

## 令和7年度 第2回体力向上ステップアップミーティング報告

開催期間	令和7年11月6日(木)、13日(木)
場 所	南コミュニティセンターせせらぎ、かしはら万葉ホール
内 容	講義 器械運動系(鉄棒運動) 講習 鉄棒運動の授業づくり
	講師 県教育委員会 体育健康課
	指導主事 米川 奈緒

### 講義・演習 「鉄棒運動の指導法について」

鉄棒運動について、低学年から高学年まで系統立てた指導を確実に積み上げることの重要性をお伝えしました。器械運動系は、指導者が技のポイントやコツ、指導の際の留意点を適切に認識していることが大切であるため、指導参考資料をもとに、基本的事項について確認をしました。

また演習では、具体的な技を取り上げて、児童のつまずきを予想し、その解決のための手立てについてグループで協議し、指導法の理解を深めていただきました。

### 【参加者アンケートより】

#### 意見・感想等

##### 《講義》

○鉄棒が苦手な児童への配慮としてジャングルジムが有効であることを知りました。

翌日に実践したところ、効果的であり、鉄棒で布団干しができなかった児童ができるようになり喜んでいる姿が見られました。

○主体的な学びと、深い学びの意義を改めて確認できたことがよかったです。

鉄棒は、指導者自身も苦手な人が多いことから、指導も苦手な人が多い中、ICT の有効活用や算数の九九と同じように、基礎がないと応用ができないことがよくわかる講義でした。そして、授業をつくっていく際にも、子どもたちがつまずく予想を立ててから、そのためにどんな工夫ができるかを考えることの大切さを学びました。また、貼っていただいたQRコードの動画もわかりやすく大変参考になりました。

○主体的、対話的、深い学びについてより具体的な姿を言語化できなければいけないと改めて感じました。それぞれの領域で、どのような授業づくりや環境づくりをしていけば、児童の主体性を引き出し、児童同士がつながり、深い学びにつながっていくのか、やはり日々の授業へしっかりと向き合う必要があると思いました。そのためにも、学習指導要領をしっかりと読み込み、何を身に付けさせなければいけないのか、どんなことを意識すべきなのか、明確に捉えることももう一度大切にしていこうと思いました。

○今回の講義では、体育科の大きな目標や現状の課題、器械運動の系統的な指導の重要性について学びました。子どもが安全に技を習得できるよう、段階的な指導や体力・運動能力に応じた調整が必要であることを再確認しました。また、ICT を活用することで、児童の動きの可視化や振り返り、理解の定着を支援できる点も印象的でした。講義を通して、理論に基づく授業計画の重要性と、児童の実態に応じて柔軟に指導内容を工夫することの大切さを学びました。今後は、器械運動における段階的な指導と ICT の活用を組み合わせ、子どもが挑戦意欲をもてる授業づくりに生かしていきたいです。

○鉄棒運動を中心とした器械運動の指導について、体育科の目標である「生涯にわたる心身の健康」と「豊かなスポーツライフの実現」に向け、子どもが主体的・対話的に深く学ぶ授業づくりの重要性や、知識伝達型の授業から脱却し、子どもが考え、気づき、挑戦する機会を保障することなどを再認識することができました。運動量と話し合いのバランス、動きの質への着目、そして「教える・気づかせる・考えさせる」指導が自分なりの課題とつ

ながると感じました。また、器械運動は系統的な学習が必要であり、基礎基本の積み重ねが発展的な学びにつながる学習だということ、学び合いは双方向であり、全員が動きのポイントを理解し、互いに高め合うことが大切だということも改めて学ぶことができました。

○鉄棒運動の指導についての講義を聞いて、子どもたちが自ら考えられるような授業を展開することの大切さを実感しました。授業をしていて、子どもたちに「できた！」と感じてほしいがために、ついつい技能を指導者が教えすぎてしまう、ということが起きてしまっています。そうなると、子どもたちが考えるタイミングがなくなってしまうので、技能のポイントは全員が理解できるように指導し、そこからの調整は子どもたち自身でできるように授業を展開していきたいと思いました。むしろ、子どもたち自身で考えた結果、「できた」と感じるほうが達成感を味わうことができるのではないかと感じました。

今後の授業では、子供たちが自ら考えて学習を進めていく機会を増やし、深い学びが実現できるように努めたいと感じました。

○主体的に学ぶ姿とは、自己の課題を持ち、課題解決のためにどうしたら良いかを考え工夫しながらくり返し取り組む姿だと考えました。深い学びが実現している姿とは、「できた。」という課題解決や「なるほど。」などの新しい発見が、対話を通して生まれる瞬間だと考えました。

器械運動では、系統的につみあげていくことが必要だと思いました。そのために、校内で系統表などを共有したり、引き継ぎシートを活用したりするなどしていきたいと思いました。器械運動では、ICTを活用することでポイントを見つけたり、自分の動きを比べたり、自己の変容を確認したりするがしやすくなるのでどんどん活用していきたいと思います。本校では運動場までWi-Fiが届かないため、その環境整備も必要だなと思いました。

## 《演習》

○高学年の本時案の作成をしましたが、中学校につながる指導についても考えました。普段の授業では意識できていなかつたことなのでグループの先生たちでポイントを確かめることができました。

○先生方の考えや実際に行った経験を聞くことができたので、まだ自分が出会ったことのない子どもたちの姿も想像しながら授業を考えることができました。特に鉄棒は苦手な児童が今まで多かったので、つまずきに対する手立てをしっかりと持ち、授業にのぞみたいと考えます。また、他の領域でも同じことが言えるかと思うので、子どもたちがより「できた」と感じることができるよう授業づくりを行いたいです。もちろん「できた」だけに着目することなく、系統的なつながりをしっかり頭に入れておくことを徹底していきたいです。

