

1 単元名 マット運動

2 運動の特性

一般的特性

マット運動は、今できる技を繰り返したり組み合わせたりしたり、少し練習すればできそうな技に挑戦したりすることが楽しい運動である。

～子どもから見た特性 省略～

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持って取り組めるよう道すじを工夫する。

〈手立て〉

○ ゆったりとした道すじの工夫

本学級の子どもたちは、今できる遊びや技で友達や場とかかわりながら楽しみたい欲求と、技を習得したい欲求をもっており、この2つの欲求をうまくつなげられるようにしたい。初めてのマット運動であるので、めあて①めあて②それぞれの楽しみ方を味わわせ、学び方の見通しを持たせたいと考えた。そこで、オリエンテーション後、2時間目はめあて①、3時間目はめあて②に取り組む時間を設ける。

めあて①では、今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ。マット遊びを楽しんできたという実態から、ジグザグや横並び、ろくぼくに接したマット等、様々な並べ方をした場を用意し、自分が繰り返したり組み合わせたりしたい技によって、場を選ぶようにする。持ち技があまり多くない実態があるため、前転がりや川跳び等も技と認めることとする。友達と見合ったりまねをしたりしながら、技を繰り返したり組み合わせたりすることを楽しませたい。場や友達とかかわりながら、めあて①の活動を十分に楽しませることが、技の習得への欲求を高めることにつながるだろうと考えた。

めあて②では、場や練習方法を工夫して、少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。子どもたちが技の習得に向けての学習を初めて行うという実態から、本単元において身に付けさせたい技を「前転」、「後転」、「腕立て横跳び越し」、「壁倒立」の4つに絞り、まずはこれらの技の習得を目指す。そうすることで、めあて①の楽しみ方の幅を広げることにもつながると考えた。

視点2 一人一人のよさを伸ばす学習を進めるための手立てを工夫する。

〈手立て〉

○ 見合う視点の明確化と、かかわりを大切に活動

本学級の子どもたちは、友達と一緒に活動することに楽しさを感じている子が多い。見合う視点を明確に示すことで、活動が活性化すると共に学びが深まると考えた。

めあて①においては、同じ場を選んだ子で担任がペアを決定し、ペアでの学習を行う。どうすれば楽しいかという視点で、ペアの友達が行う技の繰り返しや組み合わせを見たり、まねをしてみたり、アレンジしたりすることで、楽しさを膨らませたい。その際に、技と技のつながりをスムーズにすることによって、技の繰り返しや組み合わせがより楽しくなることにも気付かせていきたい。本単元では、見合うことやまねしてやってみることを中心とするが、子どもたちの様子を見て、必要であればペアで動きを合わせる楽しさを紹介したいと考えている。

めあて②では、同じ場にいる子どもたちで、技のポイントを見合ってアドバイスをし合ったり、練習の補助をしたりする。オリエンテーションで技のポイントを示し、資料の活用方法と練習方法を知らせる。技の合格規準になるポイントに関しては、技の始まりの姿勢から次の技の始まりにつながる姿勢までの一連の動きの中から3観点を示し、子どもたちに意識させるようにすると共に、教え合いの視点にしたい。

＜技のポイント＞

<p>【前転・後転】</p> <p>① 両手のひらで着手</p> <p>② 回転の軸がずれない</p> <p>③ しゃがみ立ち(元の姿勢)</p>	<p>【腕立て横跳び越し】</p> <p>① 着手の場所と目線</p> <p>② 腰が頭より上を通過</p> <p>③ 両足が内側に向いて着地</p>	<p>【壁倒立】</p> <p>① 着手の場所と目線</p> <p>② 足を伸ばして止まる</p> <p>③ 静かに着地</p>
--	--	---

○ 資料と場の工夫

めあて②では、補助マットや坂道、補助的な道具を使って工夫した場での練習を行い、少し練習すればできそうな技に挑戦する。試しの場でやってみた際に、技の合格規準に照らし合わせ、3つのポイントのどこに課題やつまずきがあるのかを友達同士で教え合うようにする。フローチャート式の資料【別紙資料5参照】を活用することで、自分の課題やつまずきから練習方法を選択させたい。ただし、3つのポイントを示しているが、3年生という発達段階では、自分たちで課題やつまずきを的確に捉えることが難しい。そこで、担任が資料の使い方や手本を示すことで、個々の課題やつまずきをしっかりとつかませたい。また、工夫した場と試しの場を行き来することで、めあてを意識した学習になると考える。本単元において、「課題を見つける→資料から解決方法を探す→解決に向け練習する→試してみる→新たな課題を見つける→…」という学習の進め方に慣れさせていきたい。

