

鉄棒の指導



学校体育研究同志会 大阪支部

鉄棒で何を教えるか

- ・鉄棒運動は、鉄棒を軸に回転するなど他の運動では味わえない特有のおもしろさがある。また、単に一つの技ができるようになっていく楽しさだけでなく、技を組み合わせることで連続技を創作し、表現するおもしろさもある。
- ・「ぶらさがる技」「下りる技」に加え、足かけ上がりや足かけ回転などの「上がる技」「回る技」を含んだ連続技づくりへと発展させたい。
- ・たくさんの技を紹介し、その中から、「上がり技」⇒「中間技(回転・ぶら下がり・力技など)」⇒「下り技」という一連の連続技を作ることを目指す。前後の技をどのように組み合わせると、スムーズな流れになるのか、演技の構成についても考えさせたい。
- ・鉄棒は元は鉄でなく木であったため、歴史的には力技から回転技へと発展してきた経緯がある。過去の力試しや力比べの技にも触れさせたい。

鉄棒運動のねらい

<できる>

- ・こうもりふりおり、足かけ上がり、足かけ後転などの振りや回転を含んだ技ができる。
- ・それらの技を含んだ連続技をつくり、発表することができる。

<わかる>

- ・観察視点を定め、技のポイントを見つけることができる。
- ・「上がる技」「ぶらさがる技」「回る技」「下りる技」の組み合わせを工夫して、連続技を創作することができる。

<学び合う>

- ・技のポイントをもとにして友だちの運動を見たり、教え合うことができる。
- グループで協力して学習を進めたり、発表会の計画を考え、行うことができる。

授業計画(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	
2	技集め	ぶら下がる技	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。
3		ほしがき、ひざかけ、おさるの絵かき	
4		向きかえ	
5		ふってみよう	
6		回ってみよう	
7		さかあがり(開始技)	
8		おりてみよう	
9	連続技	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)	※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。
10		連続技の練習	
11			
12			
13	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。	

鉄棒学習のための準備

- ・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。
- ・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。
- ・鉄棒学習では、脚の曲げた部分が痛くなるので、サポーターや古くつ下の上部を切ったものが有効である。



鉄棒工事

(安全のために学習する鉄棒の地面を耕す。) 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。

※炭酸マグネシウム 2kg1800円程度



鉄棒の下の地面を耕す

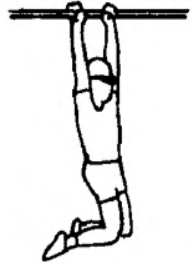

毎時間の準備運動



鉄棒の指導



鉄ぼう① 月 日 () 年 (名前)

めあて / ぶらさがるわざを試みよう。

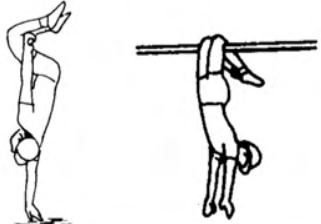
<p>①ぶらさがり きょうそう …20秒をめざそう</p>  <p>びよう秒</p>	<p>②だんご虫 …15秒をめざそう</p>  <p>びよう秒</p>
---	---

※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) ◎○△ ↓

<p>③ふとんほし</p>  <p>〈とびあがって〉</p>  <p>〈ぶらさがる〉</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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!!)
--	--

<p>④ふとんほし →ツバメへ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
--	--

<p>⑤コウモリさがり</p> 	<p>かた手をはなせる</p>
	<p>じめんに字がかける</p>
	<p>りょう手をはなせる</p>



ぶたの丸焼き





ふとんほしーつばめ

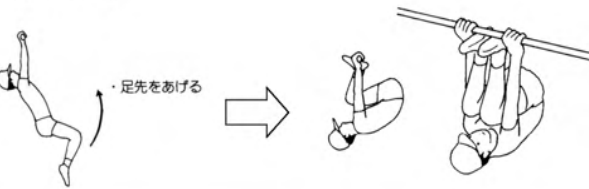
鉄棒の指導

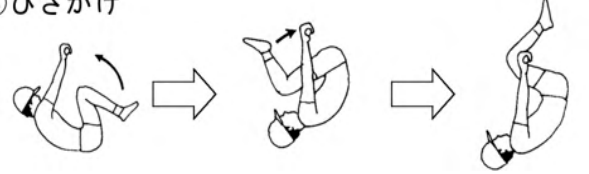
鉄ぼう②	月 日 ()	年 (名前)
------	---------	---------

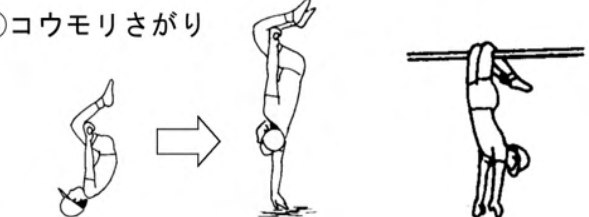
めあて / ぶらさがるわざをしてみよう。

<p>①ぶらさがりきょうそう …20秒をめざそう</p>  <p>びょう秒</p>	<p>②だんごむし …15秒をめざそう</p>  <p>びょう秒</p>
--	--

☆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) ◎○△ ↓

<p>③ほしがき</p>  <p>・足先をあげる</p>	<p>・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。</p>
--	--

<p>④ひざかけ</p> 	<p>・ひざをむねにつける かんで、手のあいだに足をとおそう。</p>
--	---

<p>⑤コウモリさがり</p>  <p>ひざかけ おさるの絵かき こうもりさがり</p>	<p>かた手をはなせる</p>	<p>おさるの絵かき</p>	<p>地面に字がかける</p>	<p>両手をはなせる</p>
--	-----------------	----------------	-----------------	----------------



