

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、新しい技に挑戦したり、自分の力に合った技を安定してできるようにしたり、できる技を組み合わせた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18名 女子20名 計38名)

A 運動の楽しさの体験状況

① 体育は好きですか。

とても好き	好き	嫌い	とても嫌い
18名	15名	4名	1名
・体を動かすと気持ちがよいから。 ・好きな種目があるから。 ・友達と仲よく運動できるから。 ・楽しいから。	23名 5名 4名 1名	・得意ではない種目が多いから。 ・運動をしていて苦しいから。	4名 1名

② マット運動をやりたいですか。

とてもやりたい	やりたい	あまりやりたくない	やりたくない
4名	11名	16名	7名
・技ができたときうれしいから。 ・いろいろな技ができるようになりたいから。 ・できる技をするのが楽しいから。	10名 3名 1名	・技ができないから。 ・痛いから。 ・けがをするかもしれないから。 ・つまらないから。 ・体が硬いから。	9名 6名 5名 1名 1名

③ マット運動をしていてどういうときが楽しいですか。

楽しいとき	楽しくないとき
・技ができたとき。 ・いろいろな技に挑戦するとき。 ・できる技を何回もするとき。 ・友達と協力して行うとき。 ・特になし	・技ができないとき。 ・苦手な技をやっているとき。 ・けがをしたとき。 ・何回も失敗するとき。 ・やり方がわからないとき。 ・特になし
25名 4名 4名 2名 4名	12名 7名 7名 3名 1名 6名

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況

① 自分に合っためあてをもつことができますか。

自分でめあてをもてる	資料を見ればもてる	わからない	もてない
15名	22名	1名	0名

② 協力して教え合いや励まし合いができますか。

誰とでもできる	仲のよい友達ならできる	自信がない
22名	14名	2名

③ 練習の仕方がわからないときや技がうまくできないときにどうしますか。(自由記述)

- ・友達や先生に聞く。 33名
- ・何回も練習する。 4名
- ・資料を見ながらやってみる。 4名
- ・工夫した易しい場に戻ってやってみる。 4名
- ・できる人と一緒にやる。 3名
- ・原因を考える。 1名

④ 学習を進めていく上で大切なことはどんなことがありますか。(自由記述)

- ・友達と協力すること。 16名
- ・安全に行うこと。 6名
- ・あきらめないこと。 6名
- ・めあてをもつこと。 3名
- ・友達のアドバイス。 3名
- ・励まし合い。 2名
- ・きまりを守る。 1名
- ・楽しく行うこと。 1名

⑤ 今回のマット運動をどのような学習にしたいですか。(自由記述)

- ・協力し、教え合い、励まし合いながら楽しい学習をしたい。 23名
- ・できる技を増やしたい。 4名
- ・けがをしないようにしたい。 3名
- ・目標に向かって一生懸命取り組めるようにしたい。 3名
- ・マット運動を好きになりたい。 2名
- ・学級みんながそれぞれの技を成功できるようにしたい。 2名
- ・自分の成長が感じられるようにしたい。 1名
- ・基本的な技をできるようにしたい。 1名
- ・みんながそれぞれのめあてを達成できるようにしたい。 1名

<考察>

A 運動の楽しさの体験状況について

本学級の子どもたちのほとんどが、体育学習が好きである。しかし、マット運動の学習においては、やりたいと答えた子どもは学級の半数弱しかいない。マット運動をやりたいと答えた子どもたちは、これまでのマット運動の学習から、できない技ができるようになった喜びを感じており、できない技に挑戦していきたいという思いがある。

一方、マット運動をあまりやりたくない、やりたくないという子どもが半数以上もあり、その理由として、技ができないことを挙げている。また、痛みやけがを怖がる子どもも多く、あまり意欲的ではない。

そこで、技ができたと思えるような機会を増やすための手だてを講じることにより、技ができる喜びや技ができた達成感を味わわせたい。そして、マット運動が好きになるようにしたい。

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

子どもたちの多くは、自分に合っためあてをもつことができると答えている。また、ほとんどの子は、技ができないときには、友達や先生に聞いて解決すると回答した。これは5年生のボール運動の学習の中で、チームごとに資料を活用してめあてをもったり、活動したりしたことが多かったためと考えられる。また、6年生で行った鉄棒運動では、自分のめあてを達成させるために工夫した場で練習をすることにより、技を習得する喜びを味わうことができた。

そこで、この単元では、資料を活用させ、自分に合っためあてをもたせることや技のポイントを把握させることに時間をかけて指導していく。そうすることで、適切なめあてをもって課題を達成していく喜びを感じることができ、意欲的に活動できるだろう。そして、技のポイントを一人一人が理解した状態で、友達同士で見合い、励まし合うことでお互いが高め合える学習にしていきたい。

