

今回のテーマは、『器械・器具を使つての運動遊び、器械運動』の中から鉄棒運動です。

低学年の指導内容	中学年指導内容	高学年指導内容
鉄棒を使って、手や腹、膝で支持したり、ぶら下がったり、揺れたり、跳び上がったり、跳び下がったり、易しい回転をしたりするなどして遊ぶこと。	自己の能力に適した支持系の基本的な技をすること。また、基本的な技に十分に取組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすること。	自己の能力に適した支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすること。また、選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすること。
<ul style="list-style-type: none"> ○ ふとん干しやこうもり、さる、ぶたの丸焼き ○ ツバメ ○ 跳び上がりや跳び下り ○ 易しい回転 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>文部科学省は鉄棒運動を「小学校1年生から6年生までのすべての学年で取り組む種目」として位置付けています。</p> <p>しかし、具体的な握り方に関する詳細な記述は学習指導要領にはありません。下記の握り方は、安全に鉄棒運動を行うための一般的な方法として指導されています。</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前回り下り →発展技:前方支持回転 ○ かかえ込み前回り →発展技:前方支持回転 ○ 転向前下り →発展技:片足踏み越し下り ○ 膝掛け振り上がり →発展技:膝掛け上がり ○ 前方片膝掛け回転 →発展技:前方もも掛け回転 ○ 補助逆上がり →発展技:逆上がり ○ かかえ込み後ろ回り →発展技:後方支持回転 ○ 後方片膝掛け回転 →発展技:後方もも掛け回転 ○ 両膝掛け倒立下り →発展技:両膝掛け振動下り 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前方支持回転 →更なる発展技: 前方伸膝支持回転 ○ 片足踏み越し下り →更なる発展技:横とび越し下り ○ 膝掛け上がり →更なる発展技:もも掛け上がり ○ 前方もも掛け回転 ○ 逆上がり ○ 後方支持回転 →更なる発展技: 後方伸膝支持回転 ○ 後方もも掛け回転 ○ 両膝掛け振動下り

小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編より

鉄棒の握り方

指導のポイント

- ① 親指を下から回す:
親指を鉄棒の下に持ってきて、他の4本の指を上から鉄棒に巻きつけるように握ります。
- ② 鉄棒を包み込むように握る:
指の腹でしっかりと鉄棒を握り込みます。親指が鉄棒を支えるようにすると、より安定します。
- ③ 肩幅より少し広めに握る:
体を支えやすく、前回りなどの技にスムーズに移行できるようになります。

- ① 腕を伸ばす:
鉄棒にぶら下がるときは、肘を曲げずに腕をしっかり伸ばす。
- ② 姿勢を意識する:
背筋を伸ばし、胸を張って前を見る姿勢を保ちます。これにより軸が安定し、体がブレにくくなります。
- ③ 正しい位置を意識する:
鉄棒を握る位置がずれると、次の技の習得が難しくなるため、正確な位置で握ることが重要。

