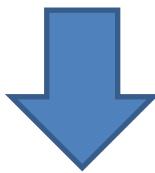
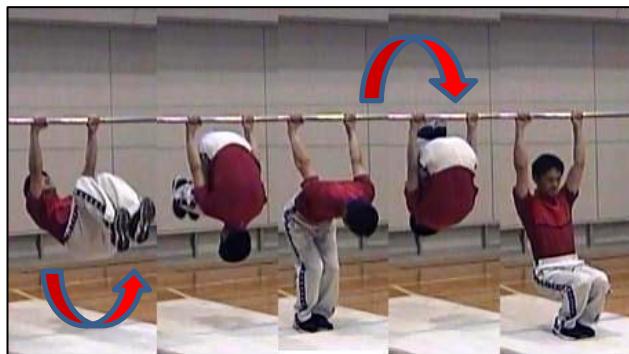


4. 後ろふりとび下り

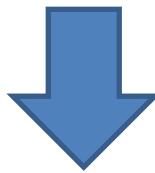


感覚つくりの運動③

1. 足ぬき回り



2. 地球回り



3. 両ひざかけ倒立下り





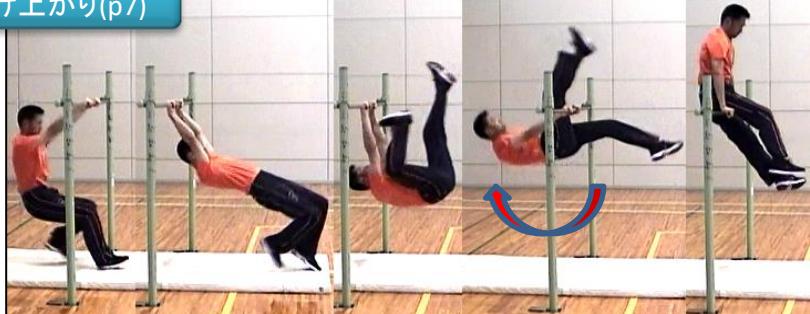
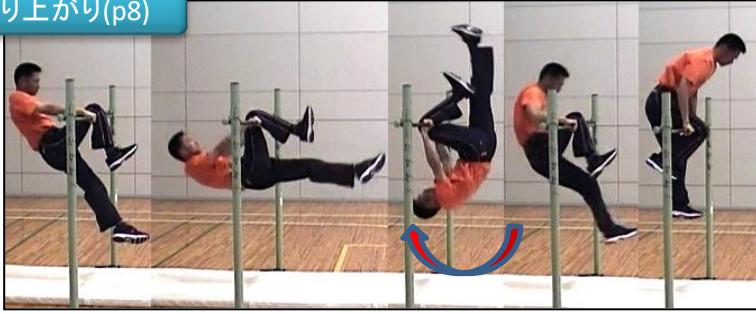
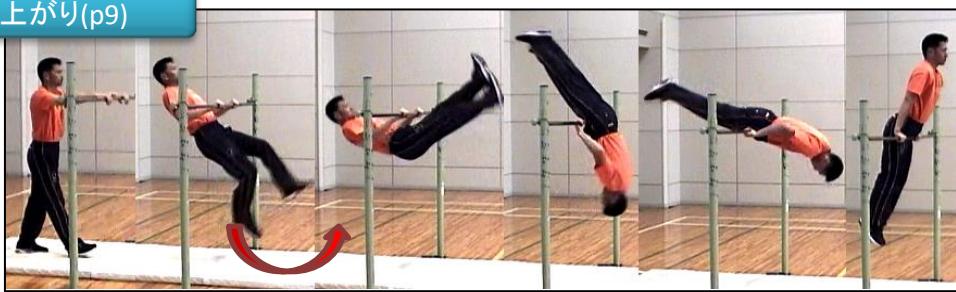
鉄棒運動マスタークード

名前 ()

