

固定遊具遊びの指導

- ① ジャングルジム
- ② 登り棒
- ③ 雲梯 (うんてい)
- ④ 肋木 (ろくぼく)
- ⑤ すべり台
- ⑥ フランコ
- ⑦ 鉄棒
- ⑧ 平均台
- ⑨ 組み合わせ (サーキット)



固定遊具遊びで育つ力

固定遊具には、ジャングルジム、登り棒、雲梯、すべり台、ブランコ、鉄棒、また、これらの遊具を複合した総合遊具（「複合遊具」「コンビネーション遊具」等と呼ばれる）等があります。

これらの遊具で遊ぶことを通して、登る、くぐる、ぶら下がる、支える、すべる、とぶ等、基本的な動作を獲得できます。さらに、逆さになるバランスをとる等の様々な運動感覚（回転感覚・逆さ感覚・バランス感覚等）を身につけることができます。これらの力は、器械運動の土台となるものであり、乳幼児期の重要な運動課題と言えるでしょう。

固定遊具あそびにはそれぞれの面白さがある半面、怖さを感じる子どももいるので、自然に親しみを感じられるようにする等の配慮が必要です。また、ルールのあるあそびでは、子どもの動きが激しくなるため、ケガが起こらないように、安全に遊ぶためにはどうすればよいのかを子どもたちが考えることも大切なことでしょう。

参考文献 『新・みんなが輝く体育4 幼児期 運動あそびの進め方』（創文企画）より

固定遊具遊びのねらい



〈できる〉

- ・ができる。また、それらを組み合わせた連続技ができる。
- 登る、跳ぶ、滑る、こぐ、ぶら下がる、回る、逆さになる、振る、渡る等ができる。

〈わかる〉

- ・体を支える、逆さ、回転等の感覚がわかり、自分の体を自由自在にコントロールすることができる。
- ・空間における位置や重心を移動する感覚がわかる。
- ・危険が予測でき、どのようにすれば安全に楽しむことができるのかがわかる。

〈学び合う〉

- ・固定遊具を使って様々なあそびを工夫し友だちと一緒に楽しむことができる。
- ・交代する等のルールをつくったり順番を守ったりして、みんなで楽しむことができる。
- ・固定遊具を使った様々な技を発見し、競い合ったり教え合ったりすることができる。

時	授業計画（全9時間）教材	学習内容
1	ジャングルジム	技を楽しむ・・・技への挑戦 ルールのある遊び・・・鬼ごっこなど
2	登り棒	棒に登る ぶら下がり 前回り後ろ回り ブランコ とびつき 技を楽しむ
3	雲梯（うんてい）	ぶら下って移動 技を楽しむ ジャンケン ルールのある遊び・・・リレー
4	肋木（ろくぼく）	ぶら下って移動 技を楽しむ ジャンケン ルールのある遊び・・・おにごっこ
5	すべり台	いろいろなポーズですべる よじ登る ルールのある遊び・・・リレー、ジャンケン
6	ブランコ	座ってこぐ 立ってこぐ タイミングよくおりる ルールのある遊び・・・くつとばし
7	鉄棒	ささえる 回る ぶら下がる 技を楽しむ ルールのある遊び・・・ジャンケン
8	平均台	バランスをとる とびおりる 技を楽しむ ルールのある遊び・・・ジャンケン
9	組み合わせ(サーキット)	遊具を組み合わせ遊具を一周する

・学校によって、固定遊具の設置場所は違っているので、どれを先に行っても構いません。

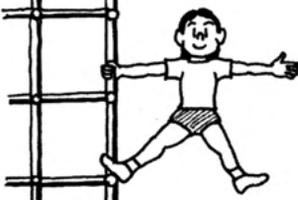
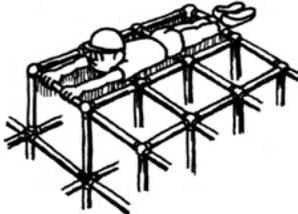
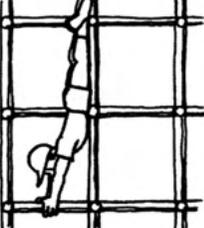
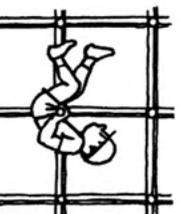
・ブランコはできる人数に限られるので、他の遊具と組み合わせて行うなどの工夫が必要です。

