## 鉄棒 单元計画

## ○ねらい

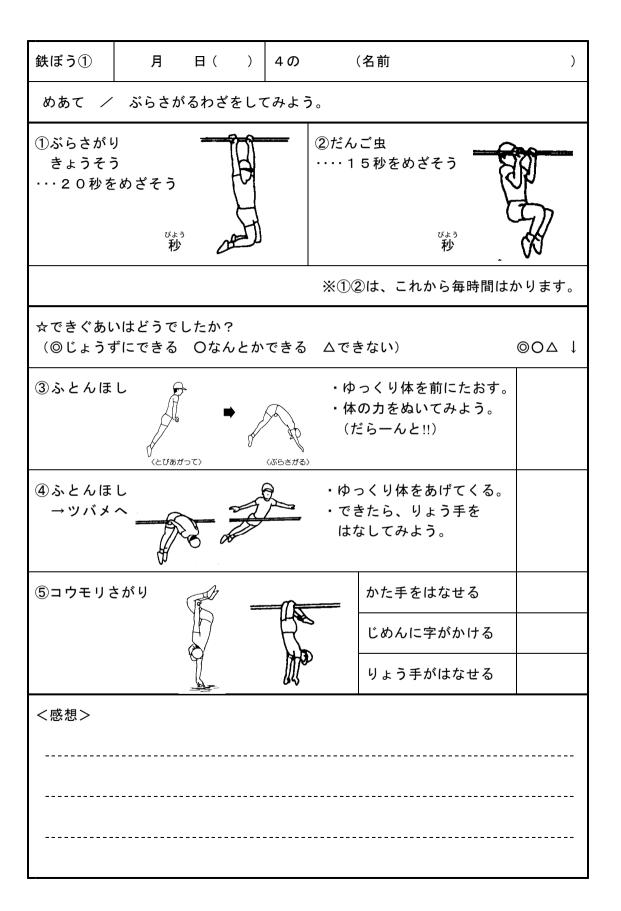
- ・いろんな鉄棒の技を知り、めあてとする単一技をできるようにする。
- ・こうもりふり下りを入れた連続技 (開始技→中技→下り技) を作り発表する。

## ○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 準備運動の紹介		7
2		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、
3	技		ほしがき、ひざかけ、おさるの絵かき	2	タンコ虫、 ふりふり競争 とびとび競争
4	集め	向きかえ	前向き→こしかけ、地球まわり	3	などを準備運動として毎時間行
5	(A)	ふってみよう	だるまふり、片足かけふり、両足かけふり	4	う。
6		回ってみよう	尻回り、だるま回り、後転	5	※ストップウォ ッチを各グルー
7		さかあがり (開始技)	逆上がり	6	プに渡して、準 備運動をすぐに 始めさせる。
8		おりてみよう	ふみこし下り、 <b>こうもりふり下り</b>	7	好めさせる。
9	連続	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)	(8) (10)	
10	技作	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	ÍΦ	
11	ŋ		7ルエマンテクマードの正・1度収マンル版		
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。	(1)	