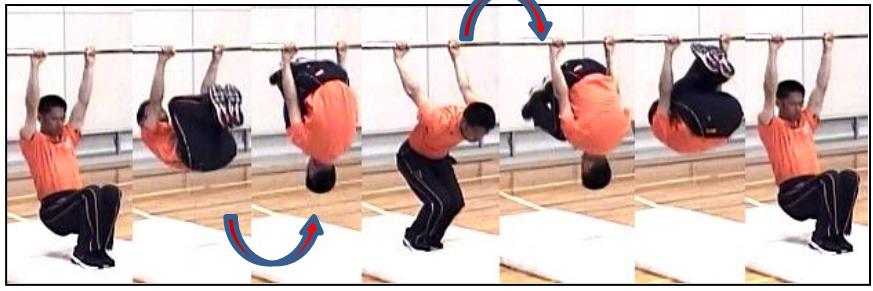
級	あ 上 が り 技 系	1年	2年	3年	4年	5年	6年	到達目標学年
1級	かた 片ひざかけ上がり (p7)							4年
2級	かた 片ひざかけふり上がり (p8)							
3級	さかあ 逆上がり (p9)							3年
4級	ダンゴムシ (p10)							1年
5級	とび上がり (p11)							

級	し じ か い て ん わ ざ け い 支持回転技系	1年	2年	3年	4年	5年	6年	到達目標学年
1級	ぜんぼうしじ 前方支持回転 (p12)							5年
2級	こうぼう 後方支持回転 (p13)							
3級	ぜんぼうかた 前方片ひざかけ回転 (p14)							4年
4級	こうぼうかた 後方片ひざかけ回転 (p15)							
5級	こ ま わ かかえ込み回り (p16)							3年
6級	かかえ込みふり (p17)							2年
7級	ちきゅうまわ 地球回り (p18)							
8級	あし 足ぬき回り (p19)							1年
9級	ふとんほし (p20)							
10級	つばめ (p21)							

級	お わ ざ け い 下 り 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 両ひざかけ後方回転下り (p22)							5年
2級	ふ こ お 踏み越し下り (p23)							
3級	りょう 両ひざかけ振動下り (p24)							4年
4級	てんこうまえ 転向前下り (p25)							
5級	りょう 両ひざかけ倒立下り (p26)							3年
6級	まえまわ 前回り下り (p27)							
7級	うし 後ろふりとび下り (p28)							1年
8級	し じ 支持からとび下り (p29)							

級	上がり技系
1級	<p>片ひざかけ上がり(p7)</p> 
2級	<p>片ひざかけふり上がり(p8)</p> 
3級	<p>逆上がり(p9)</p> 
4級	<p>ダンゴムシ(p10)</p> 
5級	<p>とび上がり(p11)</p> 

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

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

級	下り技系
1級	<p>両ひざかけ後方回転下り(p22)</p> 
2級	<p>踏み越し下り(p23)</p> 
3級	<p>両ひざかけ振動下り(p24)</p> 
4級	<p>転向前下り(p25)</p> 
5級	<p>両ひざかけ倒立下り(p26)</p> 

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> 

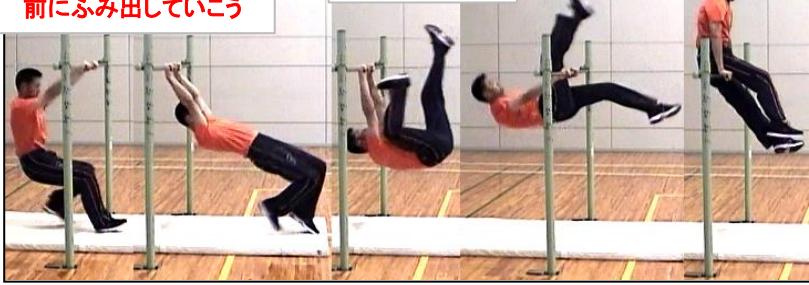
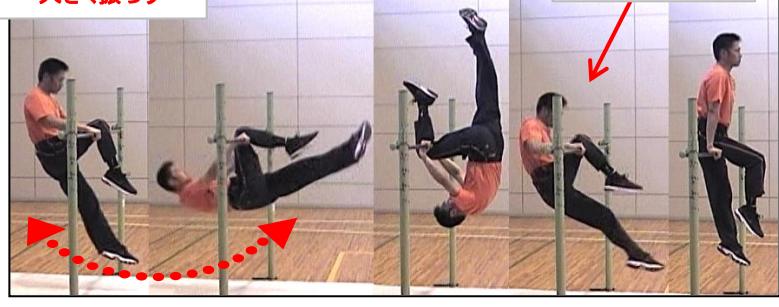
1 級