こうもりさがり





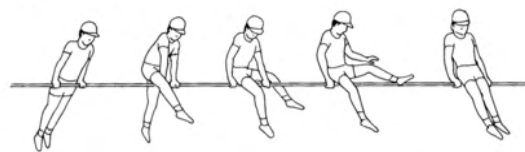

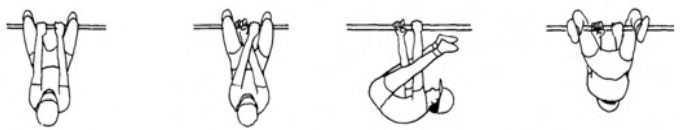

ひざかけ→こうもりさがり→こうもり手つきおり

鉄棒の指導



地球周り



鉄ぼう③	月 日 ()	年 (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 		

鉄棒の指導



足かけ上がり



鉄ぼう④	月 日 ()	年 (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。 はしめの姿勢 空を見る ひこうきだ プーン トン	・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 はしめの姿勢 空を見る ひこうきだ プーン トン	※じごく回りをするときには、かならず横にほじよをつけましょう。	

鉄棒の指導

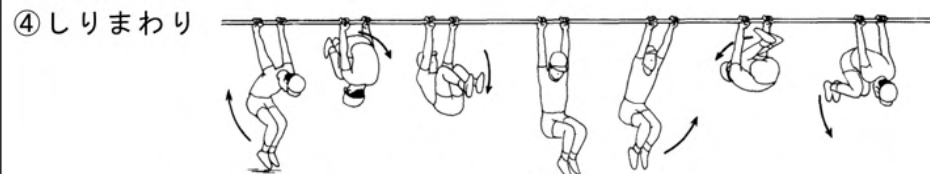
鉄ぼう⑤	月 日 ()	年 (名前)
------	---------	---------

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 | びょう
秒 |
|--------------------------|----------|---------------------|----------|

③ふりふりきょうそう …… 回 (最高10回)

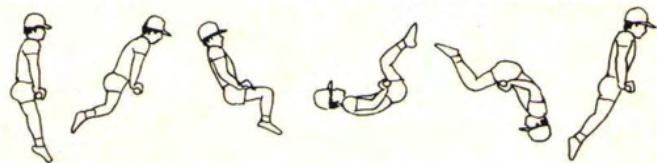
☆できぐあいはどうでしたか?
(◎じょうずにできる ○なんとかできる △できない) ◎○○△ ↓



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



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



プロペラ回り



しりまわり

鉄棒の指導



のぼりぼうでさかあがりの練習



鉄ぼう⑥	月 日 ()	年 (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
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くて 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 ができる。		
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		

鉄ぼう⑦ 月 日 () 年 (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 びょう秒 ②だんごむし びょう秒
 ……20秒をめざそう ……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

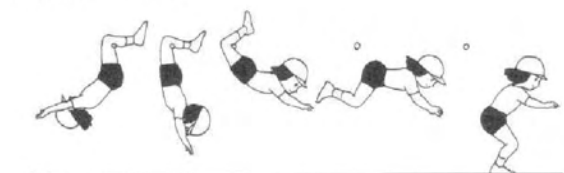


⑧ほ助をつけて、はなすタイミングをおぼえよう。



腰の力をぬき 足を伸ばす 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




鉄ぼう⑧~⑪	月 日 ()	年 (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
------	--	--	--	--	--	--	-----

鉄ぼう⑫	月 日 ()	年 (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?

.....

.....

<てつぼうの授業を終えて>

.....

.....

.....

