

第5学年1組 体育科学習指導案

指導者 小林 広輔

1 単元名 マット運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

マット運動は、同じ技を繰り返したり、いくつかの技を組み合わせたり、新しい技に挑戦したりすることが楽しい運動である。

(2) 子どもから見た特性 (男子 名 女子 名 計 名)

省略

3 仮説と学習の手立て

(1) 市教研体育部会の研究仮説

子どもが健康な生活を送ったり、運動に意欲的に取り組んだりするための様々な学習の手立てを工夫すればよいだろう。

(2) 学習の手立て

【手立て I】

運動の特性を十分に検討した上で、子どもの願いを大切にしたい学習の道すじを工夫すればよいだろう。

○道すじの工夫

「できない技ができるようになりたい。できる技を増やしたい。」という子どもの願いを大切に、めあて②で「もう少しでできそうな技に挑戦する」活動を行う。また、めあて①として、「今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ」活動を行う。マット運動に苦手意識をもつ子どもがめあて①で技を組み合わせる楽しさを十分に味わえれば、より難しい技を連続技に組み入れようとして、めあて②に意欲的に取り組むだろう。また連続技は、技のつながり、スピードやリズムの変化など、見合う観点として分かりやすく、友達同士の認め合いや教え合いがしやすい。友達に認められたり、友達と教え合ったりして、関わり合う楽しさを味わうことができるだろう。

しかし、技能が低く（特に回転技）、安定した前転ができない子が16名いる。組み合わせる技が少ないと、めあて①も十分に楽しめないだろう。そこで、オリエンテーションの後の2時間目のねらいを、「回転技のポイントを学ぼう」とし、回転技の基本の技（安定した前転、安定した後転、腕立て横跳び越し）を扱って、マット運動の基本となる4つのポイント【①手をパーでつく、②体をバナナにする（倒立技はひざを伸ばす）、③勢いをつける、④元の姿勢に戻る】を理解させる。基本となる技のポイントを知ることが、新しい技に挑戦するときにも生きてくるだろう。これらのポイントは、友達同士で技のできばえを判断するときの基準としてもとらえさせたい。また、この時間に教師が場づくりや補助など積極的に支援をして、できる技を増やしていきたい。

○「パワーアップタイム」の設定

低学年での運動遊びでの経験が十分でなく、身体の動かし方がわからないのではないかと考えられるので、毎時間の始めの10分間を、マット運動につながる動きや感覚を養う運動を行う時間「パワーアップタイム」とする。下記の運動の中からいくつかの場を設定し、サーキットのようにペアで回るようにする。それぞれの運動にレベルを設け、楽しみながら行えるようにしていきたい。また、それぞれの運動がどんな動きや感覚を身に付ける運動なのかを説明し、目的意識を持って取り組めるようにする。腕支持や回転感覚を養う運動などを継続して行うことで、必要な動きや感覚が養われ、新しい技を習得したり、技をつなげたりする一助となるだろう。

- ・くま歩き：膝を伸ばし、顔を上げて、手の平をしっかりとついて歩く。
- ・あざらし歩き：足をのばしたまま、手だけで進む。
（→あざらし歩き陣取りじゃんけん、バランスボールであざらし）
- ・うさぎとび：顔を上げて、両手でしっかりと支え、腰が落ちないようにうさぎとびをする。
- ・かえるの足うち：顔を上げて、両手でしっかりと支え、腰を高く上げる。複数足を打つ。
（→足じゃんけん、バタ足、カエル足）
- ・手押し車：両手でしっかりと体を支えて歩く。足を高く上げる
（→前後に歩く。手押し車からの前転）
- ・かえるバランス：ひじで膝を支え、腕で体のバランスをとる。
- ・肩倒立（アンテナ）：腰を高くして、腕で支える。
（→アンテナたおし、開脚、前後に開脚、足じゃんけん）
- ・ブリッジ：手を正しく着き、おなかを高く上げる。（→片足上げブリッジ）
- ・ゆりかご：あごを引き、膝を抱えて回る。しゃがみ立ちになる。
（→手をつくゆりかご→足を伸ばすゆりかご→ゆりかごジャンプ）
- ・横転がり：手を伸ばしたり、胸の前で腕を組んだりして回る。
- ・川跳び：両足踏み切り、両足着地。両手に体重をしっかりとのせる。（→ジグザグ川跳び）
- ・壁（肋木）登り逆立ち：だんだん足を上げていく。両手の間を見る。
- ・逆立ちから倒れる：（→慣れてきたら真上で止まる）

【手立てⅡ】

一人一人の能力に応じた学習を進めるための手立てを工夫すればよいだろう。

○めあて②での手立て

本学級の子どもはこれまでめあて学習の経験が少なく、学び方が身に付いていない。また、技の構造や系統性を知らないで、自分の力に合っためあてを選ぶことができないことが考えられる。

