

器械運動系コース【小学校領域】

岩国市立東小学校 教諭 山本 雅之

1 特性や魅力

器械運動系は、「回転」「支持」「懸垂」等の運動で構成され、様々な動きに取り組んだり、自己の能力に適した技や発展技に挑戦したりして、技を身に付けたときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

低学年 器械・器具を使つての運動遊び

- ・様々な動きに楽しく取り組み、基本的な動きや知識を身に付けたときに喜びに触れ、その行い方を知ることのできる運動遊びである。
- ・器械運動と関連の深い動きを、意図的に取り入れることにより、基礎となる体の動かし方や感覚を身に付けることが大切である。

中・高学年 器械運動

- ・技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに、楽しさや喜びに触れたり、味わったりすることのできる運動である。

一方で「できる」、「できない」がはっきりした運動であることから、すべての児童が技を身に付ける楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己やグループの課題を見つけ、その課題の解決の仕方を考えたり、練習の場や段階を工夫したりすることができるようにすることが大切である。

2 苦手な児童や意欲的でない児童等への指導の工夫

【つまずきの解消を図る活動 勢いをつける 回転速度を上げる】

(1) 場づくり

例 傾斜のある場、重ねて高くしたマット

(2) 補助や補助具の活用

例 補助を受けて回転、ひもで鉄棒と体を巻き付けて回転

(3) 運動遊びの活用

① 準備運動、主運動につながる運動

器械運動系の学習は、非日常的な動きを含め、普段使わない部位を使った全身運動である。従って、主運動につながる準備運動の効果的な位置付け、基礎となる体の動きや感覚を身に付けさせる準備運動の内容が重要なポイントとなる。また、準備運動において、体の各関節や使う部位をしっかりと動かしておくことは、けがの防止にもつながる。

<準備運動例>

- | | | | | |
|-------|----------|----------|--------|---------|
| ・ゆりかご | ・かえるの足打ち | ・かえるの逆立ち | ・くま歩き | ・うさぎ跳び |
| ・あざらし | ・手押し車 | ・背支持倒立 | ・ブリッジ | ・壁登り逆立ち |
| ・川跳び | ・馬跳び | ・ツバメ | ・足抜き回り | ・ふとんほし |
| ・こうもり | ・ダンゴムシ | ・片膝掛け振り | など | |

<身に付けさせたい基礎感覚>

- | | | | | |
|---------|-------|-----------------|-----------|----------|
| ・踏み切り感覚 | ・支持感覚 | ・体重移動感覚 | ・体の投げ出し感覚 | ・逆さ感覚 |
| ・バランス感覚 | ・振動感覚 | ・締めめ感覚（力を入れる感覚） | | ・回転感覚 など |

3 実技 マット運動

(1) 運動遊び(ゆりかご、背支持倒立 大きなゆりかご)

ゆりかご

- ・ひざをもちできるだけ小さくなって立ち上がりまで 立ち上がりにくい
- 背支持倒立 大きなゆりかご
- ・立ち上がるには足を高い所から低くする
- 回転スピードが上がり勢いが増す

(2) 開脚前転(マットの角や段差を使って)

- ・足を開くときは振りおろす時
- ・腕を股の間に振り込む
- ・立つ寸前まで手を見続ける
- ・太もも(前側)にキューっと力を入れる

(3) 前転

起き上がれない子への指導

- ・段差マットの活用(開脚、伸膝系にも有効)
- 前転でしっかり起き上がらせたいとき
- ・起き上がりの際に腕を振らせる or すねを叩かせる

(4) 後転

- ・ゆりかご、背支持倒立が大事
- ・おしりを出す、足を伸ばす(後ろにキック)

(5) 技の組み合わせ

- ・足交差 ——腕を伸ばして、上に伸びて回る
- ・回転ジャンプ ——交差せず、腕を伸ばして伸びて回る

(6) 倒立・倒立前転

倒立の基礎をつくる運動遊び

- ・丸太転がり ——両手を上げて、足閉じて
- ・スーパーマンゆりかご ——手は前ならえ、しっかり前を見て上下にゆれる
- ・壁倒立 ——足の裏で上がる、手の付近を見ながら

補助倒立

補：補助者は足が上がる側に立つ

補：上がる膝あたりを持つ

- ・太ももとおしりをキュー

補：前に倒れそうなら、押して戻す

- ・スーパーマンゆりかごの姿勢で

- ・手の平を開いて 前を見る



【補助倒立の仕方】



手型や目印の利用

補助倒立回転——倒立から倒す技術が必要



【場づくり】



【補助の仕方】



【スーパーマンゆりかご】

- 補：倒すときは 1. 2 さーんで倒し始める
- ・回転者は倒れながらうでを曲げる
 - ・スーパーマンゆりかご 3 回——腰に力を入れた感覚をもって

- 補：手を離すときは、頭がつき、肩がついたとき
- 補：前に倒れる子には手型、目印を置く

(7) 側方倒立回転

その場で足上げ下ろし

- ・上げる足を後ろにして前後に開いて立つ
- ・上げる足が分からなければ、ボールをける足
- ・跳び箱を押して後ろに戻る
- ・足は曲げない
- ・戻ってきたときは足が前後に（スタートとは反対）



川とび（跳び箱 1 段使用）

- ・手と手より少し前を見る
- ・慣れたら足を伸ばして

三角足上げ下ろし（跳び箱、マット）

- ・跳び箱の左側（右足上げの人）に立ち、左足を前に
- ・手は片方ずつ順番につく



【跳び箱】



【2枚重ねたマット】

ガイドライン側方倒立回転（補助マット付き）

- ・足を振り上げてから始めると勢いがつきやすい



【つま先はテープに沿って】



【手は順番につく】



【下ろした足つま先が手の着いた方へ向く】

ガイドライン側方倒立回転（補助マットなし）

- ・頂点を低くした三角形上で行う
- ・腕は耳の辺りに上げて
- ・手はハの字
- ・目線はずっとマットを見たまま
- ・上げた足はふり下ろす
- ・下ろしたつま先は元いた場所の方を向く