技を楽しむ・・・子どもが挑戦する技をイラストで示しています。

2年()くみ()

ジャングルジムにのぼったりおりたりして、できるわざをたしかめよう。

(できるわざは○でかこもう。)

<p>たかさになれよう</p> <p>そののぼり</p> 	<p>うででささえよう</p> <p>だいのじ</p> 	<p>からだをふるう</p> <p>ふとんほし</p> 
<p>まえおり</p> 	<p>ウルトラマン</p> 	<p>まえまわり</p> 
<p>なかのぼり</p> 	<p>さかだち</p> 	<p>こうもり</p> 
<p>さかさまおり</p> 	<p>うえむきひこうき</p> 	<p>さかあがり</p> 

ジャングルジム

技を楽しむ・・・技への挑戦

ルールのある遊び・・・鬼ごっこなど

・ジャングルジムは、登ったり、くぐったり、ぶら下がったりして遊ぶ代表的な固定具です。

・運動感覚(逆さ感覚回転感覚、胸支持感覚バランス感覚等)や空間認識等を育て、マット運動や鉄棒運動、跳び箱運動の土台となる力をつけることができます。

・子どもたちが積極的に働きかけ自由自在に体をコントロールし、様々なあそびを広げていくことができるように指導を工夫することが大切です。

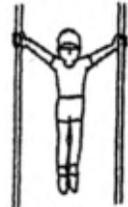
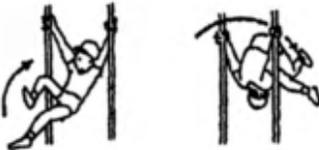




こていゆうぐ
固定遊具であそぼう その② <のぼりぼう>

年()くみ()

のぼりぼうにのぼったりおりたり、まわったりして、できるわざをたしかめよう。
 (できるわざは○でかこもう。)

のぼりわざ	まわるわざ	とまるわざ
さるのぼり 	ぶらんこ 	ぶらさがる 
コアラのぼり 	メリーゴーランド 	じゅうじ 
くものぼり 	くるりんぱつ 	だいのじ 
ちからのぼり 	くるりんもどり 	さかだいのじ 

登り棒

棒に登る ぶら下がり 前回り後ろ回り
 ブランコ とびつき 技を楽しむ

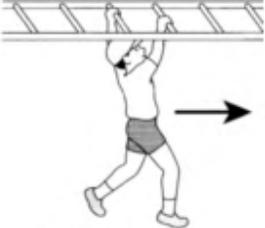
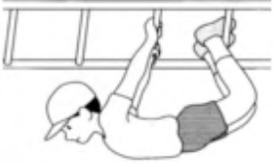
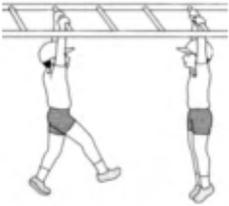
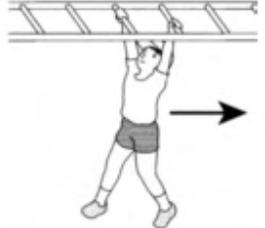
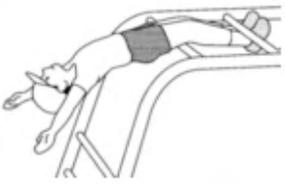
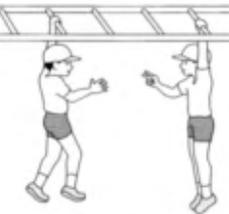
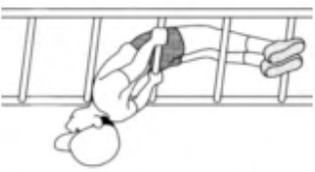
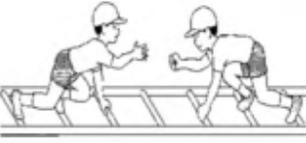
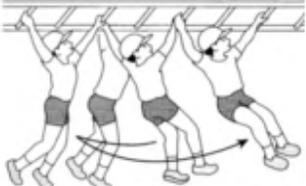
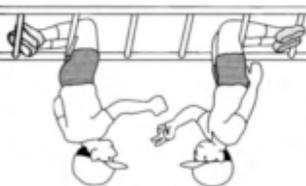
- ・登り棒は、跳び乗ったり、登ったり、渡ったり、滑り下りたりする中で、バランス感覚や手と足をうまく協応させる力、自分の体を巧みにコントロールする力等を育むことができる遊具です。
- ・両腕で体をグッと引き上げ、足の裏（もしくは甲）をうまく使って棒をはさみながら力を込め、手と足をうまく協応させます。





