

1 単元名 マット運動

2 運動の一般的特性

マット運動では、同じ技を繰り返したり、いくつかの技を組み合わせたたり、回転や倒立などの技に挑戦したりすることが楽しい運動である。

3 子どもの実態と単元についての指導観
省略

4 仮説と学習の手立て

(1) 市教研体育部の研究仮説

子どもが健康的な生活を送ったり、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学習の道すじを工夫すればよいだろう

① 易しい段階から発展する段階へ（見る・聞く⇄やってみる ⇄ひろげる・ふかめる）

子どもたちは、「いろいろな技に挑戦したい。」「新しい技ができるようになりたい。」と願っている。その思いを実現させていくためには、基本となる技を安定してできるようにしたり大きくしたり、勢いをつけたりすることで発展する技につなげていけるようにすることが大切である。そこで、単元の前半の1時間を発展技につながる動きや感覚づくりをじっくりと行うことに主眼を置いた学習を行う。その後、めあて①「今できる技を大きくしたり組み合わせたりして楽しむ」活動に取り組み、めあて②「もう少しでできそうな技に挑戦して楽しむ」活動を行い、技を増やしながらかマット運動を楽しむ展開にしていく。単元の後半では、発展する技に挑戦する活動を充実させ、易しい場を自分で選びながら活動していけるようにする。

単元の2時間目において一斉に同じめあてで取り組む時間を設定する。ここでは技を大きくすることのポイントや場の作り方、掲示物の活用方法について全員で共通理解することがねらいである。この時間を使ってめあて①で技をどのようにしたいのかははっきりさせ、見合う視点など助言しながら、次時以降の効率的な学習に結びつける手立てとしたい。

今回は実態から前転が14名できていることと次の発展技へのつながりを考慮した上で、「大きな前転」に技を絞り取り組んでいく。

② 平山センスアップ運動（主運動にかかわる動きや感覚を養う活動を取り入れて）

子どもたちはいろいろな技に挑戦したいという願いをもっている。毎時間授業の最初に回転技や倒立技につながる「ゆりかご」や腕支持感覚や反り感覚を養う「カエルバランス」、「ブリッジ」を行って行く。特にゆりかごでは足を大きく伸ばしてみたり、深く腰を曲げてみたりと技とのつながりを子どもに感じさせながら行って行くことで、安定して基本の技ができるようになったり、発展技につながったりすると考える。

| 平山センスアップ運動 | 動き方 | つながる技 |
|------------------|--|--------------------|
| ゆりかご 回転感覚 | 体を丸めたまま後ろにゆれ、しゃがみ立ちにもどる。 | 前転、後転 |
| ばんざいゆりかご 回転感覚 | 手をばんざいにした状態でゆりかごを行い、足を伸ばし背支持の体勢から勢いよくしゃがみ立つ。 | 大きな前転、とび前転 |
| かえるバランス 腕支持感覚 | 両手に全体重をかけながらバランスを取る。 | 補助倒立、大きな前転 |
| ブリッジ 反り感覚 | 仰向けの姿勢から、両手・両足を地面に付けて体を反らすように腰をうかせる。 | 倒立ブリッジ |
| かえるの足うち 逆さ感覚 | 体を支えながら両足をあげ、腰の高さで足を打つ。 | 補助倒立、大きな前転、側方倒立回転等 |

〈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。

① 技のポイント及び場の工夫

子ども一人一人の動きや感覚を養うために、技のポイントを明らかにし、子どもの状況に応じた指導をしていく。そこで下記のように技のポイントを整理した。

【各時間に養いたい動きや感覚】

○動きや感覚 ・技のポイント めあて①での例

| | |
|------------------------|---|
| 2時間目 | <ul style="list-style-type: none"> ○足を強くけって腰を大きく開いて前転し、足の裏で立つ。→とび前転、倒立前転 ・背支持倒立から、かかとをおしりにひきつける。 ・ろく木に足をかけた状態から腕支持を使って前転する。 ○勢いよく回転をする感覚 →開脚前転 ・着手の位置をより遠くにする。 ・踏み切りで膝を曲げ、回転時に膝を伸ばし、着地で膝を曲げしゃがみ立つ |
| 3・4・5・6・ 7・8 時間目 | <ul style="list-style-type: none"> ○後転の時におしりを遠くに着く感覚を養う。→開脚後転、伸膝後転 ・マット上にケンステップを用いて着地の目標地点を決めて後転する。 ○新しくできた技をよりきれいにみせる。 ・手のひらがきちんと着手しているか ・膝からつま先にかけてまっすぐに伸びているか ・はじめの体勢にもどることができているか |