4 実技 飛び箱運動

台上前転、首はね跳び、頭はね跳び————手を着くところまでは同じ動き

(1) 台上前転

課題・・・重ねたマットから落ちないで跳んでみましょう————とび前転の動きを使う



- ・なるべく腰の位置を下げないまま、手は上から下へ、おなか辺りに空間ができるように
- ・ジャンプは、なわとびをするようなジャンプ 膝を曲げない
飛び箱の広さ、高さに近づけて
- ・手を上げて、なわとびジャンプ
- ・高さが怖い子————重ねたマット上から行う
- ・できる子は、助走をつけてもよい
- ・首はね跳びや頭はね跳びにこの場を応用してもよい
- ・飛び箱ではなく重ねたマットで、その技の形ができたかどうかを評価
- ・重ねたマットの横に飛び箱を置いておくとよい
- ・各学校で評価を決めるとよい



補助台上前転(1段)

補：1、2、さーんで頭を入れて回転 補：おなかを引き上げる

補：片腕は背中に引いて上げる



(2) 首はねと跳び(頭はね跳びも同様)

セーフティマット上で

- ・腕を伸ばし、手で押す局面が大事 背中からついてもらってもよい
- ・手はマットの真ん中辺りにつく————腰を打たないようにするため
- ・おしりが頭をこした瞬間に腰、腕を伸ばす

「腕を伸ばして、いばって、ブリッジ」

セーフティマット上から下へ(補助なし)

- ・段差を利用して、起き上がりやすく

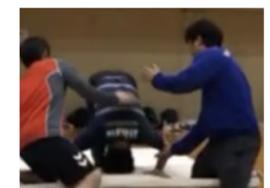
セーフティマット上から下へ(補助付き)

補：回転者に近い手を逆さにして腕を持ち、遠い手で背中を支える

- ・腕を持った手は離さない

下から助走をつけて、セーフティマット上へ

- ・腰が上がらない子に有効————技の形を身に付けさせる
- ・首はね跳びも頭はね跳びも同じ



(3) 開脚跳び

- ・切り返し系————前方向の動きを後ろ方向にする
- ・手の着く方向は斜め前————ちょうど肩の真下になる
- ・肩の真下を越えて着手すると手が離れなくなってしまう

手叩き開脚跳び

- ・手を離れた後に顔の前で手を叩く——体が起きる
- ・馬跳びで行ってもよい

ジャンケン開脚跳び

- ・「ジャン」「ケン」「ポイ」の「ケン」の時に跳ぶ人の手が跳び箱に着くくらいのリズムで

(4) かかえ込み跳び

マットの幅を跳び箱に見立てて



- ・膝を前に持ってくる——すごいスピードで、正座で跳んで行くイメージ
- セーフティマットをしいて跳び箱で跳ぶ(補助あり)

補:左手で相手の腕をつかむ

補:右手で相手の腿裏を引き寄せる

補:両方の手で前に運んであげる

- ・補助なしでやってみる



5 実技 鉄棒運動

(1) 運動遊び

とび上がり支持、横移動

- ・手首を曲げると、痛くて動けない

ぶたの丸焼き(ナマケモノ)

- ・足をからめて落ちないように
- ・うでを曲げのばしする6回程度
- ・逆上がりにはとてもよい運動

ダンゴムシ

- ・足ジャンケン
- ・ぶら下がる、足を引きつける感覚づくり

ツバメ

- ・自分のどこで支えたらバランスがとれるのか——骨盤より少し上あたり
- ・前に落ちないように人に立ってもらう
- ・少し体を傾けて足を伸ばしてとじる

転向前下り

- ・足をかけた側は逆手
- ・後ろに補助者をつけるとよい

(2) 前回り下り

- ・膝は上に上げて、後ろに持ってかない ・頭は自分の膝にくっつけるように回る
- ・着地では、ひじは鉄棒と並行に 手首を返すイメージ
- ・足は元の位置に着地 ・前回り落ちにならないように

(3) 前方支持回転(補助具あり)

2m40cm ~ 3m 程度のリュックサックのストラップを使って

- ・ひもを2つに折って間に通して鉄棒に巻きつける
- ・ふとん干しで腰の後ろにひもを回して、回転する方向に巻く
- ・鉄棒と絡めた方と巻きつけた方を持って回転する
- ・手首を返しひじを鉄棒の前側に持ってくる

「ゾウさんの耳をつくろう」

- ・ももを上を上げさせる 「両足で自転車をこごう」
- ・一通りの動きを体験させないと身に付かない

補助の仕方(二人)



・右手で背中を軽く押す



・右手を返して背中を支える



・左手で足を持つ



・ひじは鉄棒と並行



× 前回り落ち

(4) 後方支持回転

補助具(ストラップ)

- ・ひもは前方支持回転とは逆回りに巻く
- ・足を振って勢いよく回る
- ・ツバメ 足を振って後ろに跳び下りる運動が大事

(5) 逆上がり

補助具(ストラップ)

- ・巻きつけた側はにぎらない 補: 補助者は鉄棒の下にひもを通す
- 補: 回るときにひもを引っ張る ・鉄棒を見たまま あごが上がると難しい

- ・踏切りは鉄棒の真下か少し前
- 逆上がりができない場合の評価

- ・自分に合った技で上がり技、回転技、下り技をすれば十分

