

第6学年1組 体育科学習指導案

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、今出来る技を安定して行ったり、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楽しむ運動である。

(2) 子どもから見た特性 ～省略～

【考察】

A 運動の楽しさの体験状況について

本学級のほとんどの児童が、体育学習が好きである。これまでの単元の学習を見ても、意欲的に活動する様子が見られる。7割の児童はマット運動についても楽しみにしており、できない技ができるようになったり、いろいろな技に挑戦したりすることに意欲的である。一方で、3割の児童が「マット運動の学習は楽しみでない」と回答した。これまでにマット運動の学習経験の中で、できる技が少なかったり、苦手意識をもっていたりすることが、楽しみでない理由として挙げられた。

意欲的な児童も、そうでない児童も、「できる技が少ない」と感じているということが共通しており、意欲的な児童は、できることが少ないからこそ、できるようになるのが楽しみであると感じている。また、ほとんどの児童が、マット運動の学習では「できない技をできるようにしたい」と答えており、これまでの学習で安定して行ったり、組み合わせたりして楽しんだ経験が少ないことが起因していると考えられる。本単元では、今もっている力で楽しむ活動を充実させることで、全ての児童がマット運動の楽しみ方を知り、意欲的に学習に取り組めるようにしたい。また、学習の前半で持ち技を増やす時間を多くとり、児童に達成感を味わわせるとともに、さらにその技を安定して行ったり組み合わせたりして楽しめるような道すじを設定する。

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

本学級のほとんどの児童が、自分に合っためあてを立て課題を解決する学習を意識していると回答した。前期に行った「跳び箱運動」の学習でも、多くの児童が自分に合っためあてを設定し、課題に合った場を選択しようとしていた。しかし、選んだ場が課題に合っていなかったり、仲のよい友達がいる場を優先して選んでしまったりしている児童や、めあて①と②を混同したり、自分の技能に合わない課題を設定してしまったりする児童の姿も見られた。めあての立て方や場の選び方について丁寧に指導するとともに、課題の選択の手助けとなる資料や学習カードの充実を図ることで、これらの児童が自己の課題を解決できるようにしたい。

本学級の半数の児童は、友達と教え合えるかどうかについて、「アドバイスを聞けるが、言えない」と回答した。めあて①では、友達の技の安定や組み合わせの工夫について、互いに評価し合えるような、めあて②では、同じ場で練習する友達と技のポイントを教え合えるような手立てを講じたい。互いの技を見合う時間を設けたり、技のポイントやできた基準を明確にした資料を用意したりすることで、思考力や表現力の育成が図れるのではないかと考える。

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

技能の習得状況では、ほとんどの児童が前転を習得しているものの、後転では、手のひらを着いて回り、両足の裏を着いて立ち上がれる児童は半数ほどしかいない。表に○で示したように、回れるだけで正しく技ができていない児童も多いので、めあて②では技の「できた」の基準を明確に示し、も

う少しでできそうな技を完成させることで達成感を得られるようにしたい。また、足が開いたり、着地がそろわなかったりする児童も多く、技を組み合わせるための基本的な動作ができていない。技を組み合わせるためには各技の終わり方が大切であることをおさえ、スムーズな技のつながりを目指す。そうすることで、めあて①での技を安定させることや組み合わせることの楽しさにも目が向くようにしたい。

3 研究主題と学習の手立て

(1) 市教研体育部会の研究主題

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) 視点と学習の手立て

視点1 子どもの実態を的確に把握するとともに、運動の特性と指導内容を明確にした上で、道すじや学習活動を工夫し、ねらいを明らかにすることで子どもたちが学習意欲やめあてをもって取り組めるようにする。

<手立て>

○技を安定させたり、組み合わせたりする楽しみ方を知り、意欲的に運動に取り組むための道すじ
 本単元では、めあて①として「今できる技を安定させたり、組み合わせたりして楽しむ。」学習に取り組む。これまでに技を安定させたり、組み合わせたりした経験が少ないことから、オリエンテーション後の2時間目にめあて①の時間を1時間とる。その時間を使って、技の安定や組み合わせ方についての見合う視点を理解させ、今できる技を安定させたり組み合わせたりする楽しさに触れさせることで、意欲の向上を図る。

