第５学年２組　体育科学習指導案

１　単元名　マット運動

２　運動の特性（機能的特性）

マット運動は、できる技を組み合わせたり、もう少しで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。

３　児童の実態

～省略～

４　実態の考察

（１）運動の楽しさの体験状況について

本学級では、ほとんどの児童が体育の学習が好きであると回答している。理由としては、体を動かすことが好きだったり、運動が得意だったりすることが挙げられる。一方で、マット運動になると３分の１以上の児童が「どちらかというと嫌い」「嫌い」と回答しており、体育の他の単元と比べて、苦手意識をもっている児童が多いことが分かった。理由としては「苦手だから」「できる技が少ないから」といったことが多く挙げられた。さらに「マット運動をしていて、楽しいと思うときはどういうときですか。また、楽しくないときはどういうときですか？」という問いに対しては、楽しいときとして「難しい技ができたとき」が最も多く挙げられ、楽しくないときとして「技ができないとき」と挙げた児童が最も多かった。児童にとって技ができるかどうかが、楽しさにつながる重要な要素となっていることが分かった。

一方で、「どのようにしたらマット運動を楽しく行えると思いますか。」という問いに対しては、「できない技を練習してできるようにする」の次に「友達と仲良く行う」と答えた児童が多く、友達との関わりも、学習を楽しく行う上で大切であると考えている児童も何名かいることが分かった。

（２）運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

「自分に合っためあて（課題）を見つけることができますか。」「自分に合った練習方法を考えることができますか。」という問いに対して、どちらも、「あまりできない」「できない」と答えた児童が３分の１程度おり、自ら課題や練習方法を考えることに不安を覚える児童が一定数いることが分かった。

「技の行い方やこつがわからないとき、どのような方法で解決しますか。」という問いに対しては、「友達に聞く。」という意見が最も多く、体育学習において友達との関わりを大切にしていることが分かる。しかしその半面、授業においての友達との関わりに関する質問では、どの項目でも「仲のいい友達とならできる。」と答えた児童が最も多く、仲の良い友達以外とアドバイスをし合うのが難しい実態があることが分かった。

今年度行った鉄棒運動の学習において、学習活動２「少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ」でできるようになった技を、学習活動１「今できる技を組み合わせて楽しむ」に取り入れたかどうか尋ねたところ、ほとんどの児童が取り入れようと試みていたが、組み合わせ技に取り入れる段階まで技能の習得ができなかったと答えた。また、学習活動１の組み合わせる技を選ぶ基準も、「できる技がそれしかないから」という答えが多く、組み合わせ技を行う際の体勢や行いやすさを考慮して技を選んだ児童はほとんどいなかった。

（３）運動の楽しさを味わうための技能の習得状況について

昨年度のマット運動の学習では、単元の前半に開脚後転、やさしい場での開脚前転、側方倒立回転の行い方を知り、単元の後半に「今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ時間」と「少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ時間」をスパイラル型の学習で行った。しかし実態調査でも分かる通り、技の行い方が定

着していない児童が多い。さらに、既習の技であっても習得率が５割に満たないものが多く、できていても着手や腕支持が不十分である児童も多くいた。また、「次の技を上手に行うためには、どのようにすればよいですか。知っているこつを書いてください。」という質問では、昨年度学習した開脚後転、側方倒立回転のこつを答えられた児童はほとんどおらず、また、他の技についても未回答の児童が多くいた。

５　研究の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）研究の視点と手立て

視点１　課題を見付け解決できる学習過程と指導内容の明確化

○児童の実態に合わせた学習過程の工夫

実態調査から児童にとって、技ができるかどうかが意欲に大きく関係していることがわかった。また、鉄棒の単元で組み合わせ技を行う際も、「それしかできる技がないから」という考えが多かった。もち技を増やすことと同時に、技を繰り返したり組み合わせたりする楽しさについてもしっかり味わわせたいと考える。

そこで本単元では、１時間目はオリエンテーションとできる技調べを行う。技のできた基準として「手がしっかり着けているか」「まっすぐ回転できているか」「もとの姿勢に戻っているか」３点を示し、単元を通して学級全体で意識できるようにする。２、３時間目は「開脚前転」「伸膝後転」、「側方倒立回転」を取り上げ、技の行い方を理解する時間とする。しかし、低学年で行う簡単な動きがまだ身に付いていない児童が何名かいるため、「前転」、「後転」、「開脚後転」、「腕立て横跳び越し」の技の行い方を確認し、理解した上でその後の練習に取り組めるようにする。

４～７時間目は前半を学習活動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時間」とし、後半の学習活動２では、「少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ時間」とする。