うんていにのぼったり、ぶらさがったりして、できるわざをたしかめよう。

(できるわざは○でかこもう。)

ぶらさがってすすむ	ささえよう	ジャンケン
 ひとつぜんしん	 エビフライ	 あしジャンケン
 ひとつこうたい	 体そらし	 かた手ジャンケン
 よこわたり	 あおむけあがり	 であってジャンケン
 ひとつとばし	 たちわたり	 こうもりジャンケン

雲梯 (うんてい)

ぶら下って移動 技を楽しむ ジャンケン
ルールのある遊び・・・リレー

- ・雲梯は、ぶら下がったり、雲梯の上を手や足をうまく使って渡ったりする等のあそびが挙げられます。
- ・ぶら下がった状態から、体幹を中心とした筋肉を使って体を振り(あふり)、振り子の原理をうまく利用して、タイミングよく前に移動しながら棒を渡っていく技は、鉄棒運動やマット運動に発展する感覚が含まれており十分に経験させたいものです。

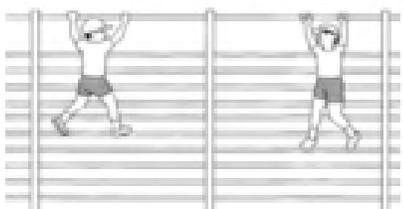




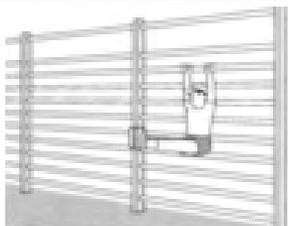
年()くみ()

ろくぼくにのぼったり、ぶらさがったりして、できるわざをたしかめよう。

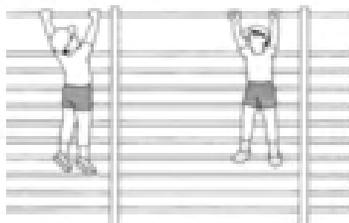
(できるわざは○でかこもう。)



カニわたり(左右にうごく)

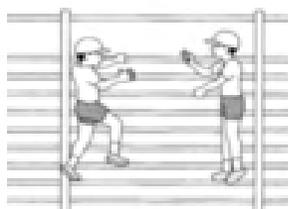


ろくぼくポーズ

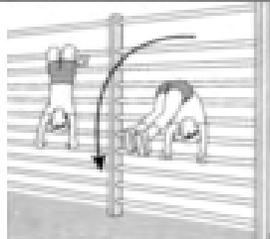


サルさんわたり(ぶらさがって左右にうごく)

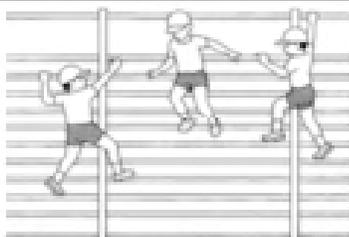
かんがえたポーズ



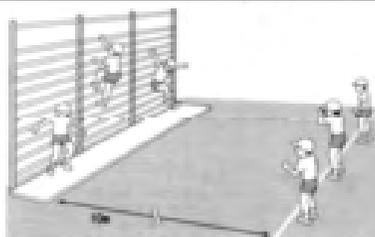
ろくぼくジャンケン



ろくぼくこうもり



おにごっこ



ろくぼくりレー

肋木 (ろくぼく)

ぶら下って移動 技を楽しむ ジャンケン
ルールのある遊び・・・おにごっこ

- ・肋木は、上まで登ったり、けんすいをしてぶら下がったり、手と足で横に移動する等のあそびが挙げられます。
- ・手と足で体を支え、うまく協応させることから、自分の体を巧みにコントロールする力等を育むことができます。