そこで、オリエンテーションで技の系統表を提示するとともに、実際に技を師範し、技のつながりを理解させていく。めあて②でめあて（技）を選ぶときには、この表を活用するよう助言していく。そして、毎時間教師が子どものめあてを確認し、子どもの力に合っためあて（技）であるかを確認していく。

めあてが設定できたら、一人一人のつまずきを見取ることが必要である。自分の試技を自分で見ることはできないので、友達同士で見合い、つまずきを発見させたい。そこで、試技の前に、必ず「見てほしい点」を言わせて友達同士で見合う約束（下記）を作る。また、2時間目で確認した技能のポイント（下記）を常に意識させたい。そのために、積極的に教師もその見合いに入って、ポイントの指導をしていく。

つまずきが把握できたら、それに応じた練習方法を選ぶことが必要になる。そこで、つまずきに応じた練習方法を資料で示していく。教師が積極的に活用を促していきたい。

【教え合いの約束】

- ・安全確認のサイン
- ・気を付けることの確認
- ・アドバイス
A 称赞「すごいね。よくできているよ。」
B 認知「前よりできるようになっているね。」
C 指摘「もっと～するといいよ。」

【技能のポイント（めあて②の視点）】

- ①手をパーでつく
- ②体をバナナにする（倒立技はひざをのばす）
- ③勢いをつける
- ④元の姿勢にもどれる

○めあて①での手立て

めあて①でも、工夫点とできばえの視点を明確にする（下記）。しかし、本学級の子どもたちは技を繰り返したり組み合わせたりした経験がないため、子どもたちは良し悪しがわからず、見合うことが難しいだろう。そこで、オリエンテーションで体操選手などの映像資料を見せ、技を続ける時のポイントを解説し、技をつなげるとはどういうことかを理解させる。また、教師も学習中に積極的に師範していきたい。「ああなりたい」「ぼくもやってみよう」といった意欲化にもつながるだろう。

【めあて①の工夫点】 ①リズムの変化 ②スピードの変化 ③大きさの変化

【めあて①のできばえの視点】 ①なめらかにつながっているか ②止めるところを止めているか

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- 今できる技を繰り返したり、組み合わせたり、もう少しでできそうな技に挑戦したりして、マット運動を楽しむことができる。
- 技をつなぐときの工夫点を意識して技をくり返したり、組み合わせたり、つまずきに合った練習の場や方法を選んだりすることができる。
- 技をなめらかに繰り返したり、組み合わせたりできる。また、もう少しでできそうな技ができるようになる。

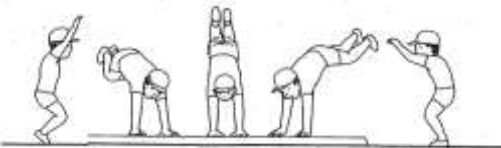
(2) 学習の道すじ (本時6/7)

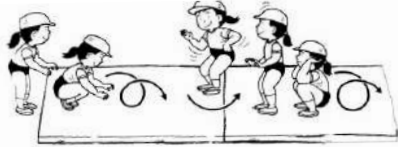
		1	2	3	4	5	6 (本時)	7	
0 ↓ 4 5		オリエンテーション	パワーアップタイム						
			回転技のポイントを学ぼう	めあて① 今できる技をくり返したり、組み合わせたりして楽しむ。					
				めあて② もう少しでできそうな技に挑戦して楽しむ。					
重点 評価 観点	関・意・態	○	○	○	○	○			
	思・判				○	○	○	○	
	技能		○	○			○	○	

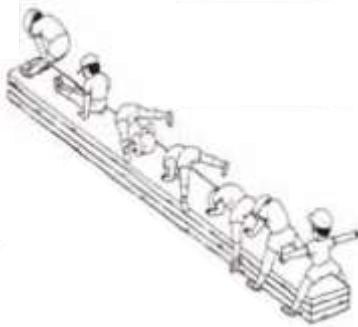
5 評価規準 (おおむね満足できる状況)

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
①マット運動の楽しさや喜びにふれることができるよう、進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。 ③準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ④器械・器具の安全に気を配ろうとしている。	①技をつなぐときの工夫点を知り、自分の力に合った技を組み合わせている。 ②自分の力に合っためあて(技)をもち、その練習の場や練習の仕方を選んでいく。	①すでにできる技を組み合わせ、なめらかに回ることができる。 ②基本的な技(前転、後転、壁倒立、腕立て横跳び越し)が安定してできるとともに、その発展技ができる。

6 学習活動と支援 (本時6/7)