学習活動１では児童が自由に自分のできる技を組み合わせる。その際、同じ技を連続して行ったり、ゆりかごやかえるの足打ちなどの簡単な技を取り入れたりしてよいことにする。

また、坂道の場や段差の場などの、本来であれば練習過程で行うものも本単元では組み合わせ技に取り入れてよいこととする。例えば開脚前転がマットを重ねた段差の場でできた場合、学習活動１の組み合わせ技に取り入れることを認める。そうすることで児童が、色々な技ができる喜びを味わえるようにしていきたい。

学習活動２では、少し練習すればできそうな技に挑戦する時間とする。２，３時間目で行い方を確認した「開脚前転」や「伸膝後転」などの技において、易しい場と試しの場の２種類を用意し、スモールステップで技の習得ができるようにする。

また、学習活動１に練習過程の技を取り入れることを認め、試しの場でも十分に触れさせていきたい。技の楽しさに十分い触れさせることで、学習活動２の目標への意識を高めるようにしていきた。

視点２　さらに運動が楽しくなるかかわり合いの工夫（人、ものとのかかわり合い）

○伝え合いの工夫

実態調査から、友達との関わりもマット運動を楽しく行う上で大切だと考えていることがわかった。しかし、技の行い方をどう伝えるかを十分に理解している児童は少ない。そこで本単元ではどちらの学習活動でも、「手がしっかり着けているか」「まっすぐ回転できているか」「もとの姿勢に戻っているか」の３つの観点

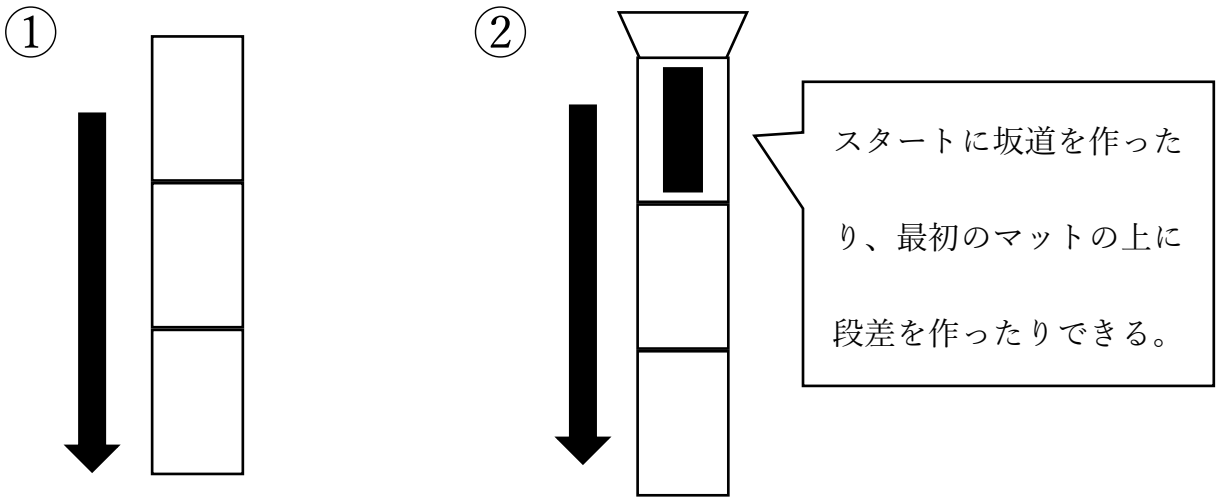
を教師の方で提示し、それができているかどうかを見合い、伝え合う活動とする。観点を統一することで伝え合いに慣れ、話合いがしやすくなると考える。

学習活動１と２では異なる方法で伝え合いを行う。学習活動１では二人組を基本にし、お互いの技ができているかアドバイスをし合えるようにする。技を見合う人を最小限にすることで、責任をもって技を見られるようにするとともに、技を行う時間を多く確保する。また、その際、技を行う児童が３つの観点のうち、どれを相手に見てほしいか前もって伝える。観点を自分で１つ選ぶことで、意識が高まるとともに、見る側の児童もアドバイスがしやすくなる。学習活動２では、同じ技に挑戦する児童でグループを組む。そうすることで、友達の行う技を手本にしたり、ポイントを共有したりすることができる。同じ技を練習する児童がいない場合、似た技や同じ系統の技を行う児童でグループを組むよう、声を掛ける。

さらに、学習活動２の練習の場にはタイムシフト再生をするギガタブを設置する。技を行った後に、すぐ友達から自分の技を見ながらアドバイスを受けられる。技を振り返り、自分の課題やそれに合った練習方法を考えられるようにする。