C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況について

ほとんどの子は、前転後に、次の技に入れる姿勢になることができる。前に回転することについては慣れている子が多く、開脚前転やとび前転ができそうな子が多い。しかし、後転系の技や、側方倒立回転になるとできない子が増える。これは、後ろに回る感覚や腕支持の感覚、逆さになる感覚が十分に身に付いていないからだと考える。

そこで、マット運動につながる、回る感覚や腕支持の感覚、逆さになる感覚を養う運動を、単元を通して行うことにより、技ができるようにしていきたい。

3 視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点

視点1 子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にしたうえで、子どもたちが学習意欲や目標をもって取り組めるよう道すじを工夫する。

<手だて>

○ 道すじの工夫

本学級の子どもたちは、実態調査から、半数以上がマット運動を「あまりやりたくない」「やりたくない」と答えている。マット運動の楽しさを十分に味わえていないと考えられる。そこで、めあて①での技を組み合わせる楽しさと、めあて②の技ができるようになる楽しさを十分に味わわせるために、単元のはじめにめあて①とめあて②を1時間ずつ行う。それぞれの楽しみ方を知ること、4時間目以降はスパイラル型の道すじで充実した活動が展開できるようにしていく。

めあて①では、今できる技を繰り返したり、いくつかの技を組み合わせた。そのことにより、たくさんの技に触れたり、ジャンプやバランスなどのつなぎの技を考えていくおもしろさを感じたりできると考える。その結果、「新しい技を行いたい」「持ち技を増やしたい」という思いを持ち、めあて②の活動に意欲的に取り組むことができるだろう。

めあて②では、いろいろな技に挑戦していき、できるようになった技をめあて①での組み合わせる技の中に取り入れるように助言しながら進めていきたい。そうすることで、単元を通して、意欲を持続させながら学習を進められると考える。

○ 単元を通した、技につながる運動の設定

子どもたちは、マット運動に対して、学級の半数以上があまりやりたくない、やりたくないと感じている。マット運動が楽しいと感じるときは、「技ができたとき」である。しかし、今の実態だと関心・意欲や技能が低いために技を完成させることが難しい。

そこで、めあて①の前に技につながる運動を取り入れ、回転する楽しさや、腕支持の感覚、逆さになる感覚を味わわせることにより、マット運動を苦手と感じている子も意欲をもって学習に入ることができると考える。回転感覚や腕支持の感覚、逆さ感覚を楽しめるようにし、マット運動での基本的な感覚を養っていきたい。

【例】	○ゆりかご	・・・	回転感覚
	○丸太回り	・・・	回転感覚
	○あざらし歩き	・・・	腕支持感覚
	○バランスボール	・・・	腕支持感覚
	○かえるの足うち	・・・	腕支持感覚、逆さ感覚
	○倒立バツタン	・・・	腕支持感覚、逆さ感覚

<手だて>

○ 子どもにとってわかりやすい技の基準の設定

技ができたとする基準はいくつかある。その基準をすべて達成して技ができたとすることは、本学級の子どもたちにとって難しいと考える。そこで、技の基準をシンプルにして提示する。わかりやすい基準を設定することで、新しい技に挑戦する際に取り組みやすくなると思う。また、めあて②でできるようになった技をめあて①で取り入れやすくなり、活動の幅が広がっていくと考える。

- 【例】○前 転 . . . ①頭の後ろをついて回る。
②次の技に入れるように立つ。
- 開脚前転 . . . ①脚を左右に開いている。
②次の技に入れるように立つ。
- 跳び前転 . . . ①手と脚が同時に浮いている。
②次の技に入れるように立つ。
- 倒立前転 . . . ①倒立の時、頭と腰と膝が一直線になっている。
②頭の後ろをついて回る。
③次の技に入れるように立つ。
- 後 転 . . . ①手のひらがマットについている。
②次の技に入れるように立つ。
- 開脚後転 . . . ①脚を左右に開いている。
②次の技に入れるように立つ。
- 伸びっ後転 . . . ①膝が伸びている。
②次の技に入れるように立つ。
- 側方倒立回転 . . . ①膝が腰より上がっている。
②次の技に入れるように立つ。
- ロンダート . . . ①手と脚が同時に浮いている。
②次の技に入れるように立つ。

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、もう少し練習すればできそうな技に挑戦したりして楽しむことができる。
- マット運動の約束を守り、友達と協力し合って進んで学習に取り組むことができる。
- 自分の力に合っためあてをもち、適切な練習方法や場を選んで活動することができる。
- 今できる技を繰り返したり、組み合わせたり、もう少し練習すればできそうな技ができる。