発表会

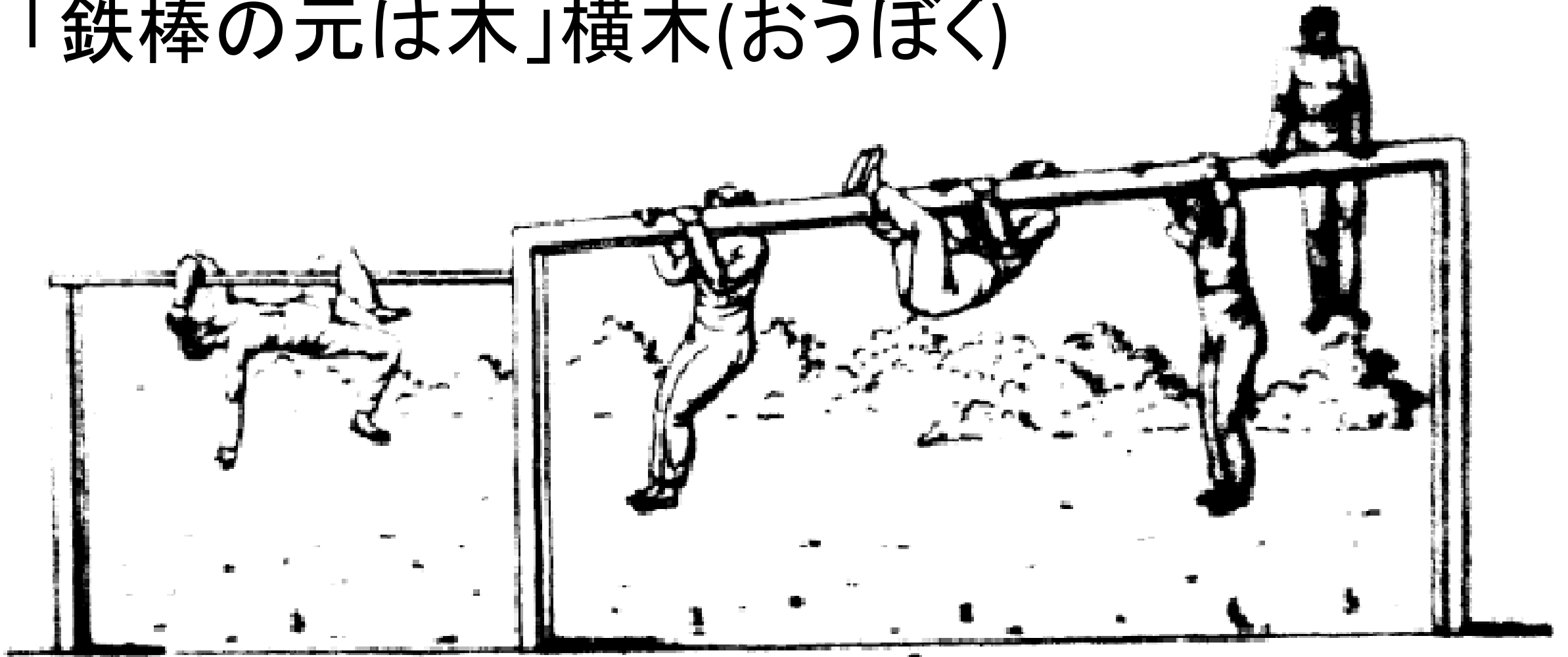


なぜ鉄棒というのか？鉄棒の歴史

鉄棒は、鉄でできているから鉄棒なのですが、これは、日本でのよび方で、世界の国々ではそうではないのです。鉄棒のできた国、ドイツでは、**レック**とよばれています。これは、物ほし台の**横木(おうぼく)**を意味します。フランスでは固定された横木を意味する**バールフィクス**、英語では、水平な棒を意味する**ホリゾンタルバー**と言います。

ヨーロッパでは、横木とよばれるのに、どうして、日本では、横木と言わずに鉄棒と言うのでしょうか？

「鉄棒の元は木」横木(おうぼく)



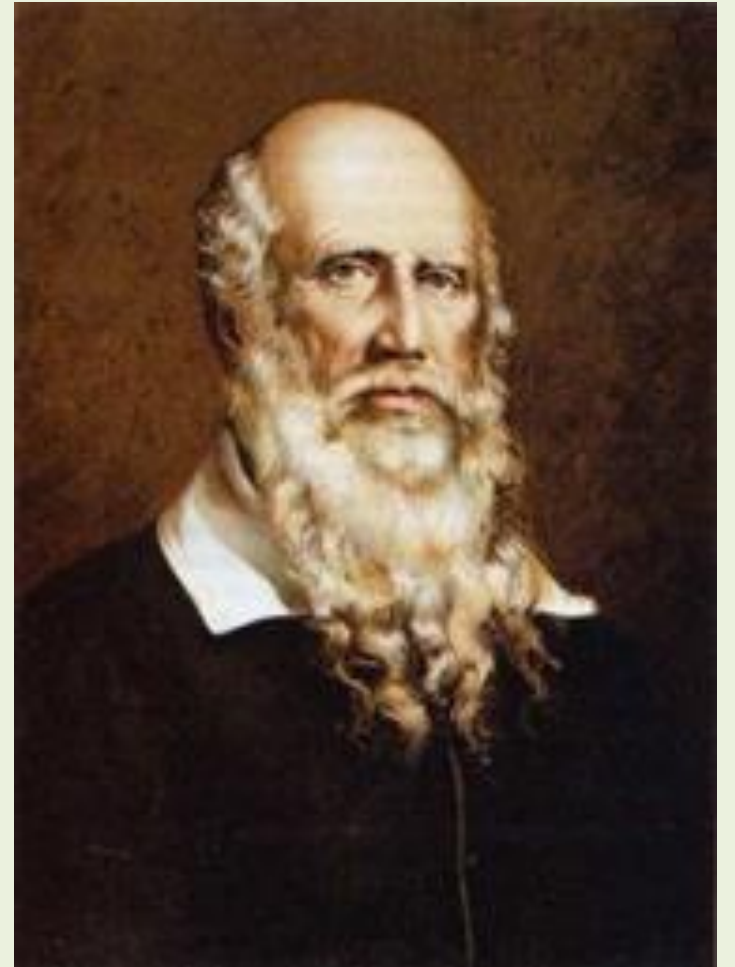
1817年の本に描かれた横木と斜木での運動

レック(横木)を考えたヤーン

1812年、ヤーンは、ハーゼンハイデという町に体操場をつくりました。平行棒や平均台、腕の力をつけるための器具として、**レック(横木)**などをおきました。

ドイツがナポレオンの軍隊と戦ったとき、ドイツの都市が攻めこまれるという出来事がありました。この時に兵士として参加していたヤーンは、「体をきたえ、戦争にも勝てる強いドイツの若者をつくらなければならない」と考えたのでした。