めあて①の活動では、主に「技の安定」と「組み合わせ方」について指導する。「技の安定」では、脚の開きや膝、つま先の伸び、次の技へのスムーズなつながりを重点とする。「組み合わせ方」については、次の技へつなげるための動作（脚クロスや半回転ジャンプ）や、バランス系の技（水平バランスや肩倒立）を入れるようにすることで、持ち技の少ない児童も様々な組み合わせ方を楽しめるようにしたい。

また、自分の「こだわりの技」を設定し、その技の前後に他の技を組み合わせたり、その技を安定させたりと、一人一人がめあてをもって取り組めるようにする。

<めあて① 児童のめあての例>

	Aさん	Bさん
こだわりの技	後転	開脚前転
めあて	後転を安定させるために、手の着き方や脚の開きに気を付ける	開脚前転にいろいろな技を組み合わせたい
主な活動 思考の流れ	手の着き方・脚が開かないように気を付けて後転を練習してみよう ↓ 組み合わせでもやってみよう ↓ 組み合わせの中でも安定してできるようになった！	開脚前転の前後にいろいろな技を組み合わせさせてやってみよう ↓ 開脚前転は脚を開いて終わるからジャンプを挟むといろいろな技につなげられるぞ ↓ ベストな組み合わせ方を見つけた！

本学級の児童は新しい技に挑戦したい児童が多いので、学習の前半ではめあて②の時間を多めにとり、持ち技の数を増やしていきたい。児童の技能の習得状況を見ながら、めあて①の時間を増やしていくことで、習得した技をめあて①での活動に取り入れることができ、意欲的に活動に取り組むことができるのではないかと考える。

学習の最後の時間には、グループ別に発表会を行う。これまでに習得した技を安定させ、組み合わせで演技することを学習の最終目標として設定することで、学習全体の意欲向上につなげたい。

視点2 一人一人のよさを伸ばし、できる喜びを実感できる手立てを工夫する。

<手立て>

○技の安定や組み合わせの仕方について相互に認め合えるようにするための工夫

本単元のめあて①では、技の安定や組み合わせの仕方について、児童同士が見合い、称賛したり助言したりできるような学習にする。技能のポイントを意識しながら練習に取り組むとともに、友達と認め合うことで意欲面での向上も図れるだろう。

学習を進めて行く中で、児童の様子を見ながら必要に応じて「みてねタイム」を設定する。「みてねタイム」では、一人ずつ自分のめあてについてどこを見て欲しいかをグループに伝えてから演技をし、見ている児童は「いいねカード」を使ってそれについて三段階で評価する。学習の前半では教師が意図的に時間をとって行う。学習が進むにつれて、児童がグループごとに必要に応じて自発的に時間をとるようにしたい。

みてねタイム

いいねカード

- ・演技する友達が見てほしいポイントに対して、3段階で評価する。
 - ◎すごくいいね！ ○いいね！ △もう少しだね！
- ・「もう少しだね」を出す場合は、どこができていないかを伝えられるように指導することで、演技を見る視点についても理解できるようにする。
- ・カードを出すだけでなく、大きな声で「いいね！」を言い合うことで、友達に認めてもらいながら学習に取り組める雰囲気を作りたい。

みてねカード

- ・自分のめあてを大きな声で友達に伝えることが苦手だったり、技能のポイントがわからなかったりする児童のための手立てとして用意する。
- ・演技を始める前に、カードから自分が見てほしい大まかな観点を選んで友達に示す。
(カードの例) ・技が安定しているかみてね ・組み合わせが工夫されているかみてね
※細かい観点については口頭で伝えられるようにしたい。
- ・学習の序盤はカードを使ってもよいとし、学習が進むにつれて自分の見てほしいポイントをより具体的に伝えられるようにする。