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。

<p>クリア</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>片ひざかけ上がりができる</p> <p>うでをのばし 前にふみ出していく</p> <p>ひざを一気に かけよう</p> <p>鉄棒を下に おさえて上がろう</p> 	<p>合格印</p>
	<p>かいしんどうかたひざかけふり上がりができる</p> <p>大きく振ろう</p> 	<p>合格印</p>
	<p>かた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>合格印</p>

2 級

かたひざかけふり上り

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>↑</p> <p>3</p>	<p>かたひざかけふり上りができる</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>↑</p> <p>2</p>	<p>ほじょ補助によってかたひざかけふり上りができる</p> <p>補助はひざを後ろに押しながら、腰を上に押してあげよう</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>↑</p> <p>1</p>	<p>かた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つていこう</p> <p>肩からふるようにしよう</p>	<p>合格印</p>	

3 級

さかあ
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。

クリア	3	<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 頭を起こう</p>	合格印
			合格印
			合格印
レベルアップ	2	<p>ほじょ 補助によって逆上がりができる</p> <p>ともだち 友達と背中合わせ</p> <p>せなか 腰をおしてもらう</p> <p>あし ③逆上がり練習板</p> <p>まわ など</p>	合格印
	合格印		
	合格印		
レベルアップ	1	<p>あし 足ぬき回りができる</p> <p>まわ まわ</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>	合格印
	合格印		
	合格印		

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>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</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>ひじをまげて登り棒につかまり、10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>ひじをのばして登り棒につかまり、10数えることができる</p>  <p>てだけだからだをささえよ</p>	<p>ごうかくのしるし</p> <p>ごうかくのしるし</p> <p>ごうかくのしるし</p>
---	--	---

5 級

とび上り

よくがんばりました！



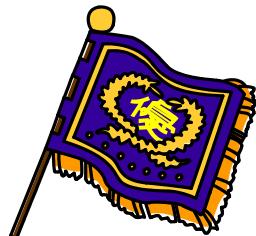
マスターカードにきにゅうしましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>中くらいの鉄棒 (胸の高さくらい) にとび上がり、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></p> <p>からだはまっすぐだよ</p> <p>中くらいの鉄棒 (胸の高さくらい) にとび上がることができる</p> <p>ジャンプにあわせてうでにちからをいれよう</p> <p></p> <p>ひじがまがっていてもいいよ</p> <p>低い鉄棒 (ひじの高さくらい) にとび上が都能够する</p> <p>うでにちからをいれて</p> <p></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> <p>ごうかくのしるし</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！



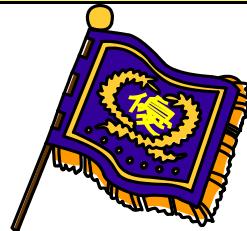
マスターカードに記入しましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>ぜんぼうしじかいてん 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>腰が鉄棒からはなれないように</p> <p>手首を返し 上体を起こそう</p>	<p>合格印</p> <p>合格印</p> <p>合格印</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>ひじをのばし、むねはしせいまえまわお 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。

<p>クリア</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>こうほうしじかいてん 後方支持回転ができる</p> <p>手でしっかり支え 足を軽くふり上げよう</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> <p>足を後ろにふり上げ、足をたたくことができる</p>	<p>足のふり込みと 肩の回転を合わせよう</p> <p>わきをしめて 回転しよう</p> <p>ともだち ほじょ ほじょぐ つか こうほうしじかいてん 補助によって（友達の補助や補助具を使って）後方支持回転ができる</p> <p>手でしっかり支えよう</p> <p>足をたたいた後も 力をぬかないで</p>	<p>手首を返し 上体を起こそう</p>					<p>合格印</p> <p>合格印</p> <p>合格印</p> <p>合格印</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>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</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>ひざのうらを 鉄棒に持っていこう</p> <p>手首を返して ももに体重をのせよう</p> <p>合格印</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>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>鉄棒を下に押させて 手に体重を乗せよう</p> <p>合格印</p>	

4 級

こうほうかた かいてん
後方片ひざかけ回転

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>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>こうほうかた 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つてこう</p>	<p>合格印</p>
	<p>ほじょ こうほうかた 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>補助はかたを上に押してあげよう</p>	<p>合格印</p>
	<p>かた あ 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>↑</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>↑</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>↑</p> <p>1</p>	<p>かかえ込み回りができる 勢いよく前に回転</p> <p>ひざをしっかり抱えて</p> <p>ひじと腹で 鉄棒をはさんで</p> <p>鉄棒をひじで押させて</p>	<p>合格印</p>
	<p>ほじよ る</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>鉄棒をひじで押させて</p>	<p>合格印</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>