○器械運動系で、鉄棒運動となると特にどのように指導をしたらいいのか悩んでいましたが、たくさんの先生方と授業や指導の仕方について交流する中で、授業のヒントをたくさん得ることができました。特に、児童がどのようなところでつまずくのかを他の先生方の経験をたくさん聞くことができ、また、それをもとにそのつまずきに対するアプローチも考えることができて次回からの体育の指導に生かしていきたいと思いました。

○今回、指導計画を他校の先生と交流しながら作成したことは自分にとって良い学びの機会となりました。一緒に作業をした先生が、専科で体育を担当しており、自分よりも多くの子どもに対して指導をされていたことで、様々な視点から子どものつまずきを予想してくださいました。そのような意見交換をする中で、つまずきの原因を考え、支援の方法を考えることができたため、ひとつのつまずきに対して複数のアプローチをあげができるものもありました。これにより、児童にあった声かけができるようになったのではないかと考えます。

○今回の講義を受けたうえで、グループで高学年の逆上がり授業を想定し、児童のつまずきやそれに対する対策について話し合いました。恐怖心や腕の力の不足などを想定し、段階的な練習や補助の工夫、仲間同士の励まし合いを取り入れる方法を検討しました。また、中学校での学習につながる基礎運動や体の使い方の指導も意識しました。講義での理論を踏まえ、話し合いながら実践的に考えたことは非常に学びになり、授業づくりのヒントが多く得られました。今回の学びを活かし、児童一人ひとりに応じた支援を行い、挑戦意欲を高められる逆上がり指導に取り組みたいと思います。

○たくさんの先生方の意見や考えを聞かせていただくことで、今後の指導の引き出しを増やすことができたと感じています。特に、児童のつまずきからどのように解決を図っていくかを考える際に、自分が想定していた以上のつまずきのポイントがあり、一人の教材研究では行き着かないようなところまで出てきたので、とても有意義な時間となりました。

○授業を作っていくにあたって、つまずきから解決方法を考えていく際に、どういったところでつまずくのか、どういったことで困っているのかを真剣に考えると、解決方法が見えてくるなと感じました。また、前の学年とのつながりや、次の学年とのつながりを意識することで、積み上げていくことの大切さや技のつながりの大切さをより認識できると感じました。貴重な時間をありがとうございました。

○私のグループが作成した5、6年生の授業では、中学校の体育とのつながりを意識して作成しました。小学校の間にどこまで身に付けさせるのかを考えながら作成しました。また、中学校の体育の実態等を踏まえながら、系統性を持たせられるようにしました。ところが、このようなことは本校でも実践できていない部分があると感じました。年間計画は系統性を持たせられるように、小学校の体育主任と話し合いながら小学校1年生から中学校3年生までの年間計画を一緒に作成するようにしています。しかし、今回のような各単元の具体的な内容の系統性までは練れていないと感じました。義務教育学校であることの良さを活かして、小中のつながりや卒業後の体育の授業も充実するために、改善していこうと思いました。

### 自校における研修内容の広め方について

○器械運動は特に系統性がとても大事だと思うので、技の系統表を作って授業づくりの際に確認しやすくするとともに、引き継ぎシートで確実に学習しているかを確認できるようにしていきたいです。

○今回の研修で得た鉄棒や逆上がり指導の工夫、段階的課題設定の考え方は、学校全体で共有することが重要と考えます。まず、職員会議や学年会で研修内容の要点を報告し、児童のつまずきや対策、ICT 活用の具体例を示すことで理解を深めます。さらに、授業で実践した成果や工夫を共有する場を設けることで、互いに指導法を学び合い、授業改善に生かせる体制を整えたいです。

○研修後、クラスルームにて、下記の文章を早速、共有しました。

第2回ステップアップミーティング(体育研修)での学びを共有させていただきます。

以下に役立つリンクを貼っておきますので、よろしければ、ご活用ください。

1. スポーツ庁 器械運動の指導計画 単元計画が載っています。スタンダード指導がわかりやすく、イラスト付きで載っています。

また、QRコードもついているので、お手本動画として、自分で確認用として、動画を活用できるかと思います。

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatektop04/list/jsa\\_00003.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatektop04/list/jsa_00003.htm)

2. 器械運動 指導の手引き 文科省から出ている公式の手引き

\*YouTube などの映像もよいですが、まずは、学習指導要領やこの手引きなどから確認していただき指導していくことがベストだと指導主事から学びました。

[chrome-extension://efaidnbmnnibpcajocglclefindmkaj/https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2016/01/27/1356131\\_1.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnibpcajocglclefindmkaj/https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/01/27/1356131_1.pdf)

3. タイムシフトカメラ

自分の動きを遅らせて、見ることができます。

跳び箱、鉄棒、マット運動などいろいろな領域で活用できるおすすめカメラです。

ネット上にありますので、リンクを貼っておきます。[https://kaihatuiinkai.jp/time\\_shift/out\\_camera\\_16\\_9.html](https://kaihatuiinkai.jp/time_shift/out_camera_16_9.html)

4. スライドやロイロノートで共同編集

スライド等で、ポイントやコツ、気付いたことを書き込みます。一人でも、ペアでも、グループでもできます！

熱が冷めないうちに行動することが大切だと思っていますので、即座に行動しました。

また、後日、先生方にも丁寧に情報を共有したいと思います。

## 参加者内訳

