

1 器械運動の指導について

(1) 指導者側と学習者側

- 技を指導する
- 技の名称がある（運動形態；運動課題）
- 運動技術（体の動かし方）
- 指導技術（言葉かけ、場の設定、帮助など）



- 技を練習する
- どんな動きをするか。
- どうすればできるか。
- 自分の体をどのように動かせばいいのか。



(2) 指導場面では

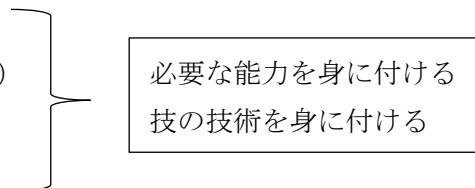
- 学習者の不足している要素を見つける。
- うまく技のできない学習者の動きを見てみる。
- つまづきの理由を考える。
- つまづきを解消する方法は何か考える。

視覚教材がいろいろあるが、映像を見せるだけでは指導にならない。その映像に隠れている、体の動かし方（技術）を指導する必要がある。

運動を教えるのではなく、体の動かし方を教える！

(3) 技の学習について

- 器械・器具を使っての運動遊び（継続的に行う）
- 学習する技の基本技（系統性をもとに；運動ファミリー）
- 場の設定（技が容易に実施できる；技術も含む）
- 帮助（感覚を掴む、安心感など）



2019年度体育・保健体育指導力向上研修資料より

2 「器械運動系」における指導上の留意点5か条

(1) 運動技術と指導技術を知りましょう！

- 運動技術・・・技を合理的に解決する運動の仕方 → 子どもが教えてもらいたい体の動かし方
- 指導技術・・・場の工夫や言葉かけ → 場作りや指導のこと

(2) 子どもたちの現在値（レディネス）を知りましょう！

- 技を学習する上で子どもたちの能力を把握する必要がある。
※子どもたちの能力を把握する指標として活用できる運動が低学年で学習する「器械・器具を使っての運動遊び」の内容

(3) 系統的学習の意味を知りましょう！

- 子どもたちに学習させる技の順番（系統的学習）について知る必要がある。

技の系統性について「器械運動系」：鉄棒運動 ※学習指導要領解説体育編 P175より引用

				低学年	中学年	高学年	中学校
種目	系	技群	グループ	運動遊び	基本的な技 (発展技)	発展技 (更なる発展技)	基本的な技 (発展技)
鉄棒運動	支持系	前方支持回転技	前転	ふとん干し ツバ メ 足抜き回り ぶたの丸焼き さ る こうもり ぶら下がり 跳び 上がり・跳び下り 前に回って下りる	前回り下り（前方 支持回転） かかえ込み前回り （前方支持回転） 転向前下り（片足 踏み越し下り	前方支持回転（前方 伸膝支持回転） 片足踏み越し下り （横とび越し下り）	前方支持回転（前方 伸膝支持回転） 転向前下り 踏み越 し下り（支持跳び越 し下り）
				○固定施設を使っ た運動遊び ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ・肋木	膝掛け振り上がり （腰掛け上がり） 前方片膝掛け回転 （前方もも掛け回 転）	膝掛け上がり（もも 掛け上がり） 前方もも掛け回転	膝掛け上がり（もも 掛け上がり け上が り） 前方膝掛け回転（前 方もも掛け回転）
				後転	補助逆上がり（逆 上がり） かかえ込み後ろ回 り（後方支持回転）	逆上がり 後方支持回転（後方 伸膝支持回転）	後方支持回転（後方 伸膝支持回転）
		後方支持回転技	後方足掛け回転	後方片膝掛け回転 （後方もも掛け回 転） 両膝掛け倒立下り （両膝掛け振動下 り）	後方もも掛け回転 両膝掛け振動下り	後方膝掛け回転（後 方もも掛け回転）	

(4) 子どもたちにあった技の完成度を求めましょう！

- 見本の映像のようにきれいでなくても、四角形の鉛筆が転がるようなカクカクした転がり方でなく、脚が少々開いていても上手く転がれていればいい。

(5) 子どもたちのいいところを見つけてあげましょう！

- できなかった技が、少しでもできそうだったり、できるようになったりしたらほめる。子どもたちのモチベーションが上がる。

2019年度体育・保健体育指導力向上研修資料より

(1) 鉄棒の握り

- 手首を曲げない
- 「順手」「逆手」「片逆手握り」「交差」「大逆手」

(2) 運動遊び

- ツバメ
- ツバメ → 右に2歩・左に2歩動く → 足を前後に3回振って後ろ振り跳び
- ツバメ十字（手を放し肩の高さでバランスをとる）
 - ☆ 補助2人（一人は後方から足首をもつ、もう一人は前方から肩を支える）
- ふとん干し
 - ※ 鉄棒と接する場所は骨盤より少し下
- ふとん干し2人組
 - ※ 勝った人は上に起き上がる
- ふとん干しから起き上がる
 - ※ 肘はゾウの耳で手首を返す・膝は伸ばす

(3) 基本的な技

- 前回り下り
 - ※ 下りる場所にケンステップを置く・肘はゾウさんの耳
- 前方支持回転
 - ※ スピードが大切・手首を返す・ぞうさんの耳・回転軸を一つに（肘の位置を鉄棒の上に）
前方に立ち手を頭の前に出してヘディングをするように回る
 - ☆ 帯を使う・補助（右側に立ち右肩を右手で押し、左手を背中に回し、右手で太もも裏を支える）
- 片足踏み越し下り
 - ※ 右足をのせるのであれば、左手は逆手にする・段差があるとやりやすい
- 後方支持回転
 - ※ 勢いが大切・肘を曲げて鉄棒に引き付ける（体を縮める）・1、2、3のリズムで足を振る
 - ☆ 帯を使う・補助（右側に立ち左手で背中、右手で太ももの裏を押す）
- 坂上がり
 - ☆ 子どもの右側に立ち補助ベルトを引っ張る（演技者の様子を見て引っ張る）
- 膝掛け振り上がり
 - ※ ブランコと同じ（肩は後ろ、足は前）・伸ばした足は振り下ろしながら肘を曲げて鉄棒に体を引きつける
 - ☆ 補助（左側に立つ、左手は左ひざを押す、右手は背中を支える、左手で回った肩を支える）
- 前方（後方）もも（膝）掛け回り
 - ※ 前方は逆手でする・後方は足を後ろに振って鉄棒に近づけ足を開かない