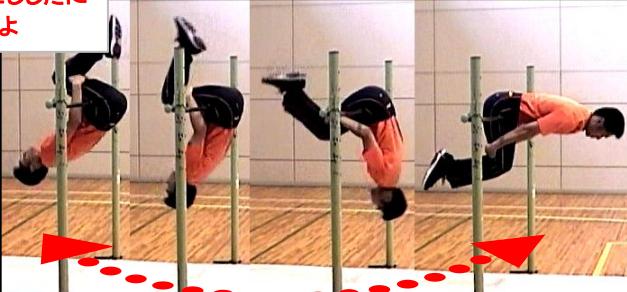
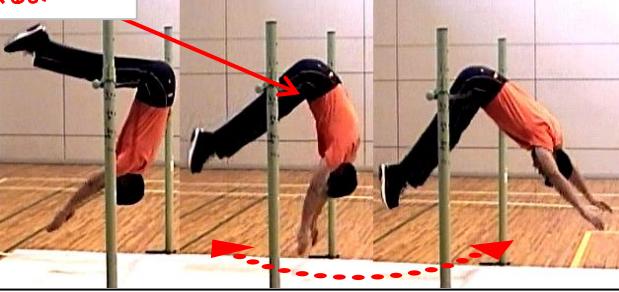
6 級

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>↑</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>↑</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>↑</p> <p>1</p>	<p>かかえ込みふりができる</p> <p>こしほねのすこししたに 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>ひじと手首の間を鉄棒に乗せ、体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>ふとんほしでふることができる</p> <p>こしほねのすこししたに 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>↑</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>↑</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>↑</p> <p>1</p>	<p>ちきゅうまわ 地球回りができる</p> <p>あしをかけたてをバッテンにするよ</p> 	<p>ごうかくのしるし</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>ではぜつたいにはなさいよ</p> 	<p>ごうかくのしるし</p>

8 級

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>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>足をかけないで足ぬき前回りができる</p> <p>ではぜつたいにはなさいよ</p> <p>ひざをしっかりまげよう</p> <p>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>ごうかくのしるし</p> <p>ごうかくのしるし</p>
---	--

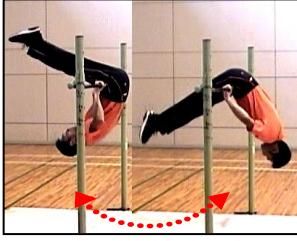
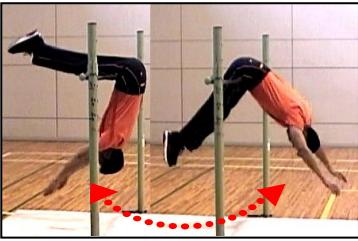
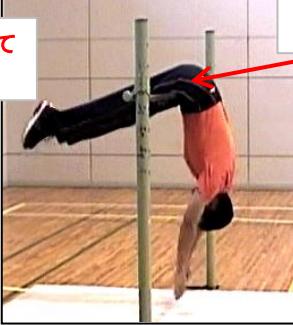
9 級

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>↑</p> <p>3</p> <p>↑</p> <p>レベルアップ</p> <p>↑</p> <p>2</p> <p>↑</p> <p>レベルアップ</p> <p>↑</p> <p>1</p>	<p>ふとんほしでふることができる</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> <p>鉄棒を持って</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ゆっくりふってみよう</p> <p>鉄棒を持たないで</p>  </div> </div> <p>ごうかくのしるし</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 style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>むだなちからはぬいて だら~ん</p>  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> </div> </div> <p>ごうかくのしるし</p> <p>てつぼうも 鉄棒を持ってふとんほしができる</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p> </div> </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！



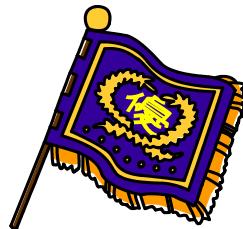
マスターカードにきにゅうしましょう。

<p>クリア</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>つばめの姿勢で横移動することができる</p> <p>うででしっかりささせて ゆっくりいどうしよう</p> 	<p>ごうかく のしるし</p> <p>ごうかく のしるし</p> <p>ごうかく のしるし</p>
	<p>つばめの姿勢ができる</p> <p>からだはまっすぐだよ</p> 	
	<p>てつぼう うえ からだ ささ 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> 	