これらの器具は、今の体操競技の元になっています。

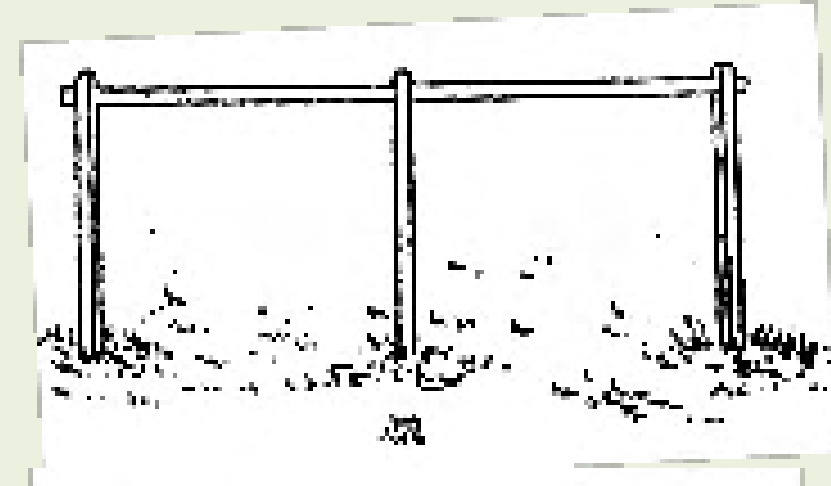
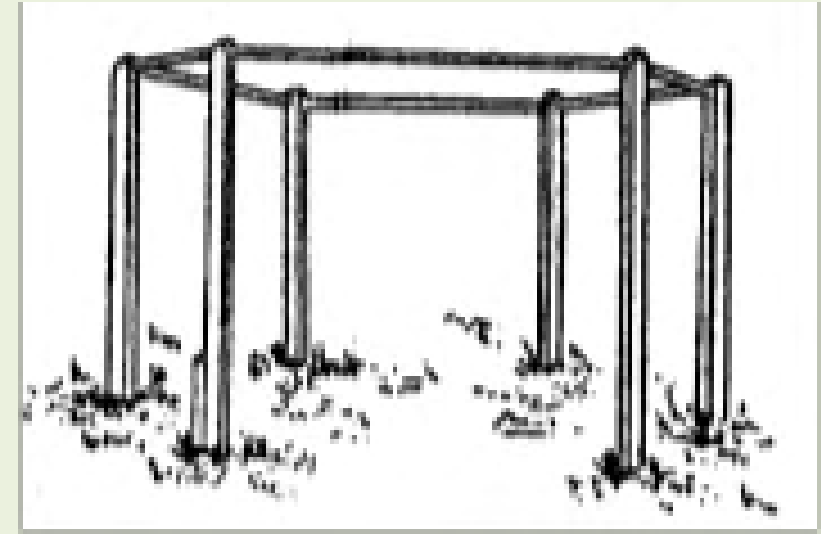


ヤーン(1778~1852)
「ドイツ体操の父」といわれています。体操競技の器具を考えた人です。

ヤーンの考えた「横木」

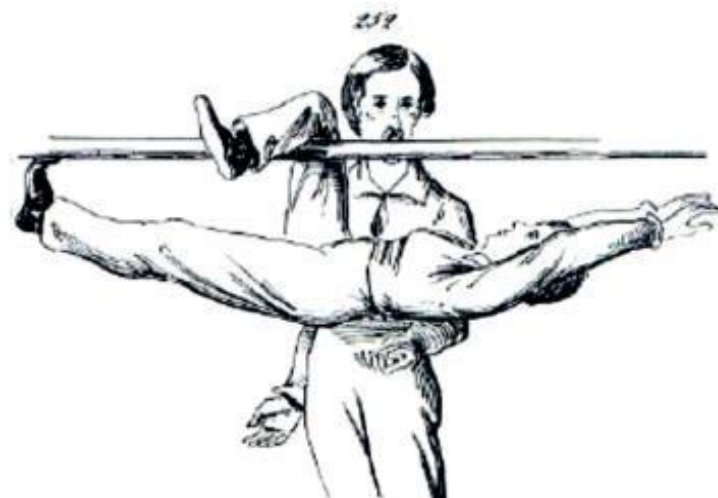
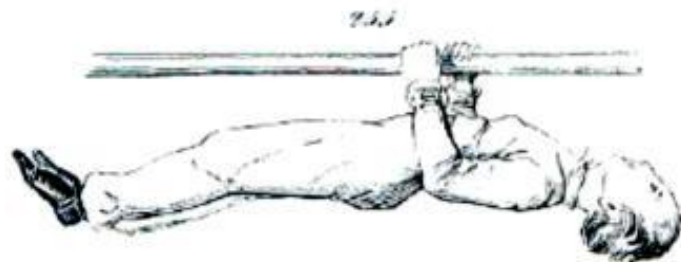
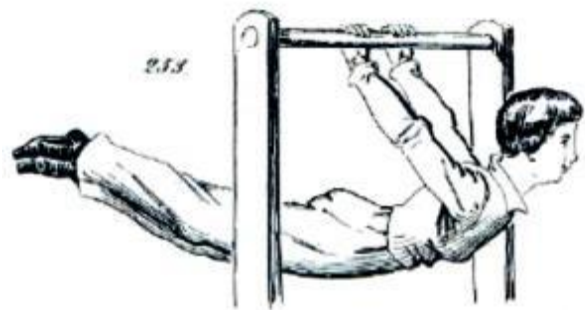
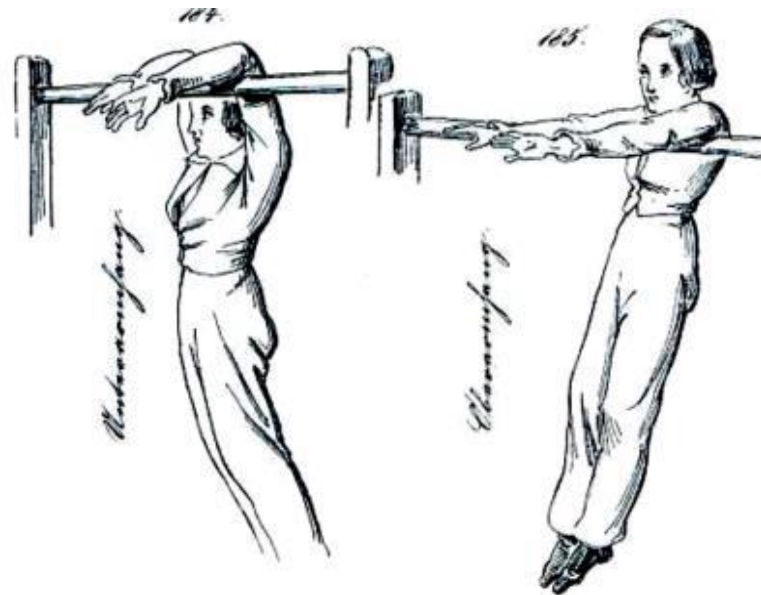
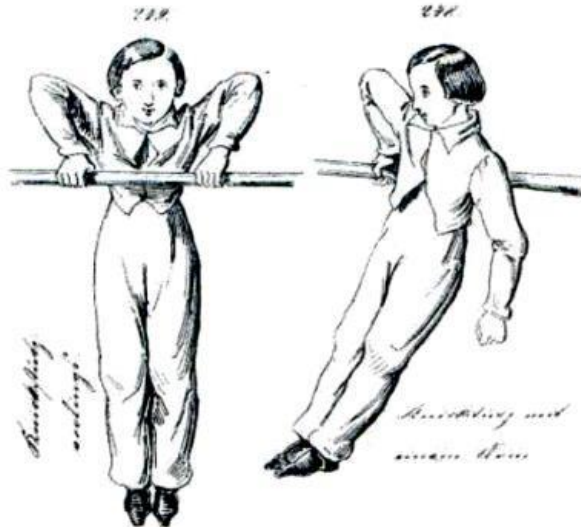
体操場にあった器具の一つが「横木」でしたが、直径が**6cmもある太さの木の棒**でした。握って回るのは難しかったので、**力技が中心**でした。
(今の鉄棒の太さは、2cm28mmです)

