

令和6年度 体育・保健体育指導力
向上研修 伝達講習会
器械運動

亀岡市立亀岡中学校 羽切薫

目的

- ・生涯にわたる健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現のため、幼児の運動遊びや児童生徒の体育・保健体育において、運動やスポーツに親しみ、資質・能力やその実践力、健やかな心身を育てることが重要である。
- ・本研修では、学習指導要領を踏まえ、これらの資質・能力などの育成に資するための授業づくりについて、講義及び実技による研修を行い、教師の資質及び指導力の向上を図る。

中学校教師の保健体育の授業で課題に感じていること

- 1、個に応じた指導
- 2、評価の方法
- 3、運動が苦手な生徒への対応

※別：幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（中等教育審議会答申）

運動が苦手な生徒への対応

- ・ 全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る。
- ・ その際、特に、運動が苦手な児童や運動に意欲的ではない児童への指導等の在り方について配慮する。

※別：幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（中等教育審議会答申）

具体的な場面での支援

- ・小学校学習指導要領体育編では、どの領域にも「運動が苦手な児童への配慮の例」が載っている。

開脚前転が苦手な児童には、

①児童生徒の一人一人の課題把握。
何ができて何ができていないのか。

前転の起き上がる速さをつけたり、傾斜を利用したり

②どんな方法で行うのか(方

勢いをつけて回転する動きが身につくように

③何のために行うのか(汎用的な知識)

するなどの配慮をする。

④どのように行うのか（具体的な知識）

[illegible][illegible]

イ 調査を受けた保護者の方	イ 保護者の方	イ 保護者の方
○ 調査を受けた子どもの実生活 親子関係が良好で、近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、調査を受けた保護者の方から受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。 ○ 保護した児童が男女バランスにあることが望ましい 親子関係が良好であった。近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、子どもに受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。 ○ 調査を受けた子どもの実生活 親子関係が良好で、近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、調査を受けた保護者の方から受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。	○ 親子関係が良好である 親子関係が良好で、近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、調査を受けた保護者の方から受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。 ○ 調査を受けた子どもの実生活 親子関係が良好で、近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、調査を受けた保護者の方から受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。 ○ 調査を受けた子どもの実生活 親子関係が良好で、近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、調査を受けた保護者の方から受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。	○ 調査を受けた子どもの実生活 親子関係が良好で、近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、調査を受けた保護者の方から受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。 ○ 調査を受けた子どもの実生活 親子関係が良好で、近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、調査を受けた保護者の方から受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。 ○ 調査を受けた子どもの実生活 親子関係が良好で、近距離かつ十分な、継続的な交流が保たれていると見られ、調査を受けた保護者の方から受け継がれた生活スタイルが、子どもに受け継がれていると見られることが多かった。

[illegible]

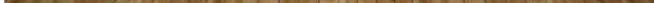


【第1学年及び第2学年】

上手



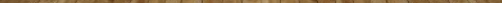
命令記号と見做す。加害行為の過失の本質、被害者に対してその安全を配慮した

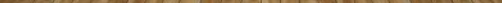
A close-up photograph of a wooden floor, showing the grain and texture of the wood planks. The floor is made of light-colored wood with visible grain patterns and some darker spots or knots. The planks are laid in a parallel fashion, running horizontally across the frame.

・本誌生誕は、創刊発行者（現社長）の「読者懇話会」で、2007年秋相模原を訪れたが

- 
- A close-up photograph of a wooden floor, showing the texture and grain of the wood planks. The planks are arranged horizontally and have a warm, light brown tone with visible knots and grain patterns.

・2017（平成29）年5月11日、横浜国立中学校2年生体育の跳び箱の授業



- 
- A close-up photograph of a wooden floor, showing the natural grain and texture of the wood planks. The planks are arranged in a parallel pattern, and the lighting highlights the subtle variations in the wood's color and texture.

- 

体育の第一優先

安全に配慮して授業を行うこと。

- ・生徒の身を守るため
- ・授業者の身を守るため

中学での「器械運動」の取り扱い

- ・中学校第1学年及び第2学年 → 必修
- ・中学校第3学年及び高等学校第1学年 → 器械運動、陸上競技、水泳及びダンスから1領域以上を選択して履修

器械運動の運動種目の取扱い

- ・中学校第1学年及び第2学年 → マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動の4種目の中からマット運動を含む2種目を選択して履修
- ・中学校第3学年及び高等学校 → 上記4種目の中から選択して履修

器械運動の授業における学習指導の工夫

- ・それぞれの運動が有する特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことのできる指導の工夫
- ・障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫
- ・運動が苦手な児童生徒や意欲的でない児童生徒等への指導の工夫

それぞれの運動が有する特性や魅力 中学校の器械運動

- ・マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動「非日常的巧技形態」としての器械運動の技
- ・体を手で支持したり、逆位になったり、回転したりする。
- ・運動（技）そのものができ、上手にできること（出来映え）を楽しむ。

