

鉄棒 単元計画

○ねらい

- ・いろいろな鉄棒の技を知り、めあてとする単一技をできるようにする。
- ・こうもりふり下りを入れた連続技（開始技→中技→下り技）を作り発表する。

○学習計画（全13時間）

時	学習内容		学習する技	準備運動	
1	オリエンテーション		鉄棒工事（鉄棒下の地面を耕す。鉄棒を磨く） グルーピング※1つの鉄棒に4人。2人ずつのペア 準備運動の紹介	カト ^ド	
2	技 集 め	ぶら下がる技	ふとんほし、ツバメ、コウモリ下がり	①	ぶら下がり競争 ダンゴ虫、 ふりふり競争 とびとび競争 などを準備運動 として毎時間行 う。 ※ストップウォ ッチを各グルー プに渡して、準 備運動をすぐに 始めさせる。
3			ほしがき、ひざかけ、おさるの絵かき	②	
4		向きかえ	前向き→こしかけ、地球まわり	③	
5		ふってみよう	だるまふり、片足かけふり、両足かけふり	④	
6		回ってみよう	尻回り、だるま回り、後転	⑤	
7		さかあがり (開始技)	逆上がり	⑥	
8		おりてみよう	ふみこし下り、こうもりふり下り	⑦	
9		連続 技 作 り	技調べ	自分がどんな技ができるのかを調べ、連続 技を作る。(グループ連続技、個人連続技)	
10		連続技の練習	練習をしながら机上のプランの修正を行う。 ・机上のプラン→修正→演技の完成		
11					
12	発表会とまとめ		グループ連続技、個人連続技の発表を行う。 学習のまとめの感想を書く。	⑪	

○学習にあたって

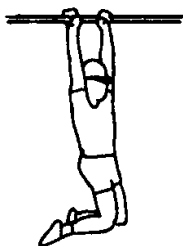
- ・背の高さによって適した鉄棒の高さが決まるので、鉄棒ごとにグループを決める方が良い。
- ・毎時間、紙やすりで鉄棒を磨く→雑巾でさびを拭く→炭マグをぬる。その係を作る。
※炭酸マグネシウム 2kg1800円～
- ・こうもりふり下りは、初めてやる時はウレタンマットが必要。補助の仕方も教える。
- ・こうもりふりは、脚の曲げた部分が痛くなるので、サポーター（古くつ下の上部を切ったもの）が有効である。

鉄ぼう①	月 日 ()	4の (名前)
------	---------	----------

めあて / ぶらさがるわざをしてみよう。

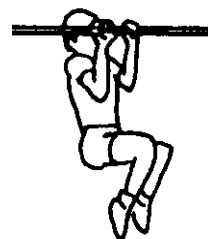
①ぶらさがり
きょうそう
…20秒をめざそう

びよう
秒



②だんご虫
…15秒をめざそう

びよう
秒



※①②は、これから毎時間はかります。

☆できぐあいはどうでしたか？

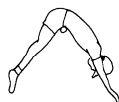
(◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない)

◎○△ ↓

③ふとんほし



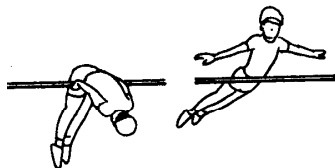
〈とびあがって〉



〈ぶらさがる〉

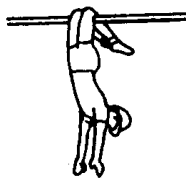
- ・ゆっくり体を前にたおす。
- ・体の力をぬいてみよう。
(だらんと!!)

④ふとんほし
→ツバメヘ



- ・ゆっくり体をあげてくる。
- ・できたら、りょう手をはなしてみよう。

⑤コウモリさがり



かた手をはなせる

じめんに字がかける

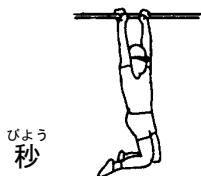
りょう手をはなせる

<感想>

鉄ぼう②	月 日 ()	4の (名前)
------	---------	----------

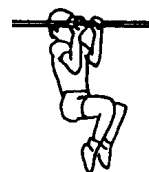
めあて / ぶらさがるわざをしてみよう。

①ぶらさがりきょうそう
…20秒をめざそう



びよう秒

②だんごむし
…15秒をめざそう



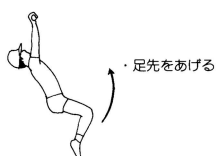
びよう秒

☆できぐあいはどうでしたか？

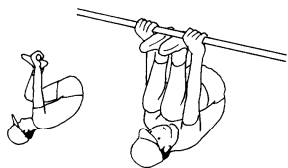
(◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない)