力技には、体をそらせて、背中からさか上がりのようにして上がる技などがあった。当時の人々は、「人のやっていない技をやりたい」という気持ちから、いろいろな技を開発しました。**カくらべ**がさかんに行われたのです。



ヤーンの考えた横木

横木での力技



「横木」から「鉄棒」へ

レック(横木)が開発されると、多くの技が生まれます。新しい技に挑戦する人々の欲求は、バーの太さをより握りやすい細いものへと、器具の改良が進みます。

若者が練習をやっていると、だんだん木がすりてっ
ていき、折れることもありました。そこで、木の棒の
中に、**鉄の芯**を入れることを思いつきました。

それでも練習をしていると、すりへって、しまいには
鉄の芯が出てきました。そこで、木ではなく、今の
鉄棒のように、**鉄になった**のです。



「横木」から「鉄棒」へ

力技から回転技が増えてくるにつれて、握りの部分が細くなり、とうとう**横木が鉄の棒**だけになったのです。

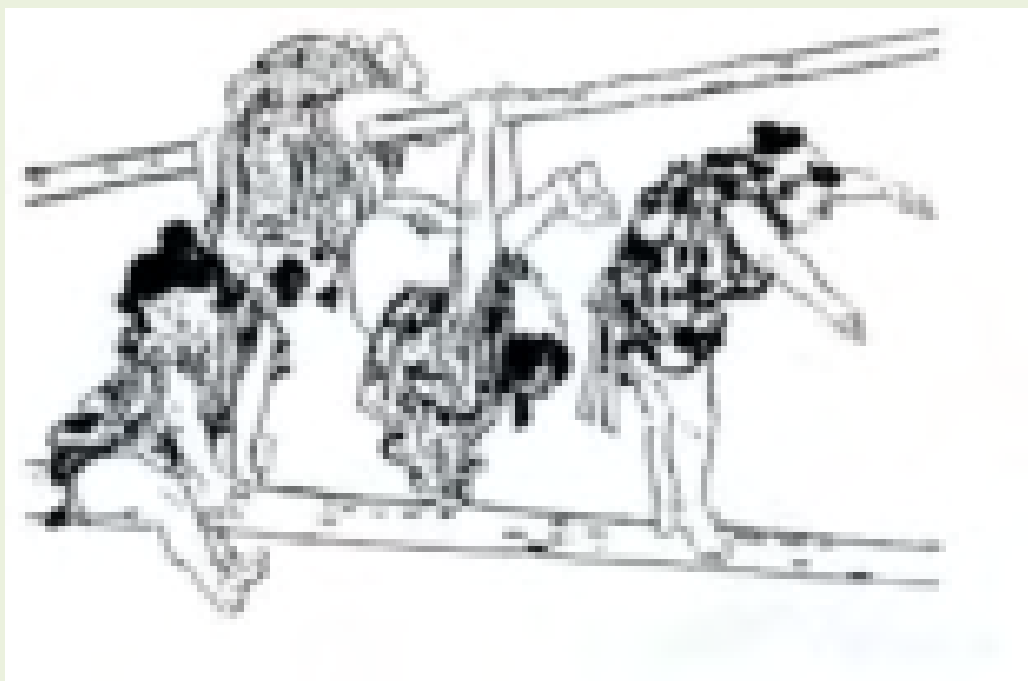
そして、次々に新しい回転する技が生まれてきました。「けあがり」という技は1850年に開発されたと言われています。