○場の工夫

学習活動１の組み合わせ技では、自分の持ち技を取り入れる。その際、なかなか技の習得が難しい児童でも安心して組み合わせ技が行えるよう、場を２種類用意する。一つ目は平らな長いマットの場である。平らな場でも行える技を組み合わせたり連続して行ったりする時に使う。二つ目は、用具を使った場なら技ができるという児童のために、段差や坂道を取り入れてよい場である。段差や坂道での技を組み合わせたい時に用いる。このように、できる技を繰り返したり、組み合わせたりする楽しさを児童が十分に味わえるようにする。



6　単元の目標

○マット運動の行い方を知るとともに、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。　【知識及び技能】

○自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫したり、自己や仲間の考えたことを他社に伝えたりすることができるようにする。　【思考力、判断力、表現力等】

○運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや取組を決めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。　【学びに向かう力、人間性等】

7　評価規準

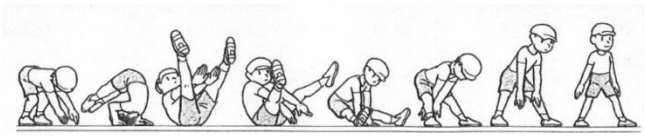
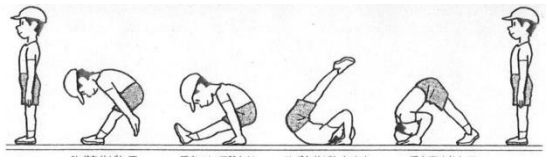
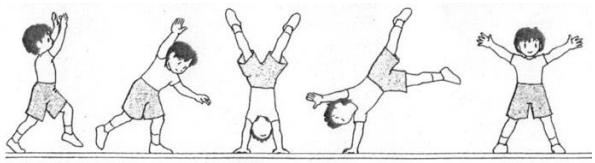
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①マット運動の行い方について言ったり書いたりしている。 ②自己の力に合った回転系や巧技系の技ができる。 ③できる技を繰り返したり、組み合わせたりできる。	①自己の能力に適した課題を見付けている。 ②自己の課題を解決するための方法や場を選んでいる。 ③自己や仲間の出来栄えや課題について考えたことを友達に伝えている。	①マット運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④場や用具の安全に気を配っている。

8　指導と評価の計画　（本時６／７）

	1	2	3	4	5	6（本時）	7
学習のねらい	学習の見通しをもつ。	技のポイントを理解する。		自分の課題に応じて、技や活動の場を選んで楽しむ。			
0	オリエンテーション ・学習の進め方の確認 ・約束 ・準備や片付けの仕方 ・主運動につながる運動 ・できる技調べ	準備運動・主運動につながる運動					
↓		系統を意識させ、技のポイントを理解する ・前転 ・開脚前転 ・後転 ・開脚後転 ・膝伸後転	系統を意識させ、技のポイントを理解する ・壁倒立 ・補助倒立 ・倒立前転 ・側方倒立回転 ・ロンダート	学習活動１ できる技を組み合わせて楽しむ 学習活動２ 少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ まとめ			
45							
知・技				① ノート・観察		③ 観察	② 観察
思・判・表			① ノート・観察		② ノート・観察	③ ノート・観察	
態度	④ 観察	② 観察		③ 観察	① 観察		③ 観察

9　学習活動と教師の支援

	学習内容と活動	(○)教師の支援　(◇)評価
はじめ（第1時）	【オリエンテーション】 1学習のねらいや学習過程を理解し、学習の進め方の見通しをもつ。 できた基準 ・手がしっかりと着けているか ・まっすぐ回転できているか ・もとの姿勢に戻っているか 2学習のルールやマナー、用具の準備や片付けなど、場の安全について理解する。 3場づくりをして準備運動を行う。 4主運動につながる運動 ・ゆりかご ・かえるの足打ち ・腕立て横跳び越し 5できる技調べを行う。 6整理運動をして後片付けをする。	○学習カードを見せながら説明することで、ねらいや進め方を確認できるようにする。 ○技のできた基準を3点について実際に教師が例示し、単元を通して意識できるようにする。 ○技の系統表を見せながら、基本となる動きがどの動きにつながっているのかを確認する。 ○マットはや踏み切り板は二人一組で運ぶよう声掛けを行う。 ◇場や用具の安全に気を配っている。【態度④】 ○マット運動でよく使う部分を意識して準備運動を行うよう助言する。 ○ゆりかごでは、手のひらを耳の横でしっかりとマットに着けるように促す。 ○かえるの足打ちでは、顎を開いて目線を固定し、腰を高く上げるよう促す。 ○腕立て横跳び越しでは、振り上げ足を大きく動かして腰の位置を高くするように促す。 ○技のできた基準を基にして、できる技を確かめる時間であることを説明する。
なか①（第2～3時）	1　学習の場づくりをする。 2　準備運動をする。 ○ストレッチ ○主運動につながる運動 ・ゆりかご ・かえるの足打ち ・腕立て横跳び越し	○協力して準備できるように声を掛ける。 ○手首、肩、首など学習でよく使う部位を意識させながら行う。 ○ゆりかごでは、手のひらを耳の横でしっかりとマットに着けるように促す。 ○かえるの足打ちでは、顎を開いて目線を固定し、腰を高く上げるよう促す。 ○腕立て横跳び越しでは、振り上げ足を大きく動かして腰の位置を高くするように促す。