◎○△ ↓

③ほしがき

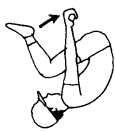
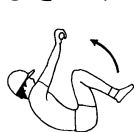


・足先をあげる



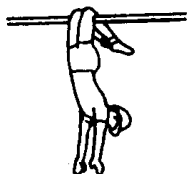
・鉄ぼうに足のうらをつけてぶらさがろう。
・なれてきたら、ゆずってみよう。

④ひざかけ



・ひざをむねにつけるかんで、手のあいだに足をとおそう。

⑤コウモリさがり



かた手をはなせる

おさるの絵かき

地面に字がかける

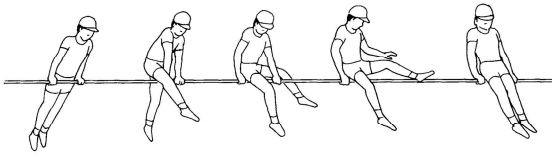
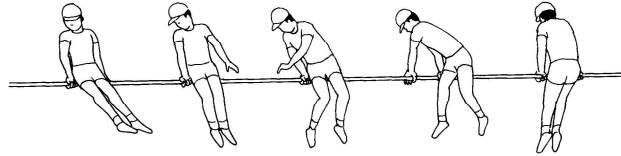
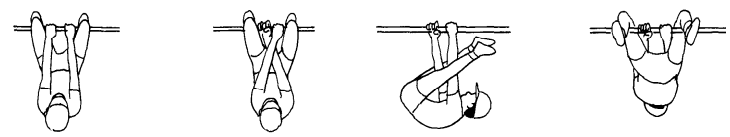
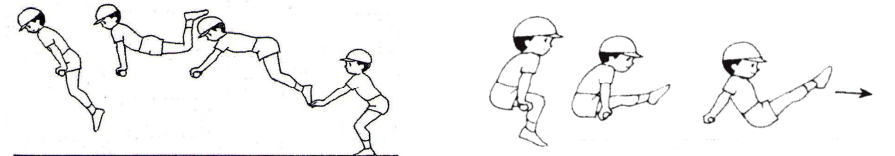
ひざかけ

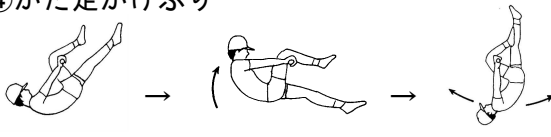
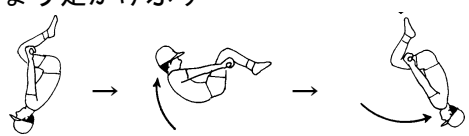
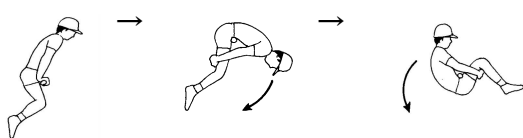
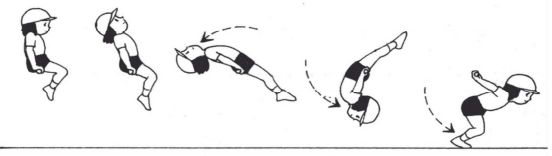
おさるの絵かき