そもそも器械運動とは

- ・体操：必要充足の運動＝トレーニング
・・・明治時代に富国強兵として明治政府から下りてきた内容
- ・体操競技：できばえを競うスポーツの一種
- ・器械運動：体操競技で行われる基礎的な技を「体育」の教材にした時の名称
- ・器械体操：器械を使った体操
・・・筋力強化のために、鉄棒で懸垂腕屈伸を行う・・・など

技の名称の理屈（例）側方倒立回転

- ・技の名称：側方倒立回転
- ・側方倒立回転＝側方＋倒立回転
- ・〈技名〉＝規定詞＋基本語
- ・〈回転方向〉の規定詞：側方（前後軸）
- ・〈運動〉基本語：倒立回転とは両足上に立った姿勢から踏み切り、倒立経過で1回転して両足上に立つ＜回転＞。
- ・チキンカレー＝チキンの入った＋カレー
- ・チキンスーパークレー＝チキンの入った＋スーパ状の＋カレー
- ・倒立伸膝前転＝倒立からの＋伸膝で行う＋前

マット運動の特性

- ・地上に高く跳び上がって行われるタンブリング系の技を中心として行われる運動である。
- ・柔らかい敷物の上を滑らかに転がることもできる。
- ・ほん転技群と接転技群からなる回転系の技と、片足平均立ちグループと側立グループからなる平均立ち技群の巧技系の技を組み合わせで演技を行うことができる。
- ・前後左右の広い空間内で、演技を行う。

跳び箱運動の特性

- ・助走、踏み切り、着手、着地に至る手足の交互ジャンプを特徴とする支持跳躍運動である。
- ・開脚跳びや、首はね跳びなどの技ができるようになる楽しさを味わったり、空中局面の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。
- ・友達より高い跳び箱が跳べる楽しさを味わう克服型スポーツとしての特性もある。
- ・仲間と協力して演技を披露する集団スポーツとして扱うこともできる。

鉄棒運動の特性

- ・支柱に固定された直径2.8cmの水平の鉄棒に手、腿の付け根、腰裏を引っかけて振動する運動である。
- ・鉄棒に懸垂したり、支持になったりする時に、足が地面から離れた状態になる恐怖心を克服する必要がある。
- ・逆上がり、前方支持回転などの技ができるようになる楽しさを味わったり、技の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。

平均台運動の特性

- ・幅10cm、長さ5m、高さ125cmの限られた空間で跳躍、ポーズ、ターン、回転技などをバランスをとりながら連続的に行う運動である。
- ・幅と長さは物理的に、高さは心理的にバランスを取りにくくする要因となる。ほとんどの技はマット上で行うことが可能であるが、平均台では高さによる恐怖心を克服する必要がある。
- ・技ができるようになる楽しさを味わったり、技の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。

それぞれの運動を適切に行うことにより、結果として図られる体力

- ・中学校第1学年及び第2学年：器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められる。
- ・中学校第3学年及び高等学校第1学年：技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返し行ったり継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができる。
- ・高等学校入学年次の次の年次以降：種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高められることを理解できるようにする。

障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫

- ・(7) 見えにくさを聴覚や触覚で補いながら共に学ぶ活動
(例) 「手つなぎ前転」「腕組み前転」
- ・(4) 聞こえにくさを視覚情報で補いながら共に学ぶ活動
(例) ICT機器を利用してお手本動画を提示するだけでなく、技のポイントや活動するうえでの留意事項などを文字情報としてテロップに流すことは、聞こえる生徒への注意喚起にもつながるため、クラス全体に有益な事前準備となる。
- ・(4) 動きにくさを場の工夫や用具で補いながら共に学ぶ活動

できない技の系統学習の方法

1. 学習援助漸減法：直接補助や落差法を含む援助を徐々に減らしていく
2. 段階的接近法：すでにできるようになっている動き方を少しずつ変形して、目標となっている運動に近づけていく
3. 機能単位分割法：目標となる運動を複数の構成部分に分解し、それらを一つひとつ習得した後に再び一つの全体にまとめる

マット運動の特性

- ・地上に高く跳び上がって行われるタンブリング系の技を中心として行われる運動である。
- ・柔らかい敷物の上を滑らかに転がることもできる。
- ・はん転技群と捻転技群からなる回転系の技と、片足平均立ちグループと側立グループからなる平均立ち技群の巧技系の技を組み合わせて演技を行うことができる。
- ・前後左右の広い空間内で、演技を行う。