なか①（第2～3時）	3　めあてを確認する。 技の動きのポイントを理解する。	
	4　学級全体で前転、開脚前転の行い方とポイントを確認し、グループに分かれて練習する。 できた基準 ・手がしっかりと着けているか ・まっすぐ回転できているか ・もとの姿勢に戻っているか	○行い方やできるポイントを挙げられるように、手本の映像を見せる。 ○単元を通して、できた基準を意識していけるように声を掛ける。 ○資料や映像を参考に、グループで動きのポイントを確認しながら取り組むように助言する。 ◇約束を守り、仲間と助け合おうとしている。【態度②】
	○開脚前転  ・マットに足が着く直前に素早く開く。 ・手は自分の体の近くに着く。 ・かかとと同時に手の平をマットに着けて立つ。	○まずは前転や後転などの簡単な技から取り組むように助言する。 ○脚を開くことが苦手な児童は、マットを重ねた場や踏み切り板を使うなど、易しい場で取り組むように助言する。
	5　学級全体で後転、開脚後転、伸膝後転の行い方とこつを確認し、グループに分かれて練習する。 ○伸膝後転  ・膝を伸ばしたまま腰を落とす。 ・手を太ももの横につける。 ・起き上がる時は手でつき放す。	○伸膝後転が苦手な児童は、手や足の着き方を個別に確認したり、坂道を使って勢いを足したりするなど、易しい場で取り組むように助言する。
	6　学級全体で腕立て横跳び越し、倒立ブリッジ、側方倒立回転、ロンダートの行い方とこつを確認し、グループに分かれて練習する。 ○側方倒立回転  ・マットに対して正面を向く。 ・腕を振り上げながら片足を上げる。 ・踏み出した方と同じ側の手を着ける ・足と腰を上げる。	○倒立の技に抵抗がある児童には、腕立て横跳び越しなどの技を紹介する。 ◇自己の力に合った回転系や巧技系の技ができる。【知・技②】 ◇自己の能力に適した課題を見付けている。【思・判・表①】

	7　学習のまとめをする。 〇学習を振り返り、学習カードに記録し、次時の課題を見つける。 〇友達や自分のよかったところ、頑張ったところを伝え合う。 8　整理運動をして、後片付けをする。	〇次時の活動を確認し、学習活動１にできるようになった技を積極的に取り入れていくよう促す。 〇どう組み合わせるか、連続させて楽しむのか考えておくように声を掛ける。 〇けががないか確認しながら整理運動をする。 〇協力して片付けを行うように声を掛ける。

なか③（第4～7時）（本時第6時）	1　学習の場づくりをする。 2　準備運動をする。 ○ストレッチ ○主運動につながる運動 ・ゆりかご ・かえるの足打ち ・腕立て横跳び越し 3　めあてを確認する。	○協力して準備できるように声を掛ける。 ○手首、肩、首など学習でよく使う部位を意識させながら行う。 ○ゆりかごでは、手のひらを耳の横でしっかりとマットに着けるように促す。 ○かえるの足打ちでは、顎を開いて目線を固定し、腰を高く上げるよう促す。 ○腕立て横跳び越しでは、振り上げ足を大きく動かして腰の位置を高くするように促す。
	学習活動①今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しもう。	
	4　自分の課題を確認し、二人一組で活動する。 できた基準 ・手がしっかりと着けているか ・まっすぐ回転できているか ・もとの姿勢に戻っているか 【予想されるめあての例】 ・段差開脚前転→前転→後転 ・坂道後転→半回転ジャンプ→前転 ・開脚前転→倒立前転→伸膝後転 5　めあてを確認する。	○技ができない児童には、易しい場でできる技を組み合わせてよいことを助言する。 ○組み合わせ方が分からない児童には、例を示したり、友達の組み合わせ方を参考にしたりするようにする。 ○「手がしっかりと着けているか」「まっすぐ回転できているか」「もとの姿勢に戻っているか」を意識して友達の動きを観察するよう促す。 ◇できる技を繰り返したり、組み合わせたりできる。【知・技③】 ◇自己や仲間の出来栄えや課題について考えたことを友達に伝えている。【思・判・表③】 ◇仲間の考えや取組を認めようとしている。【態度③】
	学習活動②少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しもう。	
	6　自分の課題に合った場で活動する。 できた基準 ・手がしっかりと着けているか ・まっすぐ回転できているか ・もとの姿勢に戻っているか	○同じ技を練習する友達と課題を共有し、技を見合うように伝える。 ○アドバイスをする際、タイムシフトの動画を活用するよう伝える。 ○できた基準を意識して練習に取り組むように伝える。 ○易しい場でできるようになった児童には、試しの場で挑戦するよう促す。 ○友達と関わりながら活動できている児童を称賛し、全体に広める。