② 課題設定のための支援

本学級の子どもは技の構造や系統性を知らないので、自分の力に合っためあてを設定することができないと考える。そこで、オリエンテーションでは「技の系統表」を提示するとともに、教師が実演し技のつながりを実感させる。そしてこの系統表を活用し、今自分のできる技と、もう少しでできそうな技を理解させていく。

③ お互いを認め合うための手立てと時間の設定

技にはいくつものポイントがあるが、子どもだけでは全部見切ることができない。そこで、子ども同士が見合う時のポイントを絞って行うことにする。

- ・手のひらがきちんとついているか
- ・足がまっすぐに伸びているか
- ・はじめの体勢にもどることができているか

さらに技が「できるか」といった基準については試しの場で3回連続で元の姿勢にもどることができればよいものとして指導する。

【主な発展技と易しい場の例】

めあて②での例

| | |
|--------------|---|
| 3・4・5・6・7時間目 | <p>○脚を左右に大きく開いて接地するとともに、両手を素早く着き両足立ち。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットで坂道を作り勢いをつけて前転する。 ・重ねマットを使い、高低差をつけて開脚前転する。 <p>○両足で強く踏み切って、手を遠くに付けて前転する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・障害物を使い、前転する。 <p>○首はね起きでは、腰の位置が頭の前にいったところで脚を勢いよく振り出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低い跳び箱を使って脚を勢いよく振り出す練習をする。 <p>○逆さになる時に足を高く上げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・側転の進路の脇にウレタンマットを配置し、触らずに側転することで腰の高さがわかる場。 <p>○両手を着くと同時に脚を振り上げ、かかとが壁にもたれかける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・壁にセーフティマットをたてかけた場。 <p>○後転をし、手を強く突き放す感覚を養う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達に補助に入ってもらい、脚の引き上げを補助してもらう場。 |
|--------------|---|

子どもたちは自身が何か新しいことができるようになったり、進歩したりとその学習の成果を自分以外の誰かに伝え知ってもらうことは、次のステップへ進むための意欲となると考える。そこで、学習の終わりにはその日の学習を振り返る時間を設け、友達に伝え合うようにする。聞いている友達も友達の頑張りに対する称揚や技能に関するアドバイスを積極的に行うようにしていきたい。

〈手立てⅢ〉

一人一人の子どもが意欲的に運動に取り組む評価の工夫をすればいいだろう。

① のびるための具体的な目標設定と一人一人をいかす指導

「単元（授業）でめざす子ども像」を「体育学習全体でめざす子ども像」から具体化して明確に目標をもつことで、子どもの活動に対して、一人一人に適切な指導及び評価活動を行うことができると考えた。

「めざす子ども像」と「子どもの状況に応じた指導」 (下線の内容ができれば十分満足できる状況)

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 高学年のめざす子ども像 | 単元レベルでの具体目標 | 子どもの状況に応じた指導 上段：おおむね満足できる状況の子へ 下段：努力を要する状況の子へ |
| 基本的な技能が身に付き、発展的な技能向上に取り組んでいる。 | 両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて勢いよく回転ししゃがみ立つ。 大きな前転や後転、発展技を組み合わせて行うことができる。 【技能】 | 「前転で踏み切るときにジャンプして腰を大きく開いてみよう」と助言する。 |
| | | 「前転で踏み切ったらすぐ膝をのばしてみよう」と助言する。掲示資料を見てイメージを確認する。 |
| 課題やルール、技能ポイントを理解し、自分に適しためあてをもって取り組む。 | 系統表を活用して、自分の力に合っためあてをもっている。自分の課題に合った練習の場を選ぶことができる。 【思考・判断】 | 技のポイントを友達に伝えてみよう」と助言する。 |
| | | 今できる技を確認し、系統表をみながら次の課題を考えさせる。その課題に応じた練習の場を伝え、練習に取り組ませる。 |