はじめ	<p>1 オリエンテーションをする。 ○学習のねらいや道すじを理解し、学習の進め方の見通しをもつ。 ○学習カードの記入の仕方や学習資料の活用方法を理解する。 ○用具の準備や後片付け、場の安全について理解する。 ◇準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。【関心・意欲・態度③】</p> <p>2 持ち技調べをする。</p>	
なか ①	<p>学習内容と活動</p> <p>1 学習の場作りをして、準備運動をする。 ○ストレッチ運動 (各関節を十分に) ○パワーアップタイム ・ゆりかご ・カエルの足打ち など</p> <p>2 本時の学習の進め方を確認する。</p>	<p>教師の支援・評価 (◇評価)</p> <p>○効率よく安全に活動できる場作りを工夫する。 ○首や手首のストレッチを兼ね、一つ一つの運動を十分に行わせる。 ○腕支持や回転感覚を身に付けるなど、それぞれの活動の目的を伝え、意識させて行わせる。</p>
<p>ねらい 回転技のポイントを学ぼう。</p>		
	<p>3 マット運動のポイントを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【マット運動のポイント】</p> <p>①手をパーでつく</p> <p>②体をバナナにする (倒立技はひざをのばす)</p> <p>③勢いをつける</p> <p>④元の姿勢にもどれる</p> </div> <p>4 安定した前転をする。 →連続で3回回れる ※できた子は、前転の発展技に挑戦する。 (大きな前転、開脚前転)</p> <p>5 安定した後転をする。 →連続で3回回れる ※できた子は、前転の発展技に挑戦する。 (開脚後転、伸膝後転)</p> <p>6 腕立て横跳び越しをする。 ※できた子は、発展技に挑戦する。 (側方倒立回転 ロンダート)</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>○教師が師範したり、子どもの試技を解説したりしながら、マット運動の技能のポイントを説明する。 ○ポイントをいつも意識できるよう、拡大したものを掲示する。 ○連続技につなげるために、元の姿勢にもどることが大切であることをおさえる。</p> <p>○平らなマットでできない子どもには、坂のマットや跳び箱の場で、腕支持や回転の感覚を体感させていく。 ○安定した前転ができるようになった子には、腰を高く上げた大きな前転に取り組みさせる。</p> <p>○後転のつまずきの多くは着手だったので、「そば屋が出前を持つ手をつくろう」と声かけをし、ひじをしめて手をつくことを意識させる。また、体の弧の作り方(視線)や勢いの付け方(おしりの付く位置)なども声をかけ、技能のポイントを広めていく。</p> <p>○腰をなるべく高くあげて意識させる。腰が十分に高くなったら、着地の位置を一直線上に近づけていくようにする。(側方倒立回転) ○倒立技の場合は膝を伸ばすことがポイントになることをおさえる。</p> <p>◇約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。【関心・意欲・態度②】 ◇基本的な技(前転、後転、壁倒立、腕立て横跳び越し)が安定してできるとともに、その発展技ができる。【技能②】</p>