○技のポイントやイメージを明確にする資料の工夫

①技の習得を支援する資料

それぞれの技について、できるようになるためのポイントの示された資料を用意し、練習の場の近くに置いていつでも見られるようにしておく。また、そのポイントについてどの場で練習すればよいかもわかるように掲示することで、どの場でどんなことを意識しながら練習すればよいかをわかりやすくする。意識するポイントがわかることで、児童同士の教え合いの一助にもなるだろう。

②技の「できた」の基準を明確にした資料

さらに、技の「できた」の基準も明確に示し、児童が自分たちで習得したか判断できるようにする。多くの児童が達成感を得られるよう、シンプルな基準のみ示すこととする。

<技の「できた」基準の例>

前転	頭の後ろをついて回り、両足の裏をついて立ち上がれる。
後転	手をついて回り、両足の裏をついて立ち上がれる。
開脚前転・後転	脚を左右に開いて同時につき、体を起こして2秒止まれる。
跳び前転	手と脚が同時に浮いている・両足の裏をついて立ち上がれる。
倒立	頭と腰と膝が一直線になり、2秒止まれる。
側方倒立回転	膝が腰より高くあがり、着地して2秒とまれる。

など

③技の系統表

技の系統を示すことで、系統に沿って練習する技を決められたり、できるようになりたい技に向かって意欲的に取り組めたりできるようにする。また、系統表の中には、バランス技を多く示す。そうすることで、持ち技が少ない学習の前半でもめあて①で組み合わせの楽しみ方に触れられるようにしたい。

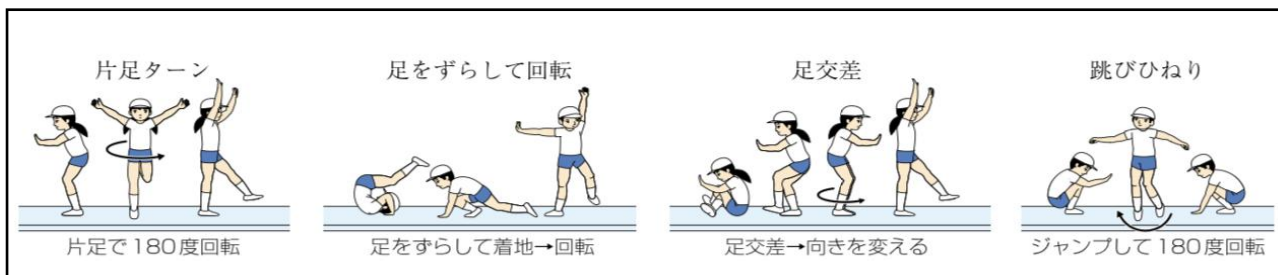
<バランス技の例>

水平バランス	側方水平バランス	片手バランス	V字バランス	
ブリッジ	肩倒立	頭倒立	補助倒立	など

④技のつなげ方の例示

技のつなげ方についても数種類示すことで、より組み合わせの楽しみ方を味わわせる。

<技をスムーズにつなげるための動きの例>



4 学習のねらい

○マット運動の約束を守り、友達と協力して進んで学習に取り組むことができるようにする。

【関心・意欲・態度】

○自分の力に合っためあてを立て、適切な練習方法や場を選んで活動できるようにする。

【思考・判断】

○自分に合った技を安定してできるようにしたり、組み合わせたりすることができるようにする。

【技能】

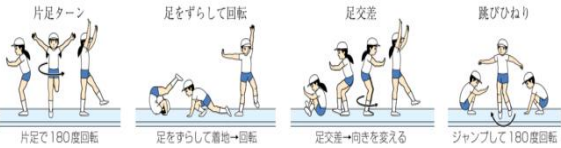
5 評価規準（おおむね満足できる状況）

	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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・技を高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、器械運動に進んで取り組もうとしている。 ・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。 ・器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ・運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・技をつなぐ方法を知るとともに、自分の力に合った技を組み合わせている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・繰り返したり組み合わせたりするための自分に合った安定した基本的な回転技や倒立技、及びその発展技ができる。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①マット運動に進んで取り組もうとしている。 ②約束を守り、友達と教え合い、認め合おうとしている。 ③友達と協力して準備や片付けを行おうとしている。 ④場や器具の安全に気を配って運動しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①技のポイントや練習方法を知り、自分のめあてに合った練習の場を選んでいる。 ②自分に合っためあてを立てている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①今できる技を安定させたり、組み合わせたりすることができる。 ②基本的な回転技や倒立技ができる。