視点3 一人一人の子どもが意欲的に学習に取り組む評価の工夫をする。

〈手立て〉

○ 学習カードに認め合いの欄を設ける

器械運動は個人種目であるが、教師や友達に認められることを通して、より楽しさを味わい意欲的に取り組むことができると考えた。子どもたちが友達との認め合いの中で満足感を得て、運動の楽しさにふれることができるようにするために、子どもたち一人一人が個人差を認め合う雰囲気

つくっていきたい。

本単元では、学習カードに認め合いの欄を設け、学習のはじめやまとめで紹介する。めあて①では、ペアの友達について、動きのよさや技の組み合わせの発想のよさ、アドバイスのよさなどの視点から、選択して書くようにする。めあて②では、アドバイスが上手だったり、励ましの声をかけてくれたりした友達の名前を書くようにしたい。教師が模範となる子を紹介するだけでなく、子どもたち同士での認め合いを行ったり紹介したりすることで、意欲的に学習に取り組むことができると考えた。

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して楽しんだり、少し練習すればできそうな技に挑戦したりして楽しむ。
- マット運動に進んで取り組み、楽しむことができる。【関心・意欲・態度】
- 自分の力に合った練習の場や、練習方法を選んで取り組むことができる。【思考・判断】
- 基本的な回転技や倒立技に取り組み、自分の力に合った技ができるようにする。【技能】

(2) 学習の道すじと評価

	1	2	3	4	5 (本時)	6	7
0 ↓ 45	オリエンテーション	めあて①	めあて②	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 少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ			
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
<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○学習の約束を守り、友達と協力して取り組もうとしている。 ○友達と協力して、準備や片付けをしようとしている。 ○器械・器具の使い方の約束を守り、安全に気を配って取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な技のポイントを知り、自分の力に合った技を選んでいる。 ○自分のめあてを達成するための場や練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○自分の力に合った技に挑戦し、新しい技ができる。

6 学習活動と支援（本時5／7）

は じ め	<p>1 オリエンテーション ○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。</p> <p>2 技のポイントを知る。 ○回転技（前転、後転）→着手、軸のずれない回転、しゃがみ立ち ○倒立技（腕立て横跳び越し）→着手と目線、腰の高さ、両足着地（壁倒立）→着手と目線、足を伸ばして止まる、静かな着地</p> <p>3 持ち技調べをする。 ○学習カードをもとに、回転技や倒立技をやってみる。</p> <p>4 場と資料の活用方法を知る。 ○場の作り方について理解し、安全とマナーについて理解する。 ○学習資料の活用方法や学習カードの記入の仕方について理解する。</p>	
	学習内容と活動	教師の支援・評価（◇評価）
<p>1 協力して場づくりをする。</p> <p>2 ストレッチ運動をする。</p> <p>3 感覚づくりの運動をする。 ○ゆりかご（回転、回転からの体重移動） ○カエル倒立（腕支持） ○カエルの足うち（腕支持、逆さ） ○頭倒立（逆さ、逆さでのバランス）</p> <p>4 めあて①の活動を確認する。</p>	<p>○安全に活動できるような場づくりができるように助言する。 ◇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】</p> <p>○ストレッチ運動は、伸ばしている部位を意識するように助言する。</p> <p>○感覚づくりの運動は、マット運動のどの動きにつながるのかを指導する。 ○正しく行うことができるように、友達と見合ったり、補助をしたりしながら行うようにする。</p> <p>○今日のめあてとペアを確認させる。</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>5 めあてに向かって活動する。</p> <p>【予想される活動とめあての例】</p> <p>ジグザグマット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たて横たてをちがう回り方にする ・だんだん前転を大きくする <p>ぐるぐるマット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・川跳びと前転がりを繰り返す ・ななめに前転を繰り返す 	<p>○うまく技を繰り返すことができず戸惑っている子には、スムーズにつなげられるように、動き方を指導する。</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】</p> <p>◇学習の約束を守り、友達と協力して取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】</p> <p>◇基本的な技のポイントを知り、自分の力に合った技を選んでいる。【思考・判断】</p>	