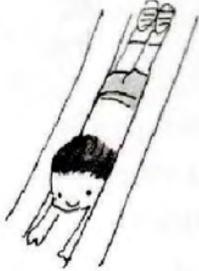
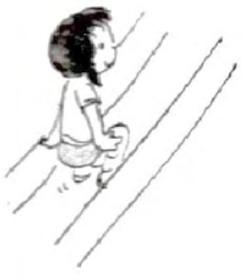
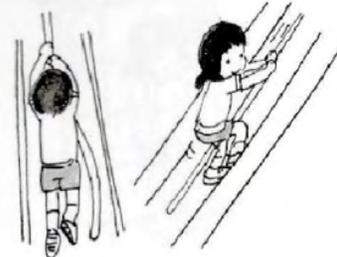
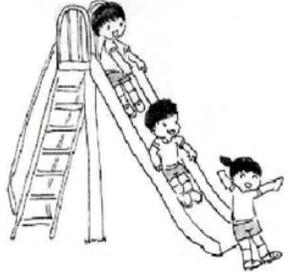


肋木で
いろんなポーズ



年()くみ()

すべり台からすべったり、のぼったりして、できるわざをたしかめよう。
(できるわざは○でかこもう。)

<p>ふつうにすべる</p> 	<p>ばんざい</p> 	<p>スーパーマン</p> 
<p>ふたりですべる (2人組)</p> 	<p>クマのぼり</p> 	<p>アヒルのぼり</p> 
<p>トカゲのぼり</p> 	<p>ロープのぼり</p> 	<p>すべり台おにごっこ</p> 

すべり台

いろいろなポーズですべる よじ登る ルールのある遊び・・・リレー、ジャンケン

・すべり台は、登ったり滑ったりする中で、手足の協応やスピード感覚、バランス感覚等を身につけ、登る、座る、滑る等の基礎的な動作を獲得することができます。

・高いところへ登りたいという欲求を満たし、登ったときの達成感を味わうことができ、さらに高さやスピード等のスリルを味わうことができるので、子どもにとってもはととても魅力的な遊具の1つです。

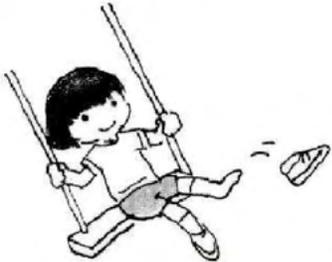
・すべり台の大きさや形状によっては、複数の人数で一斉に滑ることができるので友だちと一緒に滑る楽しさを味わうことができます。

・すべり台による事故も多いため、順番や使い方のルール等、安全に遊ぶ方法を考えさせることも大切でしょう。

年()くみ()

ぶらんこにのってこいだり、ふたりでこいだりして、できるわざをたしかめよう。

(できるわざは○でかこもう。)

<p>すわりこぎ</p> 	<p>たちこぎ</p> 
<p>おなかこぎ</p> 	<p>ふたりこぎ</p> 
<p>くつとばし</p> 	<p>とびおり</p> 

ブランコ

座ってこぐ 立ってこぐ タイミングよくおりの
 ルールのある遊び・・・くつとばし

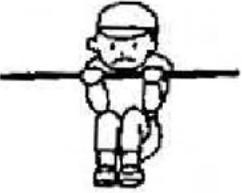
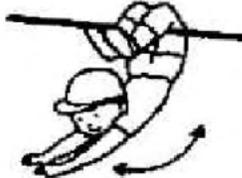
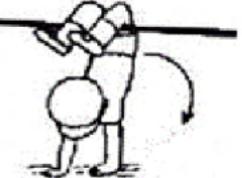
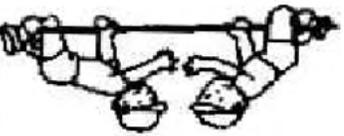
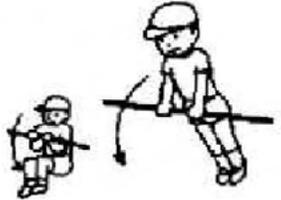
- ・ブランコは、体を振ってブランコに揺れを起し、フワッと体が浮くような感覚を味わうことができる遊具です。
- ・また振りを大きくしていくと高さやスピードによるスリルを味わうことができる魅力溢れる遊具です。
- ・プランコの鎖をしっかりと握り、バランスをとりながら重心を移動させ、調子よくリズムとタイミングをとり、体をうまくコントロールする力が要求されます。マット運動や鉄棒運動等では、このような重心移動を中心とする力が重要な要素となることから、それらの土台となる力をブランコで育てることができます。



年()くみ()

てつぼうにぶらさがったり、まわったりして、できるわざをたしかめよう。

(できるわざは○でかこもう。)