1 級

両ひざかけ後方回転下り

よくがんばりました！



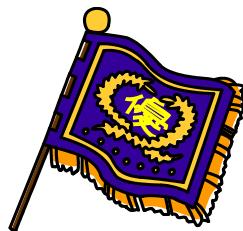
マスターカードに記入しましょう。

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

2 級

ふみこおり

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

3 級

りょう 両ひざかけ振動下り しんどうお

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>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>りょう 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>ほじょしゃ て 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>こうもり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つていこう</p>	<p>合格印</p>

4 級

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。

<p>クリア</p> <p>3</p> <p>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>かたさかて も 転こうまえ お 片逆手に持ちかえて 転向前下りができる</p> <p>やわらかく 着地をしよう</p> <p>合格印</p>
	<p>ほじょだい つか 転こうまえ お 補助台を使って 転向前下りができる</p> <p>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</p> <p>合格印</p>
	<p>かたあし まえ だ 片足を前に出すことができる</p> <p>ひじをのばして 体を支えよう</p> <p>片足を前に出して 出した足側にある手を足の外側に持ちかえよう</p> <p>合格印</p>

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ます</p> <p>地面を見よう</p> <p>腕でしっかりと体を支えよう</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>てつぼうりょう 鉄棒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>ひざをしっかりとまげよう</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>レベルアップ</p> <p>2</p> <p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>ひじをのばし、胸を張った姿勢で前回り下りができる こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ とおくにおじぎをしよう</p> <p>まえまわお 前回り下りができる (下りる時、音をたてない) うでにちからをいれてゆっくりおりよう ゆっくりまわるよ ちゃくちはそ~っと</p> <p>てつぼうも 鉄棒を持ってふとんほしができる こしほねのすこしたにてつぼうがくるよ</p>	<p>ごうかくのしし</p> <p>ごうかくのしし</p> <p>ごうかくのしし</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>後ろとびで 50 cm 以上遠くへとび下りができる</p> <p>てでおしてあげよう</p> <p>やわらかく ちゃくちをしよう</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>2</p>	<p>足を後ろでたたいてからとび下りができる</p> <p>あしをたたいて</p> <p>やわらかく ちゃくちをしよう</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>レベルアップ</p> <p>1</p>	<p>鉄棒をにぎったままとび下りができる</p> <p>てつぼう</p> <p>てでしっかりささえよう</p>	<p>ごうかく のしるし</p>

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>レベルアップ</p>	<p>てつぼう 鉄棒からとび下りができる</p>  <p>ちゃくちはそ～っと</p>	<p>ごうかく のしるし</p>
<p>2</p> <p>レベルアップ</p>	<p>しせい つかめの姿勢ができる</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>1</p> <p>レベルアップ</p>	<p>てつぼう 鉄棒にとび上がることができる</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				

☆めあてを達成するためにがんばったことなどを記入しましょう。

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
準備、片付けができた					
安全に気を付けて活動できた					
友達と見合い、教え合いでできた					
楽しく運動ができた					
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					
安全に気を付けて活動できた					
友達と見合い、教え合いでできた					
楽しく運動ができた					
新しい技ができた					

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）	片ひざかけふり上がり（2級） p9	片ひざかけ上がり（1級） p8	片ひざかけ込み回り（5級） p7	かかえ込み回り（4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					
安全に気を付けて活動できた					
友達と見合い、教え合いでできた					
楽しく運動ができた					
新しい技ができた					

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）	片ひざかけふり上がり（2級） p9	片ひざかけ上がり（1級） p8	かかえ込み回り（5級） p7	後方片ひざかけ回転（4級） p16	前方片ひざかけ回転（3級） p15	後方支持回転（2級） p14	前方支持回転（1級） p13	両ひざかけ倒立下り（5級） p12	転向前下り（4級） p26	両ひざかけ振動下り（3級） p25	踏み越し下り（2級） p24	両ひざかけ後方回転下り（1級） p23	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					
安全に気を付けて活動できた					
友達と見合い、教え合いでできた					
楽しく運動ができた					
新しい技ができた					