6 学習の道すじ（本時5／7）

	1	2	3	4	5（本時）	6	7
0 ↓ 45	オリエンテーション	主運動につながる運動					
			めあて①	今できる技を安定させたり、組み合わせたりして楽しむ。			めあて①
		めあて①	めあて②もう少しでできそうな技に挑戦して楽しむ。				発表会
	①③	②	④				①
関			②	①	②	①	
思				②	①	②	①
技							
							①

7 学習活動と支援（本時5／7）

	学習内容と活動	教師の支援・指導（○）評価（◇）
はじめ	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○学習のルールやマナー、用具の準備や片付け方など、場の安全について理解する。 ○学習カードや資料、評価カードの使い方について理解する。 <p>2 準備運動・つながる運動を行う。</p> <p>3 マット運動の技の系統を確認し、持ち技調べをする。</p> <p>4 次のめあてを立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○組み合わせたい技や安定させたいポイントを決め、学習カードに記入する。 <p>◇マット運動に進んで取り組もうとしている。【関心・意欲・態度①】</p> <p>◇友達と協力して準備や片付けを行おうとしている。【関心・意欲・態度③】</p>	
なか① (第2時)	<p>1 学習の場づくりをして、準備運動を行う。</p> <p>2 主運動につながる運動に取り組む。</p> <p><活動の例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかご→大きなゆりかご ・かえるの足うち・かえるの逆立ち ・連続前転 <p>3 技の組み合わせ方や、次の技につなげるための着地の仕方を確認し、行う。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4 技の安定の意味を確認し、安定を意識しながら前転を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手着手・両足着地 ・脚の開き・膝の伸び <p>5 本時の学習の進め方と自分のめあてを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に留意して場を作るよう指示する。 ○首や手首、足首を十分に伸ばすよう意識させる。 ○楽しみながら回転感覚や逆さ感覚を身に付けられるように、意欲と技能に応じて動きや回数を調整する。 ○できる児童に実演させたり、教師が示範したりして、イメージを持ちやすくする。 ○いろいろな組み合わせ方を楽しんでいる児童を称賛し、意欲を高める。 ○教師が3種類の前転を見せ、どの前転が一番安定しているといえるか考えさせ、安定のポイントについておさえる。
<p>めあて① 今できる技を安定させたり、組み合わせたりして楽しむ。</p>		