マット運動の指導の工夫（接点技群） 前転系

- ・順次接触の技術
- ・伝導の技術

順次接触の技術

- ・順番に体をマットにつき滑らかに回転して技を行う。

例：前転

後頭部、首、背中、腰、足の順にマットにつき、滑らかに回転する。

伝導の技術

- ・勢いをつけた部分から他の部分に勢いを伝えて技を行う。

例：前転

下半身を勢いよく振り下ろし、踵がマットに着く直前に腹筋に力を入れて急激にブレーキがかけられ、今度はその勢いが上半身に伝わって起き上がれること。

マット運動の指導の工夫（接点技群） 後転系

- ・順次接触の技術
- ・回転加速の技術
- ・頭越しの技術

順次接触の技術

- ・順番に体をマットにつき滑らかに回転して技を行う。

例：後転

腰、背中、首、後頭部の順にマットに着くことができ、なめらかに回転していること。

順次接触の技術

- 順番に体をマットにつき滑らかに回転して技を行う。

例：後転

腰、背中、首、後頭部の順にマットに着くことができ、なめらかに回転していること。

頭越しの技術

- 頭を最後に抜く技術

例：後転

腰角を反動的に広げてからだを浮かせる努力によって両手で支えて頭部を抜くこと。

回転加速された下半身が十分引きつけられて、腰角が狭くなっていることが前提

障害の有無にかかわらず共に学ぶための指導の工夫

- 見えにくさを聴覚や触覚で補いながら共に学ぶ活動

見えにくさのために活動に制限がある場合は、安全に実施できるよう活動場所や動き方を事前に確認したり、仲間同士で声を掛け合う方法を事前に決めたりするなどの配慮を行い、本人の不安を軽減することが必要になる。

(例示)「2人手つなぎ前転」「多人数手つなぎ前転」「腕組み前転」など

マット運動の指導の工夫（ほん点技群） 側方倒立回転

- 回転加速の技術

脚の振り上げ動作によって始められ、踏み切り動作の連係によって回転が加速されること。

- 立ち上がり技術

着手する両手の指先を八の手にし、先に着く方の足を手の方に向けて膝を十分に曲げ、さらに膝を手の方に向けてること。

マット運動の指導の工夫（ほん点技群） 前方倒立回転

- ホップの技術

両腕を振り上げながら体全体を斜め上方に引き上げ、体の前傾姿勢を作ること

- 着手技術

肩角を十分に開いたまま、胸から先に勢いよく降り下ろし、前足の膝を深く屈曲させることが重要である。

- 回転加速技術

鋭い脚の振り上げと着手技術によって作られた体の反りを、背屈関節を保持することによって回転加速する

マット運動の指導の工夫（ほん点技群） はねおき技

- はね上げの技術

素早いはねの動作（腰の曲げ伸ばし）を行い、最後に手で押す。

- 回転加速の技術

鋭いはね上げによって作られた体の反りを、背屈関節を保持することによって回転加速する。はね上げ技術の手の押しと同調することが重要。

跳び箱運動の特性

- 助走、踏み切り、着手、着地に至る手足の交互ジャンプを特徴とする支持跳躍運動である。
- 開脚跳びや、首はね跳びなどの技ができるようになる楽しさを味わったり、空中局面の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。
- 友達より高い跳び箱が跳べる楽しさを味わう克服型スポーツとしての特性もある。
- 仲間と協力して演技を披露する集団スポーツとして扱うこともできる。

切り返し系 着手技術

- かき手の技術：馬跳びを行う際などに、“またぎ越し”から導入される。「両手でかくように！」として肩を前に出し、障害物を後ろに押しやることによって、体の前への移動を助ける。両腕は、支軸機能と移動機能を果たす。
- 突き手の技術：手首、肘、肩関節の急激な伸展によって両手によるジャンプが行われる。本人は、腕を突っ張ったまま、台を前に突き放す意識で行われる。

かき手技術 つき手技術

- かき手の技術

高い跳び箱、少ない助走

- つき手の技術

低い跳び箱、多い助走

平均台運動の特性

- 幅10cm、長さ5m、高さ125cmの限られた空間で跳躍、ポーズ、ターン、回転技などをバランスをとりながら連続的に行う運動である。
- 幅と長さは物理的に、高さは心理的にバランスを取りにくくする要因となる。ほとんどの技はマット上で行うことが可能であるが、平均台では高さによる恐怖心を克服する必要がある。
- 技ができるようになる楽しさを味わったり、技の雄大さや美しさを競う達成型のスポーツと捉えることができる。

平均台の演技種類

- 上がり技
- 歩走
- 跳躍
- ポーズ
- ターン
- 下り技

できない技の系統学習の方法

1. 学習援助漸減法：直接補助や落差法を含む援助を徐々に減らしていく
2. 段階的接近法：すでにできるようになっている動き方を少しずつ変形して、目標となっている運動に近づけていく
3. 機能単位分割法：目標となる運動を複数の構成部分に分解し、それらを一つひとつ習得した後に再び一つの全体にまとめる