※「各学年のめざす子ども像」とは、本校の学校教育目標「心豊かで自ら伸びようとする努力する子ども」を体育科学習において具現化するために設定されたものである。

5 学習のねらい

- ◎易しい場や条件のもとで新しい技に段階的に挑戦したり、できる技を組み合わせたりに楽しむ。
- 進んでマット運動に取り組みながら、安全に活動することができる。
- 自分の課題をもち、練習する場においてポイントを意識しながら練習することができる。
- 前転や後転、壁倒立が安定してできたり発展技やその他の技ができる。

6 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を味わうために意欲をもって運動に取り組もうとしている。 | ①技を大きく安定させるためのポイントを理解している。 | ①安定して大きな前転や後転、発展した技ができる。 |
| ②友達と協力してマット運動に取り組もうとしている。 | ②自分の力に合った課題を選ぼうとしている。 | ②易しい場や条件のもとでめざす技に段階的に取り組むことができる。 |
| 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。 | ③学習資料やアドバイスから、自分の課題に合った易しい場を選んでいる。 | ③いろいろな技を組み合わせてマット運動を行うことができる。 |
| ④約束を守り、用具の安全に気を配ろうとしている。 | | |

| | 1 | 2 | 3・4 |
|----|--|--|---|
| 0 | <p>1 オリエンテーションをする。 ○学習のねらいと道すじを理解し、学習の進め方について見通しをもつ。 ○学習カードの書き方を知る。 ○用具の準備や活用法、片付け方、安全な使用方法について理解する。 ○安全やマナーを理解し、楽しく行うための約束を話し合う。 ○二人組のかかわり方を確認する。 ○掲示物や系統表の見方を確認し、めあてのもち方を確認する。</p> <p>2 技のイメージを掲示資料を掲示し、教師が師範した後で、前転・後転・壁倒立など持ち技調べを行う。</p> <p>【安定した前転】(前転を連続して行う) </p> <p>【安定した後転】 </p> <p>3 技の基準を確認する。 ・技を行った後に、次の技ができる状態を試しの場で3回連続できたら「できた。」として、自分ができていたかを確認する。</p> <p>4 本時の振り返りをする。</p> <p>5 学習の片付けをする。</p> | <p>1 学習の準備をする。 ☆グループで協力できるように声かけ</p> <p>2 平山センスアップ運動をする。 腕支持力やバランス感覚、逆さ感覚を養う運動：カエルバランス</p> <p>大きな前転に取り組もう</p> <p>3 動きのポイントを確認して取り組む 養う動きや感覚</p> <p>○腰を大きく開いて前転する感覚を身に付ける。 ・ばんざいゆりかごを行い、かかとを尻に引きつける。 ・ろく木に足をかけて前転する ○足を強く蹴る感覚を身に付ける。 ・うさぎ跳びを行い、より遠くへ着手する。 ○勢いよく回転をする感覚 ・傾斜のあるマット ○後転のときに尻を遠くに着く感覚を養う。 ・マット上にケンステップを用いて接地の目標地点を決めて後転する。</p> <p>関① ◇友達の練習の補助もしてみよう。 ◆慣れるまで何度もやってみよう。</p> <p>☆技の「大きい」は、回転力と腰の開き方がポイントだということを確認する。 ☆上手にできている子を称揚する。 ☆掲示物を使い技のポイントを確認していく。</p> <p>前転系の技に取り組もう</p> <p>4 技と場を選び練習する。 ☆工夫した場で練習する場合、簡単な補助の仕方を指導し、安全面に気を付けさせる。 ☆できるようになったら平らな場でも挑戦しよう投げかける。 5 本時の振り返りをする。 6 後片付けをする。</p> | <p>めあて① 今できる技を大きくしたり、</p> <p>技① ◇前転で踏み切る時に強く踏み切って腰を大きく開いてみよう ◆前転で踏み切ったら、すぐに膝をのばしてみよう。</p> <p>思① ◇友達のめあてを確認し技を見て技のポイントについて感想を伝えてみよう。 ◆学習資料を見て、技のポイントを確かしよう。</p> <p>もう少しできそうな技に挑戦して楽しもう</p> <p>4 技と場を選び練習する。 ☆系統表をいかして幅広く技に挑戦するよう呼びかける。 ☆積極的に補助をし合うよう呼びかける。</p> |
| 45 | | | |
| 関 | <p>【関③】進んで準備や片付けをしようとしている。 【関④】用具の安全に気を配って取り組んでいる。</p> | <p>【関①】進んで練習をしようとしている。 【関②】約束を守って、友達と仲よく運動しようとしている。</p> | |
| 思 | | | <p>【思①】技を大きく安定させるためのポイントを理解している。</p> |
| 技 | | | <p>【技①】大きな前転や後転が安定してできる。</p> |