6 めあて①の活動をする。
 <予想されるめあての例>

【Aさん】

こだわりの技 開脚前転

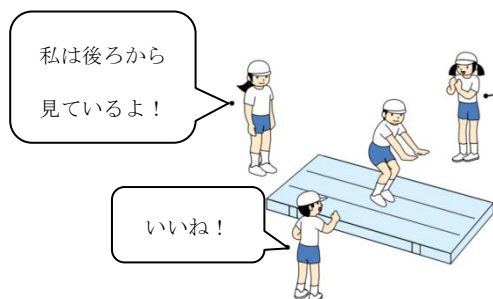
めあて 膝まっすぐ伸ばして大きく開く。

【Bさん】

こだわりの技 後転

めあて 次の技にうつりやすいように立ち方を工夫していろいろな技と組み合わせる。

・練習が進んだら、みてねタイムを行う。



※友達の演技の見て欲しいところについて、「いいねカード」を使って評価し、アドバイスをする。

・みてねタイムの評価を受けて練習する。

※グループによって必要であればみてねタイムを適宜行う。

7 学習の振り返りをする。

- ・カードに本時の振り返りを記入する。
- ・次時のめあてを決める。

8 整理運動をして、後片付けをする。

○先ほど練習した動きを取り入れたり、安定を意識したりしながら行うように声をかける。

○演技の最初と最後はポーズをとるよう指導する。

○一つ一つの技をゆっくりと丁寧に行うよう声をかける。

○技を安定させてできていたり、スムーズに次の技に移れていたりする児童を称賛する。

○技のつなげ方がわからない児童に助言したり、グループの友達に聞くように促したりする。

○必要に応じて教師が示範する。

○自分の言葉で見て欲しいところを伝えるのが苦手な児童には、「みてねカード」を使ってよいことを助言する。

○一方向ではなく前後左右から見ることでより多くの視点から評価できることを伝える。

○大きな声で「いいね！」を言い合い認め合っているグループを称賛する。

○低評価ばかりのグループがあった場合は、どこを直せばよいのかわかるように教師がグループに入って助言をする。

○必要に応じて各グループでみてねタイムを取ってもよいことを伝える。

◇約束を守り、友達と教え合い、励まし合おうとしている。 【関心・意欲・態度②】

○めあてが達成できた児童を称賛し、どういうところを意識したのか発表させ、紹介する。

○本時のうまくいったところを振り返るとともに、友達の演技を見て練習したくなった技があれば次回以降に練習するよう促すことで、意欲の向上を図る。

○素早く安全に後片付けするよう促す。

なか②
(3〜6時間目)

- 1 学習の場づくりをし、準備運動を行う。
- 2 主運動につながる運動に取り組む。
 <活動の例>
 - ・ゆりかご→大きなゆりかご
 - ・かえるの足うち・かえるの逆立ち
 - ・連続前転
- 3 本時の学習の進め方と自分のめあてを確認する。

- 安全に留意して場を作るよう指示する。
- 首や手首、足首を十分に伸ばすよう意識させる。
- 楽しみながら回転感覚や逆さ感覚を身に付けられるように、意欲と技能に応じて動きや回数を調整する。
- ◇場や器具の安全に気を配って運動しようとしている。 【関心・意欲・態度④】
- ◇自分に合っためあてを立てている。 【思考・判断②】

めあて① 今できる技を安定させたり、組み合わせたりして楽しむ。

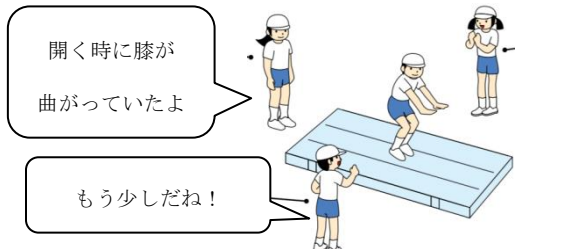
- 4 めあて①の活動をする。
 <予想されるめあての例>

【Cさん】
 こだわりの技 開脚後転
 めあて 脚を開くとき、膝やつま先を伸ばす

【Dさん】
 こだわりの技 側方倒立回転
 めあて いろいろな技につなげられるように技の終わり方を工夫してみる

- めあてを意識して練習に取り組むよう促す。
- 技を美しくできていたり、スムーズに次の技に移れていたりする児童を称賛する。
- めあてを意識して取り組んでいるかどうか評価し、互いに称賛したり、アドバイスをしたりするよう、声をかける。
- みてねタイム以外の時間にも必要に応じて各グループで見合う時間を取ってもよいことを伝える。

- ・練習が進んだら、みてねタイムを行う。



※友達の演技の見て欲しいところについて、「いいねカード」を使って評価し、アドバイスをする。

- 自分の言葉で見て欲しいところを伝えるのが苦手な児童には、「みてねカード」を使ってよいことを助言する。
- 大きな声で「いいね！」を言い合い認め合っているグループを称賛する。
- ◇今できる技を安定させたり、組み合わせたりすることができる。 【技能①】

