

器械運動系（小学校）

講師 県南教育事務所 指導主事 米倉 正志

【部会テーマ】

器械運動系が苦手な児童も積極的に取り組めるような指導に留意するとともに、児童の実態に即した学習過程を工夫することにより、領域の特性に応じた楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育成するための器械運動系の学習指導の在り方

I マット運動（遊び）



【写真1】



【写真2】



【写真3】



【写真4】



【写真5】



【写真6】

1 前転

(1) ゆりかご

- ・ 手を組む場所を選ばせる。(膝上、膝下)
- ・ 近づける→伸ばす→もどす。
- ・ 2人で手をつないで行う。

(2) ボールのようにして転がる前転

- ・ 足で蹴って体を丸める。
- ※ ボールは自分では転がれない。

(3) 大きな前転【写真1】

- ・ 背支持倒立から前転へ。
- ・ 手を広げて、片膝で、腕組みしてなど。
- ・ 前転のあと両脚でジャンプする。
- ・ 歩きながら前転をする。
- ※ 自分で回転力を生み出すために腰の角度を広げて、腹筋に力を入れる。

2 開脚前転

(1) 回転の勢いで回る

- ・ 足の蹴りで勢いをつける。
- ・ 傾斜をつけて行う。

(2) 腰を高くした開脚前転

- ※ 腰の角度を広げて回転する。
- ※ 地面に足がつく寸前にパッと開脚する。

【写真2】

(3) 段差を利用して

- ・ 二枚を平行にずらして真ん中を高くする。
- ・ マットの角を利用して、手のつく位置を高くする。

3 後転

- ※ お尻をつく位置をやや遠くへ。
- ※ 腹筋に力を入れて頭を抜く。

4 倒立

(1) 倒立のポイント

- 腕立ての状態から体を締めて上げ下ろしをする。【写真3】

※ 腰を乗せるイメージで。

(2) 補助の仕方

- 斜め前方に立って補助。横からバランスを見てあげる。【写真4】
- お腹に手を入れて安全に着地させる。

5 側方倒立回転

(1) 川跳び【写真5】

- マットや跳び箱、ゴムをつかって体重移動の感覚をつかませる。

(2) 補助や場の設定

- 手型、足型を使って置かれた場所と向きを確認する。【写真6】

II 鉄棒運動（遊び）

1 下り方から

- 前回り下り→だんごむし→ゆっくり下りる
- 片足掛け下り
- 踏み越し下り

2 運動遊び

(1) ぶたの丸焼き

- 脚を持ち上げる局面が逆上がりにつながる。
- ※ 鉄棒の下にマットが敷くなど、安全面にも配慮が必要。

(2) 足抜き回り

- 前から回って、後ろからもどる。

(3) 振動から回転へ（ふとん干しからツバメ）

- 布団干しの状態から、体を振る。できれば回転する。

3 片膝掛け

- 振り上がり
- 後方片膝掛け回り

4 逆上がり

- 補助つきで、補助具を利用して易しい場の設定をする。

- ※ 振り上げ脚を振り上げ、蹴り足で蹴り、腕をひきつける。ほとんど同時に「ハイ！」

5 後方支持回転

- 鉄棒を腰に当てて逆上がりをする。
- 補助をつけて背中を支える。

6 前方支持回転

- 抱えこみ回りをする。
- ※ はじめから腸骨に鉄棒を固定して大きく回る方法と、軽く脚を振って予備振動をして回転する2つのアプローチがある。

III 跳び箱運動（遊び）



【写真7】



【写真8】



【写真9】



【写真10】



【写真11】



【写真12】

1 補助運動

- (1) カエルの足打ち
- (2) 両手、両脚突き放し
- (3) うさぎ跳び
 - ・ (簡単) 手をついてから跳ぶ。
 - ・ (できたら) 手をついて、足は手よりも前。
 - ・ (できたら) 手をついて、着地前に手を地面から離す。【写真7】
- (4) 馬跳び
 - ・ (簡単) 手をついてから跳ぶ。
 - ・ (できたら) 跳んでから手をつき離す。
 - ・ 連続跳びをする。
 - ・ 一人飛び越しをする。
- (5) 跳び乗り、跳び下り

2 開脚跳び

- (1) 大きな開脚跳び
 - ・ 強い踏切と手の突き放しを行う。【写真8】
 - ・ ゴムをつかって大きく。
 - ※ 切りかえしを意識する。
 - ・ 踏み切りが怖い児童へは、段差を作って跳びやすくする。【写真9】

3 かかえ込み跳び

- ・ 抱えこみ台上りをする。【写真10】
 - ※ 両脇の補助者が腕を持ち、跳び越させる。

4 台上前転

- (1) 高い位置から
 - ・ ステージの縁にマットを敷き、前転してフロアに下りる。
 - ※ 後頭部を打ち付けないように補助者が脇に立つ。
- (2) 2台つなげて
 - ・ 2台の高さを同じにして並べる。
 - ・ 1台目をやや低くする。【写真11】
 - ※ 恐怖心を取り除く。
- (3) 腰を高くして伸膝台上前転へ
 - ・ 踏み切りと同時に膝を伸ばし、着地の際は膝を曲げ安定した着地をする。

5 頭はね跳び

- (1) はね起きのはねの練習 (補助)
 - ・ 試技者はマットに背を付けくの字の状態から反る。補助者は両手を持ち上げ、上に引き上げる。【写真12】
- (2) 2台つなげて補助者をつける【写真13】
 - ・ 補助者は両脇に位置し、試技者の肩と、腰 (ズボンの腰ゴムの部分) をつかむ。
 - ※ 上に跳んでしまう児童へは、ゴムの部分をつかんだ手を斜め下に引っ張る。
 - ※ 立った時に、後退して跳び箱に腰や頭をぶつけないよう補助者は肩を支えたままにする。
 - ※ 勢い余って、前方に飛び出さないために、腰のゴムの部分をつかんだ手は離さない。



IV まとめ

1 教師のポイントと児童の意識が乖離している場合がある

例： 教師は「前転のときお腹に力をいれよう」と声掛けをするが、児童の意識は、マットに設置している背中になってしまう。

2 できない子の中に、自分ではできていると思っている場合がある

例： 本人は伸ばしているつもりでも、他者から見たら曲がっている。

3 コツの押しつけではなく、子どもに聞いてみることも大事

例1 「どこに気を付けているの。」

例2 「どう動こうとしているの。」

- ・ 子供たちと確かめながらコツを積み重ねていくことも必要。

4 基本技における「できる」の質を高めていく

- ・ 小学校では、「安定して」中学校では「滑らかに」行う。

5 「できる」「できない」だけにとらわれない

- ・ 子供の動きとよく対話できる教師に。
- ・ 「意識」のような目に見えないものを見る。
- ・ 教師と子供のつながりを大切に。