## ○学習にあたって

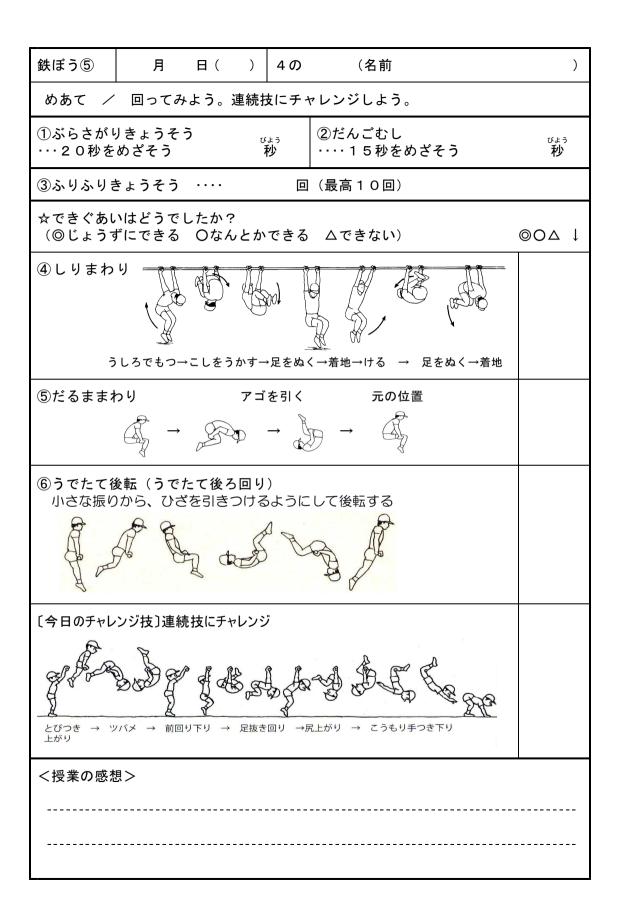
- ・背の高さによって適した鉄棒の高さが決まるので、鉄棒ごとにグループを決める方が良い。
- ・毎時間、紙やすりで鉄棒を磨く→雑巾でさびを拭く→炭マグをぬる。その係を作る。 ※炭酸マグネシウム 2kg1800円~
- ・こうもりふり下りは、初めてやるときはウレタンマットが必要。補助の仕方も教える。
- ・こうもりふりは、脚の曲げた部分が痛くなるので、サポーター(古くつ下の上部を切ったもの)が 有効である。



鉄ぼう②	月	日(	) 40	(	(名前	)					
めあて /	ぶらさか	ぶるわざを	してみよ	う。							
①ぶらさがり ・・・20秒を		う ************************************		②だん 1	ごむし <del>=</del> 5秒をめざそう <sup>でよう</sup> 秒	SE PER					
<ul><li>☆できぐあいはどうでしたか?</li><li>(◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない) ◎○△ ↓</li></ul>											
③ほしがき	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、ゆす ってみよう。						
④ひざかけ	, 🖒		<b>□</b> > &		・ひざをむねにつける かんじで、手のあいだ に足をとおそう。						
⑤コウモリ ざ	きがり (		——(F		かた手をはなせる						
			K	e B	おさるの絵かき						
	ν =			<b>y</b>	地面に字がかける						
ひざかけ	おさる	の絵かき	こうもり	りさがり	両手がはなせる						
<感想>											

<b>鉄ぼう③</b>	月	日(	) 40	(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 … 2 0 秒をめざそう										
③ふりふりき	きょうそう		<u> </u>	回(最高10回	)					
☆できぐあい (©じょ <b>う</b> ?	いはどうで ずにできる	したか? 〇なんと	とかできる	る △できない	)	©ΟΔ	$\downarrow$			
<b>④前むき→3</b>	こしかけ				+					
前むき	足を前に	<b>*</b> 108	も前にこ		・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-		<i>o</i> o ⊂ oo Æ	T FIJIC C							
	かた手をは	なす 体をま	わす しった		・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。					
。 ⑥地球まわり	J									
足をかける	手をこう	)     e e e e e e e e e e e e e e e e e e	入ざをはなし	て ねじってま	手のこうさ					
〔今日のチャレ 腕立て後ろ振		~7ポ\ o オセ	n thn	<del>が</del> ト7ポ						
脱立て後う振	1920 (B)	207 & 9 1. R	נינג פ ּ ׄעיני קר	HII/CO.						
くじゅぎょう	うのかんそ	う>				- 1				
							-			

<b>鉄ぼう④</b>	月	日(	)	4の	(名詞	前		)		
めあて /	ふってみよ	う。								
①ぶらさがり ・・・20秒を		ごし 少をめざそう <sup>ぴょぅ</sup> 秒								
③ふりふりき	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かた足かい	→ ( E		$\rightarrow$		A	・のばした足をぼう にしてふるようにし よう。				
かた足をかけん	る ふり	はじめ		きくふる	5					
⑤りょう足が - りょうひざる	かけふり → (************************************	~ → リはじめ	大意	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	対	इं <b>च</b> 。 →	(	· <b>E</b>	()	・あごをあげたりさ げたりしてふってみ よ <b>う</b> 。				
〔今日のチャレ すわり→じこ はじめの姿勢	ごく回り	こうきだ	7->	)   I		※じごく回りをするときは、かならず横にほじょをつけましょう。				
<じゅぎょ <del>:</del> 	5 のかんそ <sup>-</sup> 	5>								