今の鉄棒は、中心が空洞になっていて、鉄の管になっています。だから、車輪などをすると鉄棒がしなるのです。



江戸時代の竹竿運動

日本にも鉄棒に似た「竹竿運動」という遊びがありました。

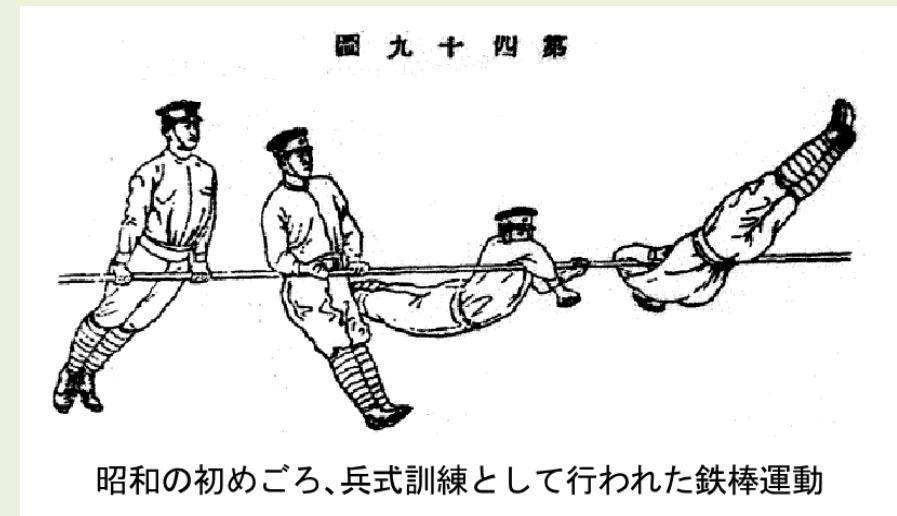


(Q)ヨーロッパでは、横木とよばれるのに、どうして、日本では、横木と言わずに鉄棒と言うのでしょうか？

(A) 輸入されたとき、木ではなく既に鉄だったから

日本に鉄棒が取り入れられた明治時代、鉄棒は、木ではなく、すでに鉄でできていたから鉄棒なのです。

日本に器械運動が取り入れられたのが1872年（明治4）兵士の訓練のために兵舎に器械が設置され、棚、手すり、木馬とともに、鉄棒が設置されました。鉄棒運動は、**兵式訓練**の一つとして発展して行きます。