- ・みてねタイムの評価を受けて練習する。

- 児童の様子を見て、必要に応じて2回目のみてねタイムを行うように声をかける。

5 めあて②の場づくりをして活動する。

めあて② もう少しでできそうな技に挑戦して楽しむ。

<予想されるめあての例>

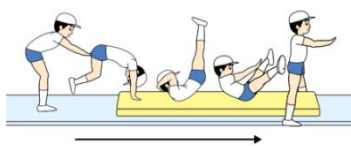
【Eさん】

挑戦する技

開脚前転

練習の場

マットの上に細いマットを敷いて脚を開きやすくした場



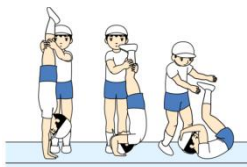
【Fさん】

挑戦する技

倒立前転

練習の場

友達と補助し合って、頭を丸める感覚をつかむ



6 技のできばえを確かめる。

7 学習の振り返りをする。

- ・学習カードに本時の振り返りを記入する。
- ・次時のめあてを立てる。

8 整理運動をして、後片付けをする。

○学習カードをもとに自分のめあてを確認するよう促す。

○それぞれの場を回り、つまずきに応じて助言をしたり補助したり、示範したりする。

○技のポイントが書かれた資料をそれぞれの場の近くに置き、確認しながら取り組むよう助言する。

○工夫した場でできるようになったら、試しの場で行うように促す。

○同じ技を練習する友達同士で、ポイントを相談し合ったり、補助し合ったりしながら取り組めるよう声をかける。

○友達同士で励まし合いながら練習に取り組んでいる児童を称賛する。

○資料をもとに自分の取り組む技の「できた」の基準を確認しながら行うよう助言する。

◇技のポイントや練習方法を知り、自分のめあてに合った練習の場を選んでいる。【思考・判断①】

◇基本的な回転技や倒立技ができる。 【技能②】

○うまくいったことや練習方法について振り返るよう声をかける。

○めあてが達成できた児童を称賛し、どういうところを意識したのか発表させ、紹介する。

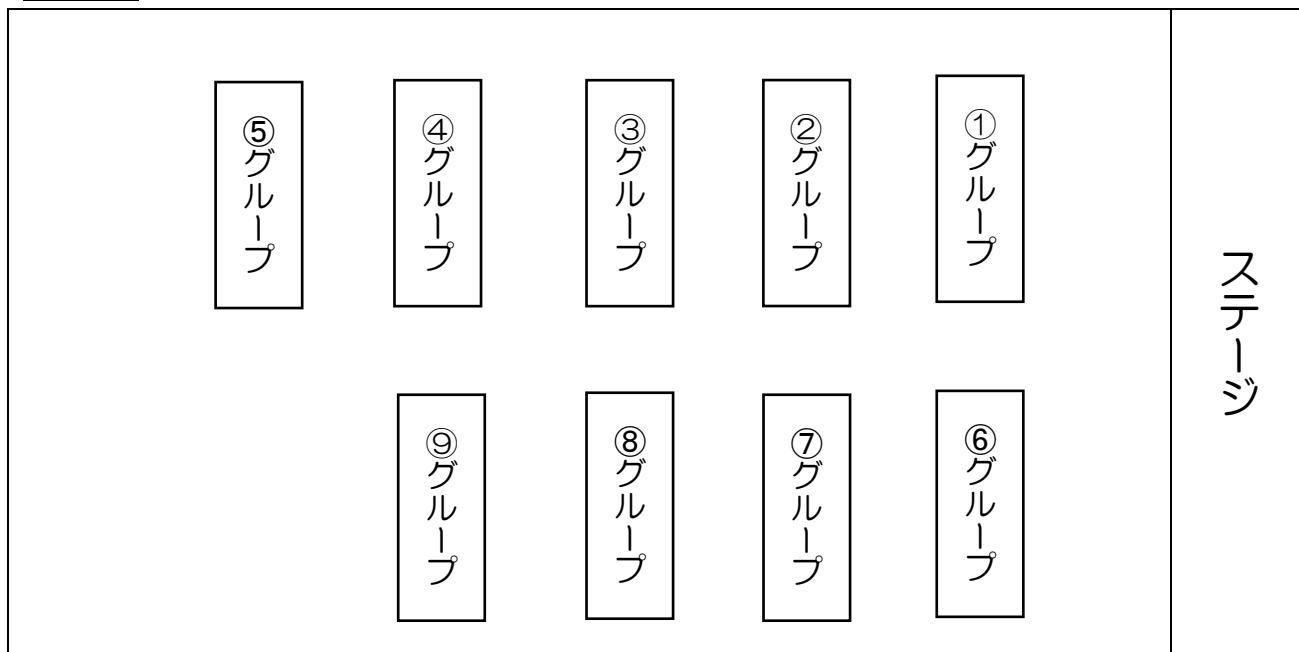
○本時のうまくいったところを振り返るとともに、友達の演技を見て練習しなくなった技があれば次回以降に練習するよう促すことで、意欲の向上を図る。