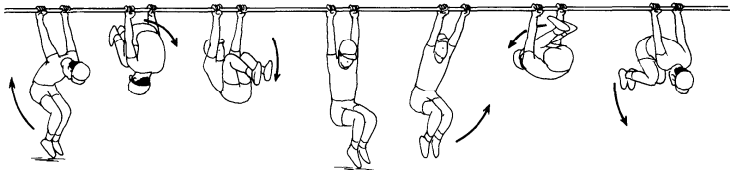
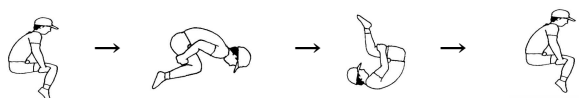
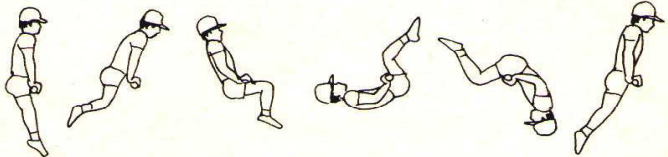
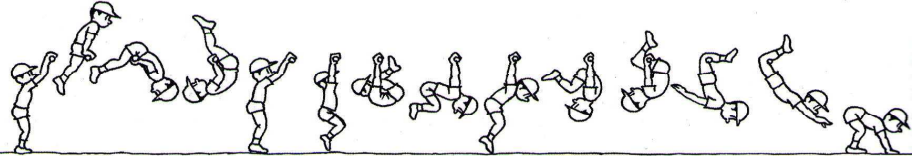
こうもりさがり

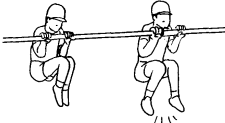
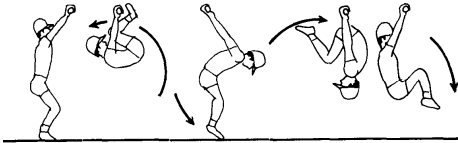
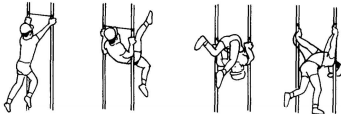
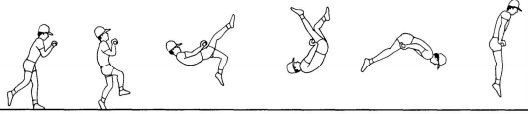
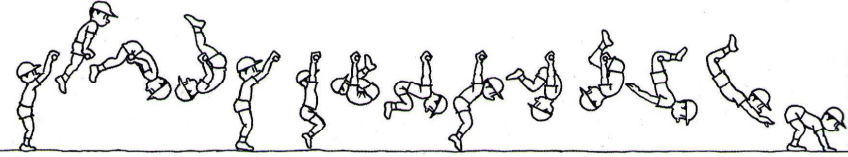
両手をはなせる

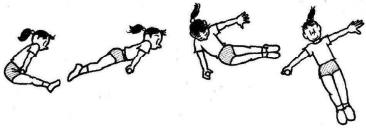
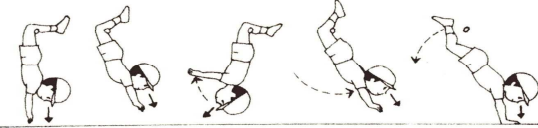
<感想>

鉄ぼう③	月 日 ()	4の (名前)
めあて / むきかえをしてみよう。		
①ぶらさがりきょうそう ……20秒をめざそう びよう秒	②だんごむし ……15秒をめざそう びよう秒	
③ふりふりきょうそう …… 回 (最高10回)		
☆できぐあいはどうでしたか? (◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない) ◎○△ ↓		
④前むき→こしかけ  前むき 足を前に あとの足も前に こしかけ	・あわてずに、ゆっくり動かそう。 ・こしかけになったら、しっかり体をささえよう。	
⑤こしかけ→前むき  こしかけ かた手をはなす 体をまわす しっかりつかむ	・こしかけになって、ゆっくり手をはなしてみよう。 ・できたら、前むき→こしかけ→前むきをしてみよう。	
ちきゅう ⑥地球まわり  足をかける 手をこうささせる ひざをはなして ねじってまわる	手のこうさ	
[今日のチャレンジ技] 腕立て後ろ振りとび(後ろとび) & すわり→すわり前とび 		
<じゅぎょうのかんそう> ----- -----		

鉄ぼう④	月 日 ()	4の (名前)
めあて /ふってみよう。		
①ぶらさがりきょうそう ……20秒をめざそう びよう秒	②だんごむし ……15秒をめざそう びよう秒	
③ふりふりきょうそう …… 回 (最高10回)		
☆できぐあいはどうでしたか？ (◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない) ◎○△ ↓		
④かた足かけふり  かた足をかける ふりはじめ 大きくふる	・のばした足をぼうにしてふるようにしましょう。	
⑤りょう足かけふり  りょうひざをかける ふりはじめ 大きくふる	・あごをあげたりさげたりしてふってみよう。	
⑥だるまふり ももの後ろを両手で持ちます。 	・あごをあげたりさげたりしてふってみよう。	
[今日のチャレンジ技] すわり→じごく回り はじめの姿勢 空を見る ひこうきだ ブーン トン 	※じごく回りをするときには、かならず横にほじょをつけましょう。	
<じゅぎょうのかんそう> ----- -----		