日本での鉄棒競技の始まり

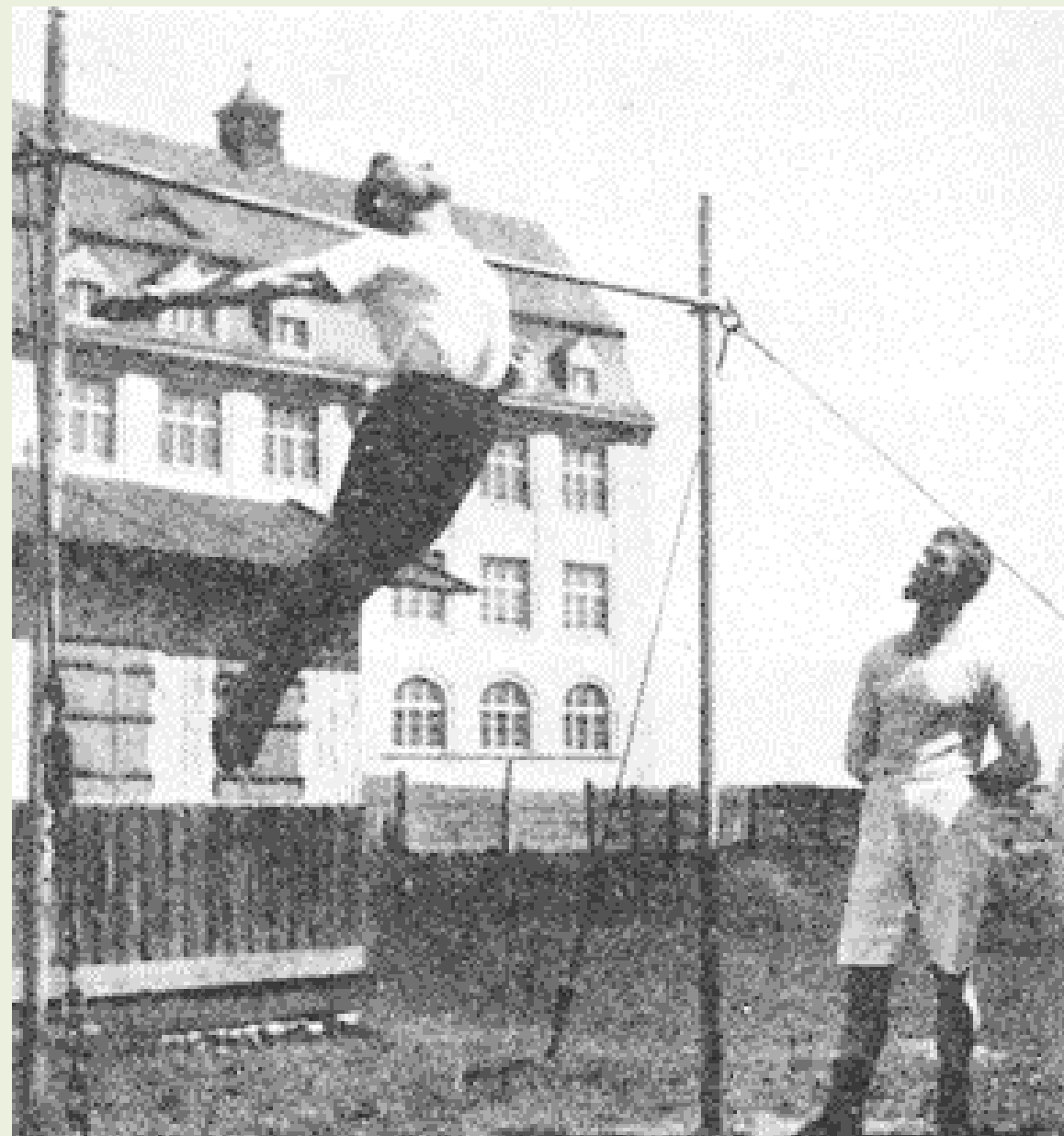
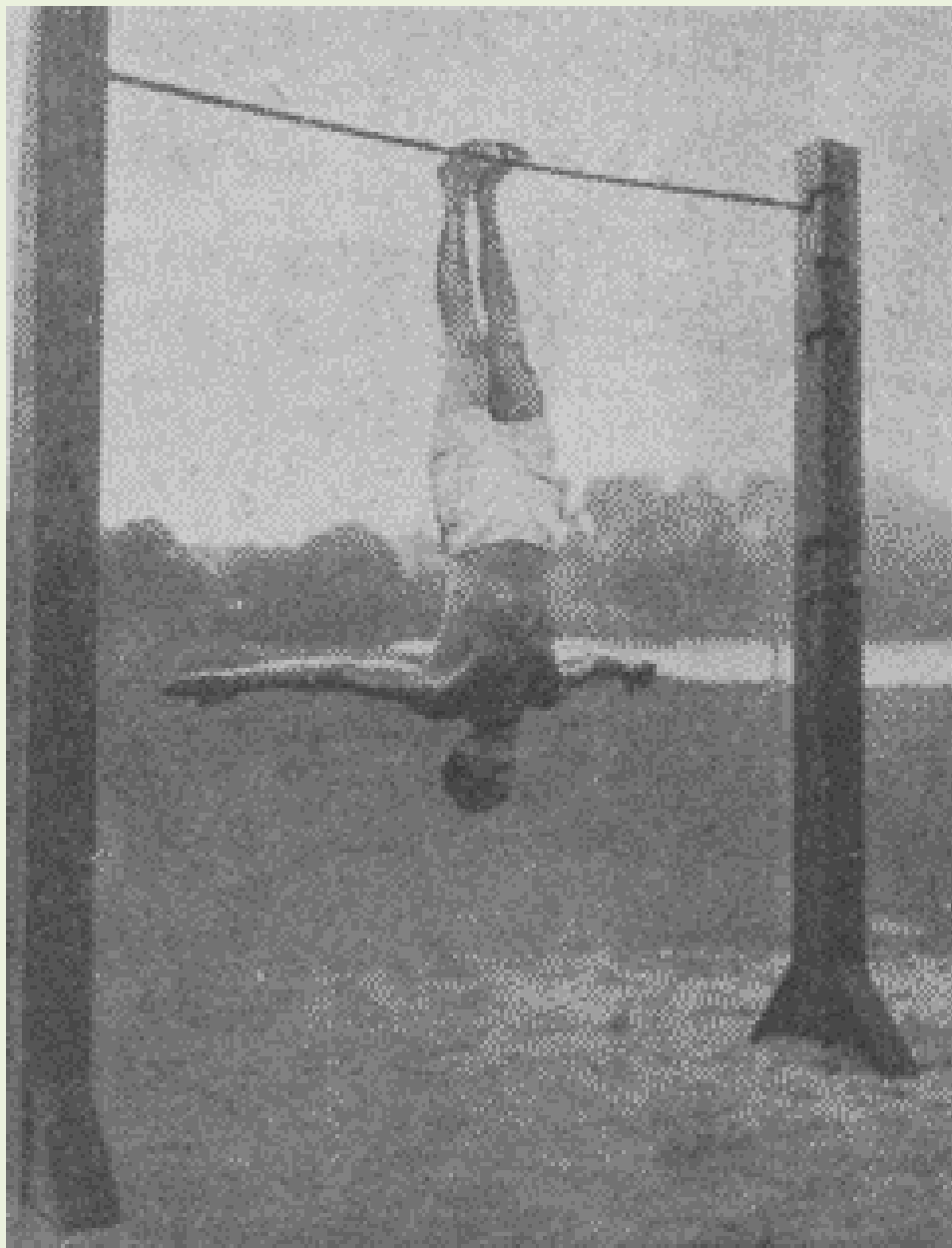
鉄棒競技が盛んになるのは、大正時代に入ってからのことです。その比べ合いは、「応用競技」「自由競技」の2つに分かれていました。

「応用競技」とは、時間と距離を競うものでした。鉄棒からのふりとびの距離での競い合い、鉄棒の上で逆立ちをして時間で競い合いなどがありました。もちろん、このような競い合いは、今の体操競技にはありません。

「自由競技」とは、2チームに分かれて、相手にできそうもない技を出し合って、それができるかどうかで勝ち負けを決める競い合いでした。上手いとか下手は関係なく、出来るか出来ないかだけが問題となりました。

例えば、鉄棒につま先だけでぶらさがり、いきおいをつけて着地する技とか、後頭部で鉄棒にぶら下がる技とかをやったのです。

鉄棒の力技



どこの学校にもある鉄棒

日本では、どんな小さな小学校でも、公園でも、ほとんど鉄棒があります。これは世界中でも珍しいことです。

1889年(明治22)に学校の教科の中に、兵士の体操が取り入れられるようになります。強くたくましい体をつくるため、また、正しい姿勢を作るためのものとして鉄棒運動が広がっていきます。ただし、ぶら下がってふるために、高鉄棒が必要でした。

1926年(大正15)になって、体育の授業で懸垂運動をすることが決められ、そのために鉄棒が利用されました。そして、全国の小・中学校に鉄棒がつくられるようになっていったのです。また、1935年(昭和10)には低鉄棒運動が紹介されました。これによって全国の学校に低鉄棒の施設も一気に広がっていったようです。