(2) 学習の道すじ

0	1	2	3	4	⑤	6	7
↓ 4 5	オリエンテーション	つながる運動					
		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。	めあて② もう少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。	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。			
		めあて② もう少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。	めあて② もう少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。				
関	③	①	②	③④			
思		①	②			①	②
技					②	②	①

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を味わうために進んで取り組もうとしている。 ②器械・器具の使い方や学習のきまりを守り、友達と助け合って運動をしようとしている。 ③友達と協力して、準備や片付けをしようとしている。 ④運動する場や器械・器具の使い方などの安全を保持することに気を配ろうとしている。	①基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った技を選んでいる。 ②学習カードを活用して、自分の力に合った技の練習方法や練習の場を選んでいる。	①今できる技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。 ②もう少し練習すればできそうな技ができる。

6 学習活動と支援

は じ め	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○用具の準備や後片付け、場の安全について理解する。</p> <p>◇友達と協力して、準備や片付けをしようとしている。 【関心・意欲・態度③】</p> <p>2 持ち技調べをする。</p>	
	学習内容と活動	教師の支援・評価
な か	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。</p> <p>・ストレッチを十分に行う。</p> <p>2 つながる運動を行う。</p> <p>・ゆりかご</p> <p>・かえるのあしうち</p> <p>・丸太回り 　　　　　　　　　　など</p> <p>3 めあて①の場づくりをして活動する。</p>	<p>○安全に注意して場づくりをするよう助言する。</p> <p>◇運動する場や器械・器具の使い方などの安全を保持することに気を配ろうとしている。 【関心・意欲・態度④】</p> <p>○首と手首のストレッチは全体で行う。</p> <p>○回転感覚や腕支持の感覚、逆さ感覚を身に付けるなど、それぞれの運動が技につながることを助言し、意識して行わせる。</p> <p>◇マット運動の楽しさを味わうために進んで取り組もうとしている。【関心・意欲・態度①】</p> <p>○安全な場になっているか確認する。</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>○学習カードのめあてを確認する。</p> <p>○同じ場の友達に見てもらってめあて①のポイントを伝える。</p> <p>【予想される技の組み合わせ方】</p> <p>Kくん</p> <p><組み合わせる技></p> <p>前転→水平バランス→前転→V字バランス</p> <p><ポイント></p> <p>前転からV字バランスの時、ピタッと止まる。</p>	<p>○学習カードをもとに今日のめあてを確認させる。</p> <p>○技と技のつながりを意識させるために、同じ場の友達にめあて①のポイントを伝えるよう助言する。</p> <p>◇マット運動の楽しさを味わうために進んで取り組もうとしている。【関心・意欲・態度①】</p> <p>◇今できる技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。 【技能①】</p> <p>◇基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った技を選んでいる。</p> <p>【思考・判断①】</p>

<p>Tさん <組み合わせる技> 前転→半回転ジャンプ→後転 <ポイント> 半回転ジャンプの着地の時に足をそろえる。</p> <p>4 めあて②の場づくりをして活動する。</p>	<p>◇運動する場や器械・器具の使い方などの安全を保持することに気を配ろうとしている。 【関心・意欲・態度④】</p> <p>○安全な場になっているか確認する。</p>
<p>めあて② もう少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。</p>	
<p>○自分のめあてを確認する。 【挑戦する技と練習の仕方】 ○くん <挑戦する技> 側方倒立回転（膝が腰より上がらない） <練習の進め方> 背中側にセーフティーマットを敷いた場で練習する。</p> <p>Iさん <挑戦する技> 開脚後転（回転力不足で立てない） <練習の進め方> マットの下に踏み切り板を置き、坂道を作り回転力を補って練習する。</p> <p>5 学習のまとめをする。</p> <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 後片付け</p>	<p>○学習カードをもとに今日のめあてを確認させる。 ○資料をもとに、各自で取り組む技のできた基準を確認するよう助言する。 ①膝が腰より上がっている。 ②次の技に入れるように立つ。 ○それぞれの場を回り、つまずきに応じて、アドバイスをしたり補助したりする。 ○友達同士でアドバイスし合っているところを称賛する。 ○工夫した場でできるようになったら、試しの場で挑戦するように促す。 ◇器械・器具の使い方や学習のきまりを守り、友達と助け合って運動をしようとしている。 【関心・意欲・態度②】 ◇学習カードを活用して、自分の力に合った技の練習方法や練習の場を選んでいる。 【思考・判断②】 ◇もう少し練習すればできそうな技ができる。 【技能②】</p> <p>○めあてに対しての取り組みを振り返り、練習方法が適していたかどうか確認する。 ○どの手だてが有効だったか全体の前で確認し、次時の練習の進め方の参考にさせる。 ○使った筋肉を十分意識させて行わせる。</p> <p>○友達と協力して準備や片付けをしようとしている。 【関心・意欲・態度③】</p>