な か	<p>ロングマット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アザラシからウサギ、カエル、前転がり と進化する。 ・細いマットをおいて、落ちないように前 転を繰り返す。 <p>○ペアの友達と見合い、まねをし合ったり、 アドバイスをし合ったりする。</p> <p>6 友達と協力しながら、技の繰り返しや組み 合わせを楽しんでいたペアを紹介する。</p> <p>7 めあて②の場づくりをし、活動を確認す る。</p>	<p>○友達のまねが上手にできない子には、一緒に やったり補助をしたりする。</p> <p>○友達のまねをしながら、友達の発想のよい所 や、スムーズにつなげる方法について見つけ るように声をかける。</p> <p>○友達のアドバイスを参考にして、アレンジし てやってみるように促す。</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】</p> <p>○技能の高さだけではなく、アドバイスを参考 にしながら動きを工夫していた子を紹介す る。</p> <p>○友達のよいところを紹介させることで、楽し さの共有を図る。</p> <p>○友達と協力して、すばやく場づくりをするよ うに促す。</p>
	<p>めあて② 少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。</p> <p>8 めあてに向かって活動する。</p> <p>【予想される活動とめあての例】</p> <p>前転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足が上がらないから、とび箱の上から回 りはじめる練習をする。 ・立ち上がれないから、最後に補助の友達 の手をさわるように練習する。 <p>後転</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まっすぐ回れないから、へこんだマット で、おへそを見ながら回る練習をする。 ・最後に立ち上がれないから、おしりかじ り虫を使って、勢いをつけてみる。 	<p>○難しい技に取り組んでいる場では、簡単な補 助の仕方を指導し、安全面に十分気を付けさ せる。</p> <p>◇器具の使い方の約束を守り、安全に気を配っ て取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】</p> <p>◇自分のめあてを達成するための場や練習方法 を選んでいる。【思考・判断】</p> <p>○特別な支援を要する子を中心に、スモールス テップでの成長に気付かせるような声かけや 称賛を積極的に行う。</p>

<p>な か</p>	<p>腕立て横跳び越し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰が上がらないから、ソフトとび箱を使って練習する。 ・両足で着地できないから、ろくぼく倒立から横に着地をする練習をする。 <p>壁倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足が上がりきらないから、三点倒立で友達に足を持ちあげてもらって練習する。 ・バランスが保てないから、目線カードを使って練習する。 <p>9 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学び方が上手だった子を紹介する。 ○学習カードに今日の反省と感想を書く。 <p>10 整理運動をし、片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○技のイメージがつかめていない子どもには、上手な子に演習させたり、教師が演習したりし、その場でポイントを指導する。 ○めあて別の場を効率よくまわり、補助をしたり、つまずきに応じたアドバイスをしたりする。 ○技が完成しそうな子には、試しの場でやってみるように促し、成長を称賛する。 ◇自分の力に合った技に挑戦し、新しい技ができる。【技能】 ○めあてに対して一生懸命取り組み、技の習得ができた子や、習得に近づいた子を紹介し、称賛する。 ○アドバイスが上手だったり、励ましの声をかけてくれたりした子を紹介させ、称賛する。 ○今日のがんばりを称賛しながら、次時への意欲と見通しをもたせるように声をかける。 ○怪我がないか確認し、使った筋肉を伸ばすように助言する。 ○安全に気を配り、協力して片付けるように声をかける。
<p>ま と め</p>	<p>学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しんだり、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たか。 ○マット運動に進んで取り組み、楽しむことができたか。 <ul style="list-style-type: none"> ・進んでたくさん取り組めたか。 ・友達と協力して学習を進めることができたか。 ・協力して準備や片付けを行ったか。 ・安全に気を配って取り組めたか。 ○自分の力に合った練習の場や、練習方法を選んで取り組むことができたか。 ○基本的な回転技や倒立技に組み、自分の力に合った技ができるようになったか。 	