をする。☆安全に用具を準備するように指導する。

ゆりかご ばんざいゆりかご くま歩き うさぎとび 川跳び など

素早くしたり、組み合わせたりして楽しもう

3 できる技を大きくしたり組み合わせたりして取り組む。

養う動き

- 新しくできた技をよりきれいにみせる。
 - ・手のひらがきちんと着手している
 - ・膝からつま先にかけてまっすぐに伸びている
 - ・はじめの体勢にもどることができているか

技③

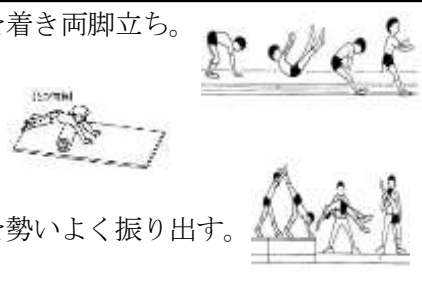
- ◇一つ一つの技を大きく見せるようにのびのびとやろう。
- ◆手や足をそろえることをポイントにしてやってみよう。

めあて② もう少しでできそうな技に挑戦して楽しもう

4 自分が挑戦したい技の場を選んで、活動する。

新しい技に挑戦する技のポイントと易しい場

- 脚を左右に大きく開いて接地するとともに、両手を素早く両手を着き両脚立ち。
 - ・マットで坂道を作り勢いをつけて前転する。
 - ・重ねマットを使い、高低差をつけて開脚前転する。
- 両足で強く踏み切って、手を遠くに着けて前転する。
 - ・重ねマットを使い、高いところへ前転する。
- 前方倒立回転とびでは、腰の位置が頭の前にいったところで脚を勢いよく振り出す。
 - ・低い跳び箱を使ってあぶりの練習をする。



☆練習の成果を試す場でも積極的に取り組めるようにする。

☆友達の技を見ている子を称揚し、アドバイスや励まし合う姿勢を広めていく。

技②

- ◇平らな場で積極的にやってみよう。
- ◆つながる動きをもっと大きくしてやってみよう。

思②

- ◇友達の気を付けているポイントに対し、感想を伝えてみよう。
- ◆もう一度系統表を見て、取り組む課題を考えよう。

思③

- ◇気を付けるポイントに合った易しい場を、工夫して作るか、これまで作った場から選んでみよう。
- ◆学習資料をみてどんな場があるか確認してみよう。

単元の学習を振り返ろう

- マット運動を楽しむことができたか。
- 友達と協力し、認め合い、励まし合う学習ができたか。
- めあての達成はできたか。(学習をはじめる前より、技を増やすことができたか。)

5 本時の振り返りをする。

☆易しい場でも技能の向上が見られた子を紹介する。

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| | | | |
| | 【思②】自分の力に合った課題を選ぼうとしている。 | 【思③】学習資料やアドバイスから、自分の課題に合った易しい場を選んでいる。 | |
| 【技②】易しい場や条件のもとで目ざす技に段階的に取り組むことができる。 | | | 【技③】いろいろな技を組み合わせたマット運動ができる。 |