学習カード 「鉄棒の力技」に挑戦してみよう！

(年 組) 月 日

現在の鉄棒は、勢いをつけて行う懸垂や回転運動で、競技では止まると減点になります。しかし、鉄棒の競技が始まったドイツでは、初期の鉄棒は、力技が中心で、鉄棒が木から鉄に変わるにつれて今のような、振動や回転運動になっていったのでした。鉄棒が始まった1850年ごろの15の力技に挑戦します。

…()の中に○(できた)△(できそう)×(むり)を入れましょう。



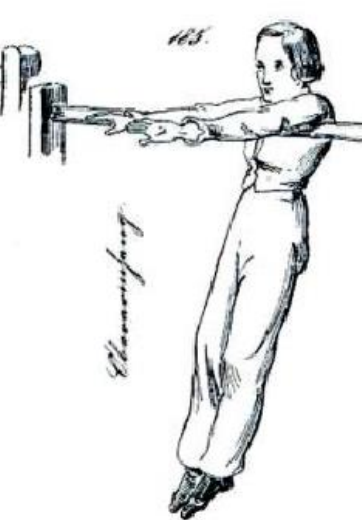
()



()



()



()

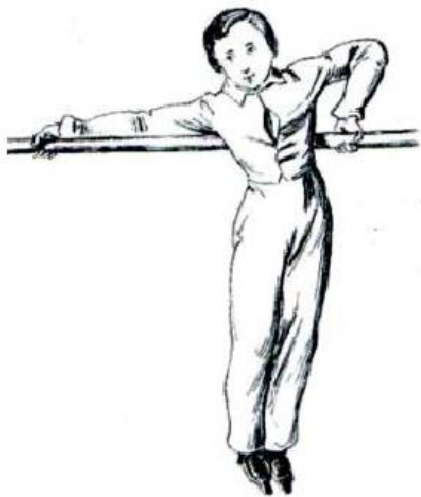


()



()

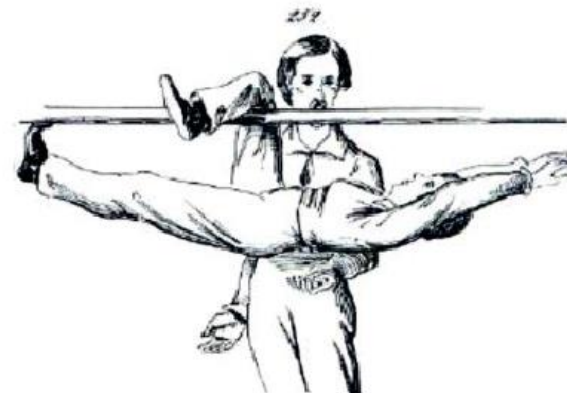
…()の中に○(できた)△(できそう)×(むり)を入れましょう。



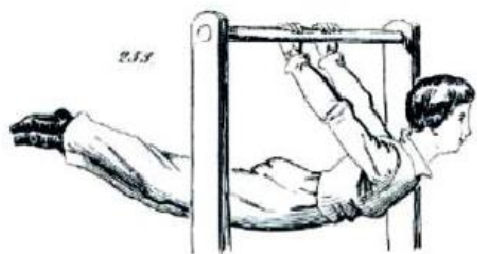
()



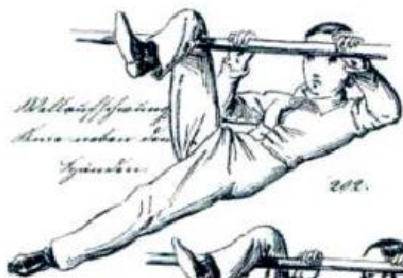
() ()



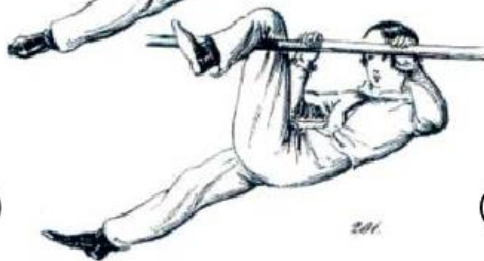
()



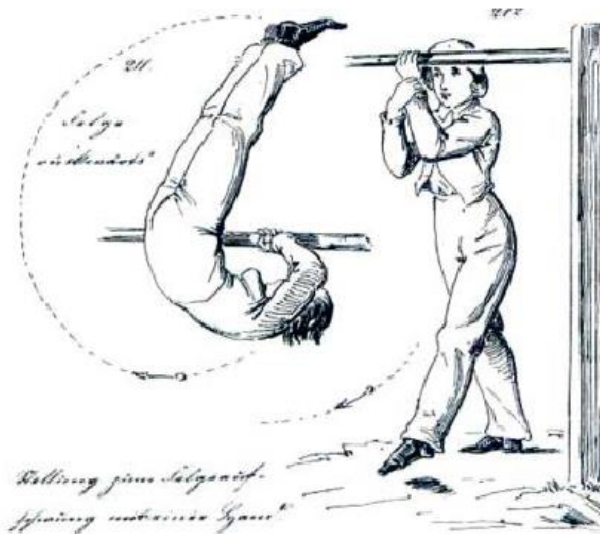
()



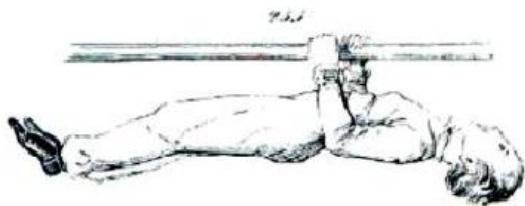
()



()



()



()

Muller'sche Übung: Körper in horizontaler Lage über dem Kopf.

Übung zum Selbstanfang
Übung mit einem Partner