鉄ぼう⑥	月	日( )	4の	(名前	)
めあて /	さかあが	じりをやって	みよう。	,	
①ぶらさがり ・・・2 0秒を		う	びょう <b>秒</b>	②だんごむし ・・・・15秒をめざそう	<sub>びょう</sub> 秒
③ふりふりき	きょうそう			(最高10回)	
☆できぐあい (©じょう?	いはどうで ずにできる	したか? 〇なんとか	ヽできる	△できない)	©O△ ↓
<b>④だんごむ</b> し だんごむ		足たたきが <sup>っ</sup>	できる		
だんごも	ごしで10ネ	砂以上ぶらさ	がれる		
	こ足がふれ <sup>7</sup> とができる。				
連続して 3回でき	て、足ぬき[ きる。	回りが -		1) A ON	-
<b>⑥のぼりぼ</b> のぼうりぼう うしろに	<b>う</b> うにゴムひ: こ回ること;				
<b>⑦さかあがり</b> 友だちの ができる	カカをかりて	て、さかあか	A *	B P	A B
<b>⑧さかあがり</b> 一人でさ できる。	<b>り</b> かあがりが				<del>-</del>
連続してされ	いあがりが <sup>-</sup>	できる。			
〔今日のチャレ	ンジ技〕連続	た技にチャレン:	ジ		
とびつき → 上がり	ツバメ → 前回	A P P R R R R R R R R R R R R R R R R R	- OU → R	上がり → こうもり手つき下り	
<授業の感想					

鉄ぼう⑦	月	日(	)	4の	(名前	)		
めあて /	下りてみ	ょよう。こ	_ う ŧ	りふり	りおりにチャレンジしよう。			
①ぶらさが ····20秒を		う		びょう <b>秒</b>	②だんごむし ・・・・1 5 秒をめざそう	<sup>びょう</sup> <b>秒</b>		
3 ふりふり	きょうそう			回	(最高10回)			
☆できぐあり (◎じょう	いはどうで ずにできる	したか? 〇なん	とか	できる	△できない)	@O∆ ↓		
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)								
			<b>)</b>			(5)		
⑥こうもり	でふってみ	よう。			W+ <b>-</b> -+++			
P				,	※ま下で力をぬく。 ₹ —			
⑦こうもり/	ふり手つき	下り	Λ					
				2 Pe				
⑧ほ助をつり	けて、はな	すタイミ	ング	をおぼ	えよう。			
A Second			3	\$				
	要の力をぬき 要を伸ばす	顔を起こすように	する		補助者にタッチして下りる			
⑨こうもりん	ふり下り	٥						
d d		Property of the second		AS .				
<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。( <del>'</del>	グル	ープ連絡	売技・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		٤)	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)	後ろろこしば ふりだい かっこう でいま こう でいま こう でいま こう でいま こう でき いっと しゃ こう でき でき いっと しゃ いっと いっと しゃ いっと	前回りおり 後ろ回りおり 後ろとびおり ふりだしおり すわり前とび こうもり手つきおり こうもりみりおり 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	支(自分0	のできる技	. <del>U</del>	ひやりか	こい技・	発明技などから	うえらんで	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。(ク	ブル	ノープ連約	売技・個	人連約	 売技)				
上がり技		回り技		ささ	え技	ぶら	下がり技	下	り技		
しり上がり 片ひささか上がり けびさいきすわり うでたっている うでたっている かけ上がり すけん ガロペ				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			がき り 下がり の丸焼き き回り(し	こうもり手 こうもりふ 飛行機と	おり おり おり うり で きつきおり いおり		
グループ連絡	売技(みん	<b>しなができる</b>	5 ·	できそう	うな技を	えらん	Jで組み合	うわせる)			
上がり技			1 1 1 1 1	,	 	 	 	1 1	下り技		
個人の連続技	支(自分の	かできる技・	• tř	らひやりか	こい技・	発明技	支などから	えらんで	作る)		
上がり技			 		 	1 1 1			下り技		
<ペアの人だ	からのア	ドバイス>									
<授業の感想	 想>										