鉄ぼう⑤	月 日 ()	4の (名前)
めあて / 回ってみよう。連続技にチャレンジしよう。		
①ぶらさがりきょうそう …20秒をめざそう	びょう 秒	②だんごむし …15秒をめざそう
③ふりふりきょうそう …… 回 (最高10回)		
☆できぐあいはどうでしたか? (◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない) ◎○△ ↓		
④しりまわり  うしろでもつ→こしをうかす→足をぬく→着地→ける → 足をぬく→着地		
⑤だるままわり アゴを引く 元の位置 		
⑥うでたて後転 (うでたて後ろ回り) 小さな振りから、ひざを引きつけるようにして後転する 		
[今日のチャレンジ技]連続技にチャレンジ  とびつき → ツバメ → 前回り下り → 足抜き回り → 尻上がり → こうもり手つき下り 上がり		
<授業の感想> ----- -----		

鉄ぼう⑥	月 日 ()	4の	(名前)
めあて / さかあがりをやってみよう。			
①ぶらさがりきょうそう …20秒をめざそう	びょう 秒	②だんごむし …15秒をめざそう	びょう 秒
③ふりふりきょうそう …… 回 (最高10回)			
☆できぐあいはどうでしたか? (◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない) ◎○△ ↓			
④だんごむし だんごむしで3回足たたきができる			
だんごむしで10秒以上ぶらさがれる			
⑤足ぬき 鉄ぼうに足がふれないで 回ることができる。			
連続して、足ぬき回りが 3回できる。			
⑥のぼりぼう のぼうりぼうにゴムひもをはって、 うしろに回ることができる。			
⑦さかあがり 友だちの力をかりて、さかあがり ができる。	A	B	A B
⑧さかあがり 一人でさかあがりか できる。			
連続してさかあがりができる。			
[今日のチャレンジ技]連続技にチャレンジ			
			
とびつき → ツバメ → 前回り下り → 足抜き回り → 尻上がり → こうもり手つき下り 上がり			
<授業の感想>			

鉄ぼう⑦	月 日 ()	4の (名前)
めあて / 下りてみよう。こうもりふりおりにチャレンジしよう。		
①ぶらさがりきょうそう …20秒をめざそう	びよう 秒	②だんごむし …15秒をめざそう
③ふりふりきょうそう …… 回 (最高10回)		
☆できぐあいはどうでしたか? (◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない) ◎○△ ↓		
④ ■ふみこし下り (かたさか手) 	⑤ ■ふりだし横とびこし下り (かたさか手) 	④ ⑤
⑥こうもりでふってみよう。 ※ま下で力をぬく。 		
⑦こうもりふり手つき下り 		
⑧ほ助をつけて、はなすタイミングをおぼえよう。  腰の力をぬき 腰を伸ばす 顔を起こすようにする 補助者にタッチして下りる		
⑨こうもりふり下り 		
<授業の感想> ----- -----		

鉄ぼう⑧	月 日 ()	4の	(名前)	
めあて / 連続技を作ろう。(グループ連続技・個人連続技)				
上がり技	回り技	ささえ技	ぶら下がり技	下り技
とびつき上がり しり上がり さか上がり とびつきすわり ひざかけ上がり エビ上がり	だるま回り(前後) 片ひざかけ前転 片ひざかけ後転 うでたて前転 うでたて後転 両足かけ回り(前後) プロペラ回り	片足かけすわり ツバメ ふとんほし すわり こしかけ前向き だんご虫	地球回り ほしがき こうもり ぶら下がり ぶたの丸焼き 足ぬき回り(しり回り)	前回りおり 後ろ回りおり 後ろとびおり ふみこしおり ふりだしおり すわり前とび こうもり手つきおり こうもりふりおり 飛行機とび スーパーじごく回り
グループ連続技 (みんなができる・できそうな技をえらんで組み合わせる)				
上がり技				下り技
個人の連続技 (自分のできる技・ぜひやりたい技・発明技などからえらんで作る)				
上がり技				下り技
<ペアの人からのアドバイス>				

