

# 小学校 A

# 鉄棒運動における指導言語

宮本 祐貴 (千葉)      奥村 一樹 (船橋)      高崎 敦史 (市川・浦安)  
稲垣 雄介 (松戸)      水田 瑛久 (習志野)      田沢 健太 (八千代)

## 1 はじめに

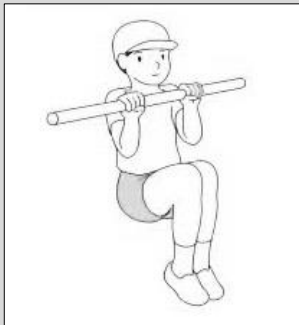
本グループでは『自ら進んで運動に親しむ児童生徒を育成する体育学習の在り方』という研究テーマのもと、苦手意識を軽減できれば、自ら進んで運動に親しもうとする心も育つだろうという指導者の立場から、子どもたちが苦手意識をもつ運動領域に対し、どのような声掛けや働きかけができるのかを考えた。そこで「器械運動」の領域において、日々の実践の中でも子どもから「できない」「怖い」「痛い」などの声があがりやすい鉄棒運動を領域として取り上げた。

本領域を考える上で『安全面の配慮や、教具や感覚運動の充実などによって「怖さ」や「痛み」は緩和できるのではないか。』加えて『子どもの鉄棒運動に対する苦手意識は「できない」ことに起因するのではないか。』という結論に至り、本グループでは『達成感が味わえる技（連続技）ができるようになれば運動に親しもうとする子どもが増えるのではないか。』という仮説を立てた。

そこでまず安全面への指導とともに、子どもたちが主体的に技のポイントを学習できる仕組みをつくった。次に充実感を得やすい『上がり技→回転技→下り技』の連続技を学習内容に取り入れた。この連続技は子どもに達成感を味わわせる一例であるため、技の広がりを見せることが望ましい。子どもが達成感を味わえるように安全面に配慮した連続技の「感覚づくり」「技のポイントや姿勢」の指導言語について報告する。