鉄ぼう⑩	月	日(	)	4の	(:	名前			)			
めあて /	連続技を	作ろう。(ク	ブル	 /一プ連 <u>終</u>	売技・個	人連	 続技)					
上がり技		回り技		ささ	え技	ISIE	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	片ひざ 片ひざ うでた うでた 両足が	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		ほし: こうも ぶら ぶた	下がり :の丸焼き ねき回り(し	前後後 みかけり おり は 後後 みかだし おうう けんり かいり かいり かいり かいり かいり かいり かいり かいり かいり かい	おり おり おり で さつ さつ さり さつ さり さ で さ で で き い で で き い で き い で き っ り で う き っ り で う き っ り き っ り ら り ら り ら り ら り ら り ら り ら り ら り ら り			
グループ連絡	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			] 	,	1 1 1 1	 	 	i	下り技			
個人の連続技	<u>ーー</u> 支(自分の	かできる技・	·ť	ひやりか	こい技・	発明	<u>ーー</u> 技などから	えらんで	作る)			
上がり技				,	1 1 1 1		 	<del></del> !	下り技			
			1 1 1 1 1 1 1 1 1		   1   1   1   1   1   1		             		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
<ペアの人 <i>t</i>	ーーー からのア	ドバイス>					•					
<ペアの人からのアドバイス> 												
<授業の感想	———— 思>											

鉄ぼう⑪	月	日(	)	4 Ø	(:	名前			)		
めあて /	連続技を	作ろう。(ク	ブル	 /一プ連約	売技・個	人連	続技)				
上がり技		回り技		ささ	え技	ISIE	ら下がり技	下	り技		
しり上がり 片でさか上がり 片でとびつきすわり うでひざかけ上がり うでエビ上がり プロ		ま回り(前後) かざかけ前転 かさかけ後転 たて前転 たて後転 たかけ回り(前後) 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		ほし こうも ぶら ぶた	下がり :の丸焼き ねき回り(し	前後後 みかけい おりが 後後 みかだし おうう かいかり もり もり もり もり もり もり もり もり は スーパー しん かい	おり おり おり で さつ さつ さり さつ さり さ で さ で で き い で で き い で き い で き っ り で う き っ り で う き っ り き っ り ら り ら り ら り ら り ら り ら り ら り ら り ら 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			] 	,	1 1 1 1	       	 	    -	下り技		
個人の連続技	支(自分0	かできる技・	・ぜ	うひやりか	こい技・	発明	技などから	えらんで	作る)		
上がり技			! ! !	,	 				下り技		
				ļ	1   1   1   1   1   1   1						
<ペアの人 <i>t</i>	からのア	ドバイス>									
	<ペアの人からのアドバイス> 										
<授業の感想	———— 思>										

鉄ぼう⑫	月	日(	)	4の	(名育	ή		)				
めあて	/連続技	を発表しよう	。(	グルー	プ連続技・伯	固人連続技)						
グループ選	重続技(み	んなができる	<b>5</b> •	できそ	うな技をえ	らんで組みた	合わせる)					
上がり技	 	 			 	 	 	- - - 下り技				
	! ! ! ! !				! ! ! ! !	 	 	! ! ! ! !				
	1 1 1 1 1		 		1 1 1 1 1	1 1 1 1	 	1 1 1 1 1				
	 	 			 	] 	1 ! ! !	 				
◎えんぎのできばえはどうでしたか?												
個人の連絡	売技(自分	のできる技	· ぜ	ひやりか	こい技・発	明技などから	らえらんで	作る)				
上がり技	1 				1 1 1 1 1	 	! ! !	下り技				
	 	; ; ; ;			 			 				
	1 1 1 1 1				1 1 1 1 1	 	 	 				
	i I I	1			i I I	I I	1 1	; ; ; ;				
◎えんぎ0 	りできばえ	はどうでした	こか	?								
<授業の恩	惑想 <b>&gt;</b>											