	<p>7 学習のまとめをする。 ○学習カードを記入する。</p> <p>8 整理運動をして、後片付けをする。</p>	<p>○本時の取り組みと成果を振り返らせ、次回のめあて①の連続技と、めあて②で取り組む技を決めるよう促す。</p> <p>○つかった筋肉を意識してほぐさせる。 ○後片付けは、協力して素早く行わせる。</p>							
<p>なか ②</p>	<p>1 学習の場作りをして、準備運動をする。 ○ストレッチ運動（各関節を十分に） ○パワーアップタイム（つながる運動） ・ゆりかご ・カエルの足打ち など</p> <p>2 本時の学習の進め方を確認する。</p>	<p>○効率よく安全に活動できる場作りを工夫する。 ○首や手首のストレッチを兼ね、一つ一つの運動を十分に行わせる。 ○腕支持や回転感覚を身に付けるなど、それぞれの活動の目的を伝え、意識させて行わせる。</p>							
<p>めあて① 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。</p>									
	<p>3 めあてに向かって練習を始める。 【予想される技の組み合わせ方と 気を付けるところ】</p> <p>Aさん ＜組み合わせる技＞ 前転→半回転ジャンプ→後転 ＜気を付けるところ＞ 開脚後転から後転をなめらかにつなげる</p>  <p>Bさん ＜組み合わせる技＞ 前転→前転→V字バランス→開脚前転 ＜気を付けるところ＞ 2回目の前転の途中で回転をピタッと止めて V字バランスにつなげる</p> <p>4 できばえを確かめる。 5 めあて②の確認をする。</p>	<p>○学習カードをもとに今日のめあてを確認させる。めあてが子どもの力に合ったものになるよう、助言する。 ○同じ場の友達とめあてを共有し、視点をもって見合うよう声をかける。</p> <table border="1" data-bbox="810 936 1114 1099"> <tr> <td>【めあて①の工夫点】</td> </tr> <tr> <td>①リズムの変化</td> </tr> <tr> <td>②スピードの変化</td> </tr> <tr> <td>③大きさの変化</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="1125 936 1428 1144"> <tr> <td>【できばえの視点】</td> </tr> <tr> <td>①なめらかにつながっているか</td> </tr> <tr> <td>②止めるところを止めているか</td> </tr> </table> <p>◇マット運動の楽しさや喜びにふれることができるよう、進んで取り組もうとしている。【関・意・態①】 ◇技をつなぐときの工夫点を知り、自分の力にあった技を組み合わせている。【思考・判断①】 ◇すでにできる技を組み合わせ、なめらかに回ることができる。【技能①】</p> <p>○めあてを達成した子どもを紹介し、全体で称賛する。</p>	【めあて①の工夫点】	①リズムの変化	②スピードの変化	③大きさの変化	【できばえの視点】	①なめらかにつながっているか	②止めるところを止めているか
【めあて①の工夫点】									
①リズムの変化									
②スピードの変化									
③大きさの変化									
【できばえの視点】									
①なめらかにつながっているか									
②止めるところを止めているか									
<p>めあて② もう少しでできそうな技に挑戦して楽しむ。</p>									
	<p>○教え合いの約束を確認する。</p> <table border="1" data-bbox="276 1771 667 1944"> <tr> <td>【教え合いの約束】</td> </tr> <tr> <td>・安全確認のサイン</td> </tr> <tr> <td>・気をつけることの確認</td> </tr> <tr> <td>・アドバイス</td> </tr> </table> <p>○見合う視点を確認する。</p>	【教え合いの約束】	・安全確認のサイン	・気をつけることの確認	・アドバイス	<p>○学習カードをもとに今日のめあてを確認させる。めあてが子どもの力に合ったものになるよう、助言する。 ○見合う視点と、技の資料を参考に教え合うよう声を掛ける。</p> <table border="1" data-bbox="810 1883 1433 2056"> <tr> <td>【めあて②で見合う視点】</td> </tr> <tr> <td>①手をパーでつく ②体をバナナにする (倒立技はひざを伸ばす)</td> </tr> <tr> <td>③勢いをつける ④元の姿勢にもどれる</td> </tr> </table>	【めあて②で見合う視点】	①手をパーでつく ②体をバナナにする (倒立技はひざを伸ばす)	③勢いをつける ④元の姿勢にもどれる
【教え合いの約束】									
・安全確認のサイン									
・気をつけることの確認									
・アドバイス									
【めあて②で見合う視点】									
①手をパーでつく ②体をバナナにする (倒立技はひざを伸ばす)									
③勢いをつける ④元の姿勢にもどれる									

<p>6 同じめあての友達とめあてを確認し合い、必要な場を準備して活動を始める。 【予想されるめあて（技）と練習の仕方】</p> <p>Cさん <挑戦する技> 大きな前転 <練習の進め方> 低い高さの跳び箱の上からひざを伸ばして腰を大きく開いて（高くして）回れるように練習する。</p> <p>Dさん <挑戦する技> 開脚後転 <練習の進め方> 丸めたマットの上で足を大きく開いて回転し、ひざをしっかりと伸ばして立つ練習をする。</p>  <p>7 できばえの確認をする。</p> <p>8 学習のまとめをする。 ○学習カードを記入する。</p> <p>9 整理運動をして、後片付けをする。</p>	<p>○安全な場になっているか確認する。 ○つまづきに応じた練習方法がかかっている資料を活用して、場づくりをするように促す。</p> <p>◇器械・器具の安全に気を配ろうとしている。【関・意・態③】</p> <p>○グループ内での励まし合いや教え合いが活発になるよう教師が積極的に声を出し、雰囲気盛り上げていく。 ○場を効率よく回り、つまづきに応じてアドバイスをしたり、補助したりする。 ○必要に応じて、着手や視線のパッドなどの教具を使うよう、声を掛ける。 ○工夫した場でできるようになったら、平らな場で挑戦するよう促す。</p> <p>◇約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。【関・意・態②】</p> <p>◇自分の力に合っためあて（技）をもち、その練習の場や練習の仕方を選んでいる。【思考・判断②】</p> <p>◇基本的な技（前転、後転、壁倒立、腕立て横跳び越し）が安定してできるとともに、その発展技ができる。【技能②】</p> <p>○めあてを達成した子どもを紹介し、全体の場で称賛する。</p> <p>○めあてに向けての取り組みを振り返り、練習方法や技のできばえを確かめ、次時の学習計画を立てる。 ○つかった筋肉を意識してほぐさせる。</p> <p>○後片付けは、協力して素早く行わせる。</p>
---	--