## 2 実践例

### ●ダンゴムシ懸垂 縮めの感覚

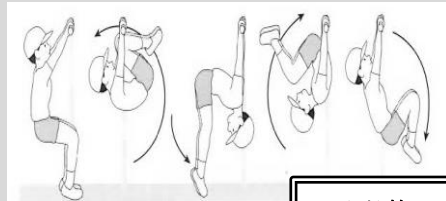


脇を締めてみよう。

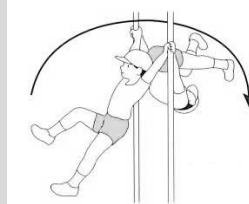
地面に足をつけずに10秒数えてみよう。

左右の足で3回たたいてみよう。

### ●足ぬき回り 回転感覚



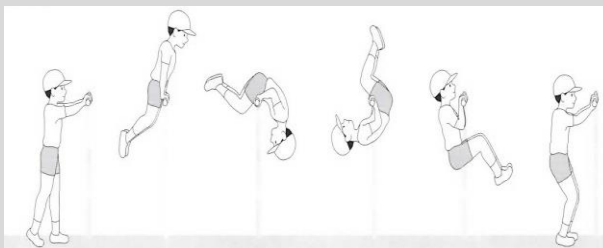
足を鉄棒につけないように足を引き付けよう。



腕の力で頭の後ろに足をもって来よう。

### ●ゆっくり前回り下り

腕支持感覚    空中での逆さ感覚

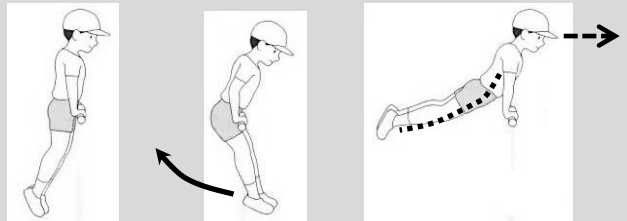


着地の時は鉄棒の手前に下りよう。

着地の時に足音を立てずに下りよう。

### ●つばめ

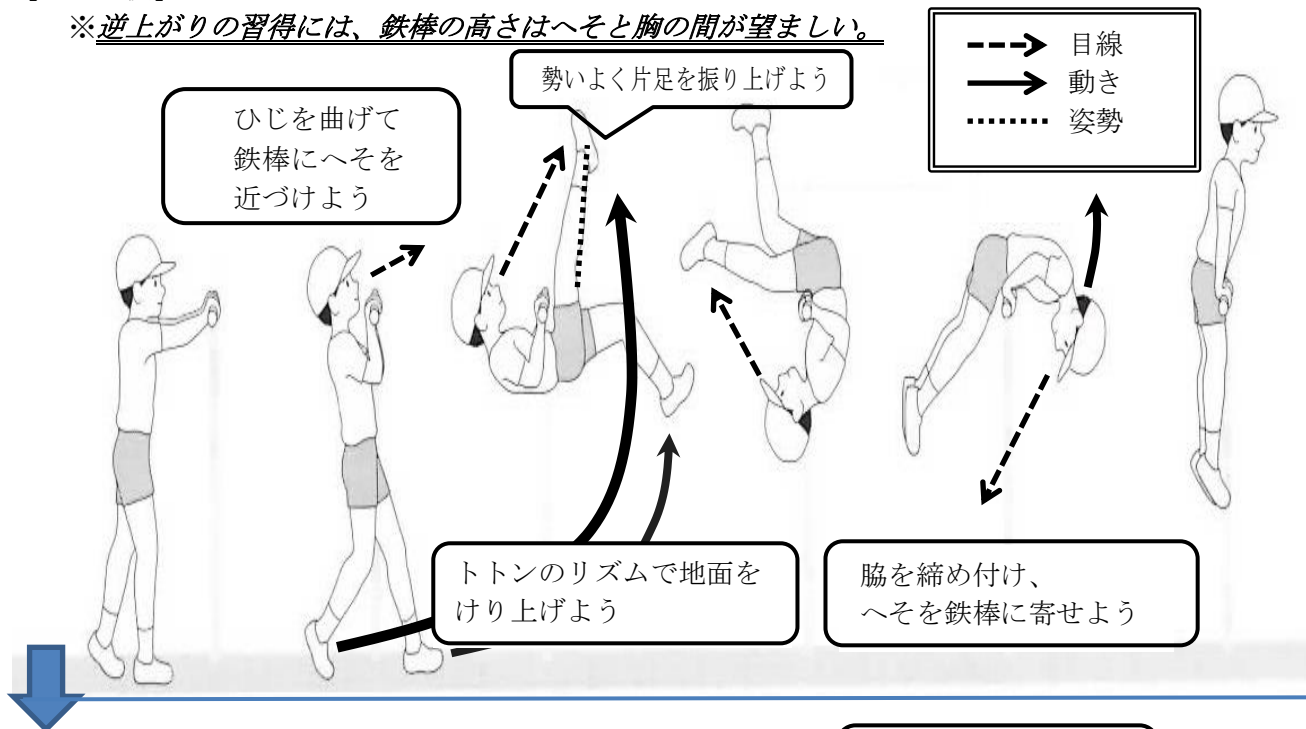
腕支持感覚    お腹に力を入れる感覚



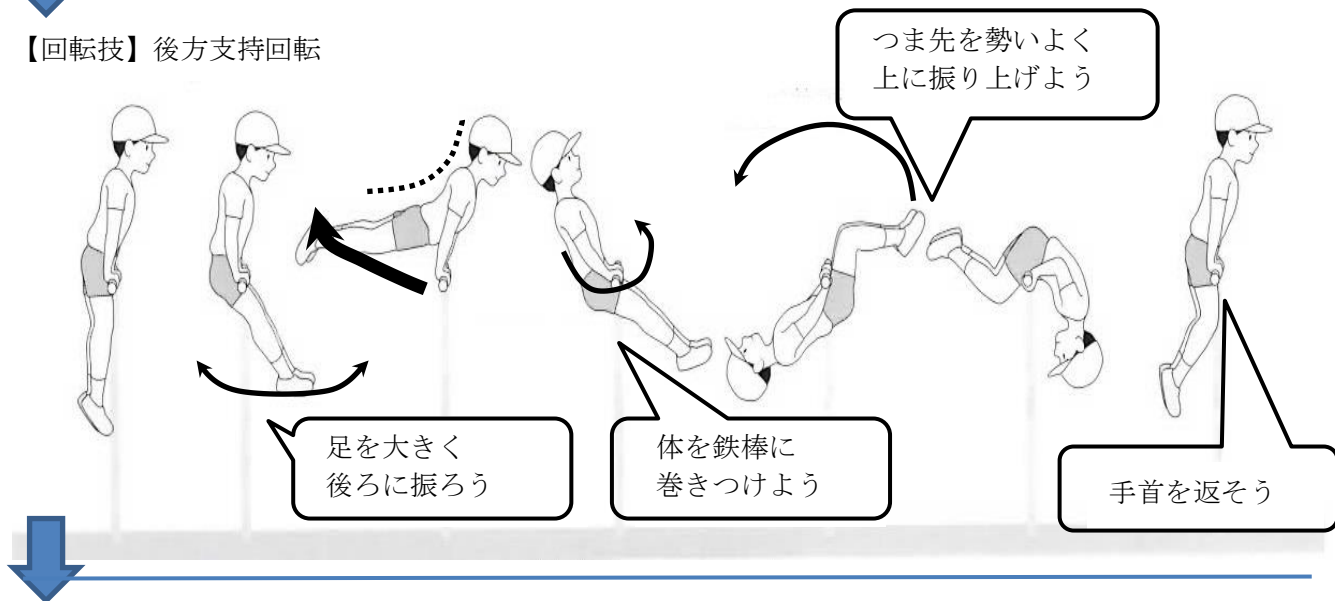
- ①両足を大きく後ろに出そう。
- ②両腕とお腹に力を入れ、体を支えよう。
- ③背中とは反らせよう。
- ④視線は遠くを見よう。
- ⑤つま先までまっすぐにしよう。

【上がり技】逆上がり

※逆上がりの習得には、鉄棒の高さはへそと胸の間が望ましい。



【回転技】後方支持回転



【下り技】棒下振り出し下り