○素早く安全に後片付けするよう促す。

<p>おわり (7時間目)</p>	<p>1 学習の場づくりをし、準備運動を行う。</p> <p>2 主運動につながる運動に取り組む。</p> <p><活動の例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかご→大きなゆりかご ・かえるの足うち・かえるの逆立ち ・連続前転 <p>3 本時の学習の進め方と自分のめあてを確認する。</p>	<p>○安全に留意して場を作るよう指示する。</p> <p>○首や手首、足首を十分に伸ばすよう意識させる。</p> <p>○楽しみながら回転感覚や逆さ感覚を身につけられるように、意欲と技能に応じて動きや回数を調整する。</p> <p>○最後に発表会を行うことを確認し、それに向けて練習するように声をかける。</p>
<p>めあて① 今できる技を安定させたり、組み合わせたりして楽しむ。</p>		
	<p>4 これまでの学習をもとに、自分で考えた演技構成を確認しながら、めあて①の活動をする。</p> <p>5 発表会を行う。</p> <p>2グループ（1つは3グループ）で互いに演技をする。</p> <p>①片方のグループが順番に演技</p> <p>②もう一方のグループが一人ずつよかったところを伝える</p> <p>③交代して①、②を行う。</p> <p>④グループの中で全体に紹介したい人を1～2人選び全体の前で演技する。</p> <div data-bbox="252 1361 785 1630" style="text-align: center;"> </div> <p>6 学習の振り返りをする。</p> <p>7 整理運動をして、後片付けをする。</p>	<p>○練習する中で演技構成を変えてもよいことを助言する。</p> <p>○必要に応じてグループごとにみてねタイムを使って互いに確認するよう声をかける。</p> <p>○演技を行う前に、自分が一番見てほしいところや気を付けて行うところを伝えるよう促す。</p> <p>○技の組み合わせ方や安定を意識して取り組んでいる児童を称賛する。</p> <p>○演技者の見てほしいところについてよいところを伝えられた児童を称賛する。</p> <p>◇マット運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p style="text-align: right;">【関心・意欲・態度①】</p> <p>◇今できる技を安定させたり、組み合わせたりすることができる。</p> <p style="text-align: right;">【技能①】</p> <p>○自分の最初の姿から成長したところについて振り返るよう声をかける。</p> <p>○素早く安全に後片付けするよう促す。</p>
<p>まとめ</p>	<p>○マット運動の約束を守り、友達と協力して進んで学習に取り組むことができたか。</p> <p>○自分の力に合っためあてを立て、適切な練習方法や場を選んで活動することができたか。</p> <p>○自分に合った技を安定してできたり、組み合わせたりすることができたか。</p>	

場の設定

めあて① 演技タイム 今できる技を安定させたり、組み合わせたりして楽しむ。



めあて② 新技習得タイム もう少しできそうな技に挑戦して楽しむ。