<p>ささえる だんご虫</p> 	<p>まわる だるま</p> 	<p>ぶらさがる こうもり</p> 
<p>ブランコ</p> 	<p>だるままわり</p> 	<p>こうもりふり</p> 
<p>ぶたのまるやき</p> 	<p>足ぬきまわり</p> 	<p>こうもりてつきおり</p> 
<p>ぶたのまるやきじゃんけん</p> 	<p>まえまわりおり</p> 	<p>きゅうまわり</p> 

鉄棒 (てつぼう)

ささえる 回る ぶら下がる
技を楽しむ

ルールのある遊び・・・ジャンケン

・鉄棒は、ぶら下がったり跳び乗ったり、クルッと回転したりする中で、腕で体を支えたり(腕支持)逆さになったり、回転する等の感覚を身につけることができます。

・現在の鉄棒運動は、回転運動が中心ですが、鉄棒は元々は力技から発展しています。だんご虫で体をささえたり、ぶたのまるやきなど、いろいろなポーズでぶら下がったりなど、力技にも挑戦させたいものです。

・振動を使って振り出したり、遠くへ跳んだりすることができます。

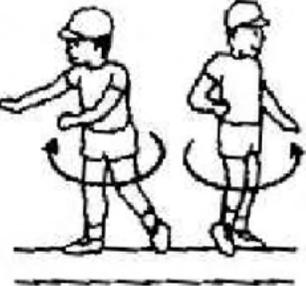
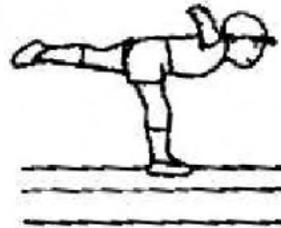


こていゆうぐ
固定遊具であそぼう その⑧ <へいきん台>

年()くみ()

へいきん台で歩いたり、バランスをとったり、できるわざをたしかめよう。

(できるわざは○でかこもう。)

<p>大また歩き</p> 	<p>つま先歩き</p> 	<p>うしろ歩き</p> 
<p>よこ歩き</p> 	<p>しゃがみ歩き</p> 	<p>小走り</p> 
<p>ひとむきかえ(かいてん歩き)</p> 	<p>ジャンプ</p> 	<p>かた足バランス</p> 

鉄棒 (てつぼう)

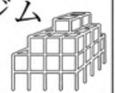
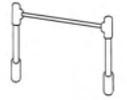
バランスをとる とびおる 技を楽しむ
ルールのある遊び・・・ジャンケン

- ・固定遊具としての平均台もあるので、ここに紹介します。
- ・平均台は、歩く、走る、跳ぶなどいろいろな渡り方で挑戦したり、いろいろなポーズをとって静止するなど、バランスを工夫することが楽しめます。
- ・はじめは怖さがあるので、足下を見ていますが、慣れてきたら、できるだけ顔を上げて、足の感覚だけで歩けるようになってきます(空間での位置感覚)。
- ・いろいろなポーズをとることで、姿勢をコントロール(姿勢制御)することができます。



年 () 月 () 日 ()

固定遊具をいっしゅうしよう。

	固定遊具	やるわざ (なにをやるのか?)	
1	ジャングルジム 	①	②
2	のぼりぼう 	③	④
3	うんてい 	⑤	⑥
4	ろくぼく 	⑦	⑧
5	すべり台 	⑨	
6	ブランコ 	⑩	⑪ タイミングよくおりる
7	てつぼう 	⑫	⑬
8	へいきんだい 	⑭ いどう	⑮ ポーズ

遊具の組み合わせ

遊具を組み合わせせて遊具を一周しよう。(サーキット)

運動場の遊具の設置順に回って、それぞれの遊具で決めた動きをして、遊具を一周します。

(それぞれの遊具で何をするのかを、事前にきめておきます。)

スタート



- ジャングルジム : ①のぼる ②ポーズ
- のぼりぼう : ③のぼる ④まわる
- うんてい : ⑤ぶら下がっていどう ⑥ポーズ
- ろくぼく : ⑦ぶら下がる ⑧ポーズ
- すべりだい : ⑨ポーズを決めてすべる
- ブランコ : ⑩こぐ ⑪タイミングよくおりる
- てつぼう : ⑫ささえる ⑬まわる
- へいきんだい : ⑭いどう ⑮ポーズ



ゴール

※競走ではないので、一つのグループが行うときは、他のグループは見学させます。だれがどんな工夫をしているのか、友だちの良いところを見つけさせます。