<授業の感想>				

鉄ぼう⑨	月 日 ()	4の	(名前)	
めあて / 連続技を作ろう。(グループ連続技・個人連続技)				
上がり技	回り技	ささえ技	ぶら下がり技	下り技
とびつき上がり しり上がり さか上がり とびつきすわり ひざかけ上がり エビ上がり	だるま回り(前後) 片ひざかけ前転 片ひざかけ後転 うでたて前転 うでたて後転 両足かけ回り(前後) プロペラ回り	片足かけすわり ツバメ ふとんほし すわり こしかけ前向き だんご虫	地球回り ほしがき こうもり ぶら下がり ぶたの丸焼き 足ぬき回り(しり回り)	前回りおり 後ろ回りおり 後ろとびおり ふみこしおり ふりだしおり すわり前とび こうもり手つきおり こうもりふりおり 飛行機とび スーパーじごく回り
グループ連続技 (みんなができる・できそうな技をえらんで組み合わせる)				
上がり技				下り技
個人の連続技 (自分のできる技・ぜひやりたい技・発明技などからえらんで作る)				
上がり技				下り技
<ペアの人からのアドバイス>				

<授業の感想>				

鉄ぼう⑩	月 日 ()	4の	(名前)	
めあて / 連続技を作ろう。(グループ連続技・個人連続技)				
上がり技	回り技	ささえ技	ぶら下がり技	下り技
とびつき上がり しり上がり さか上がり とびつきすわり ひざかけ上がり エビ上がり	だるま回り(前後) 片ひざかけ前転 片ひざかけ後転 うでたて前転 うでたて後転 両足かけ回り(前後) プロペラ回り	片足かけすわり ツバメ ふとんほし すわり こしかけ前向き だんご虫	地球回り ほしがき こうもり ぶら下がり ぶたの丸焼き 足ぬき回り(しり回り)	前回りおり 後ろ回りおり 後ろとびおり ふみこしおり ふりだしおり すわり前とび こうもり手つきおり こうもりふりおり 飛行機とび スーパーじごく回り
グループ連続技 (みんなができる・できそうな技をえらんで組み合わせる)				
上がり技				下り技
個人の連続技 (自分のできる技・ぜひやりたい技・発明技などからえらんで作る)				
上がり技				下り技
<ペアの人からのアドバイス>				

<授業の感想>				

鉄ぼう⑪	月 日 ()	4の	(名前)	
めあて / 連続技を作ろう。(グループ連続技・個人連続技)				
上がり技	回り技	ささえ技	ぶら下がり技	下り技
とびつき上がり しり上がり さか上がり とびつきすわり ひざかけ上がり エビ上がり	だるま回り(前後) 片ひざかけ前転 片ひざかけ後転 うでたて前転 うでたて後転 両足かけ回り(前後) プロペラ回り	片足かけすわり ツバメ ふとんほし すわり こしかけ前向き だんご虫	地球回り ほしがき こうもり ぶら下がり ぶたの丸焼き 足ぬき回り(しり回り)	前回りおり 後ろ回りおり 後ろとびおり ふみこしおり ふりだしおり すわり前とび こうもり手つきおり こうもりふりおり 飛行機とび スーパーじごく回り
グループ連続技 (みんなができる・できそうな技をえらんで組み合わせる)				
上がり技				下り技
個人の連続技 (自分のできる技・ぜひやりたい技・発明技などからえらんで作る)				
上がり技				下り技
<ペアの人からのアドバイス>				

<授業の感想>				

鉄ぼう⑫	月 日 ()	4の (名前)
めあて / 連続技を発表しよう。(グループ連続技・個人連続技)		
グループ連続技 (みんなができる・できそうな技をえらんで組み合わせる)		
上がり技		下り技
◎えんぎのできばえはどうでしたか？ ----- -----		
個人の連続技 (自分のできる技・ぜひやりたい技・発明技などからえらんで作る)		
上がり技		下り技
◎えんぎのできばえはどうでしたか？ ----- -----		
<授業の感想> ----- ----- -----		