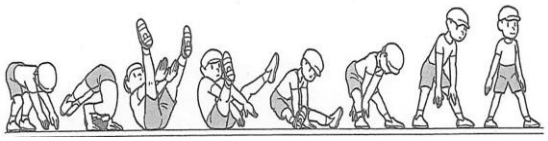
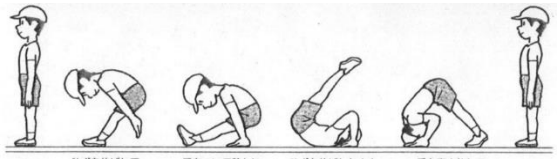
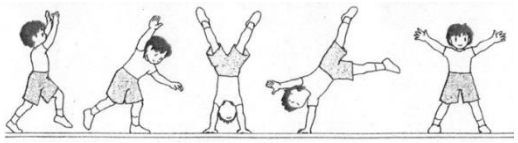
	【予想されるめあての例】 ・A さん <技>　開脚前転 <課題>　元の姿勢に戻れない <練習方法>　マットを重ねた場で立てるようにする ・B さん <技>　後転 <課題>　勢いが足りずもとの姿勢に戻れない <練習方法>　坂道の場で、勢いをつける 7　学習のまとめをする。 ○学習を振り返り、学習カードに記録し、次時の課題を見つける。 ○友達や自分のよかったところ、頑張ったところを伝え合う。 8　整理運動をして、後片付けをする。	◇自己の課題を解決するための方法や場を選んでいる。【思・判・表②】 ◇マット運動に積極的に取り組もうとしている。【態度①】 ○自分ができるようになった技や、自分の課題、組み合わせを工夫できたかなどを書くように助言する。 ◇マット運動の行い方について言ったり書いたりしている。【知・技①】 ○けががないか確認しながら整理運動をする。 ○協力して片付けを行うように声を掛ける。
まとめ	【学習のまとめ】 ○マット運動の行い方を知るとともに、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができたか。 ○自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫したり、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたりすることができたか。 ○運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができたか。	

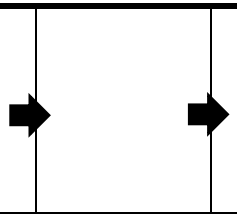
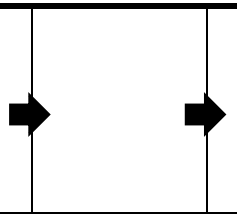
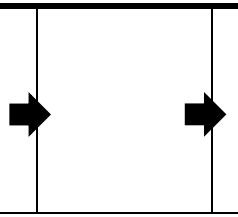
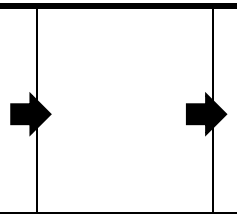
マット運動学習カード

５年　　組　名前（　　）

<table>
<tr><td>１</td><td colspan="3">２，３</td></tr>
<tr><td>ねらいを知り学習の
見通しをもとう。</td><td colspan="3">技のポイントを知ろう</td></tr>
<tr><td>オリエンテーション
・学習の進め方
・学習の約束
・持ち技調べ
・めあてを決める

楽しく学習できた　　
約束を守って学習できた　　
学習の進め方が理解できた　　
これからの学習が楽しみ　　

----------</td><td>開脚前転
  </td><td>伸膝後転
  </td><td>側方倒立回転
  </td></tr>
</table>

4	5	6	7
今できる技を組み合わせて楽しもう。			
			
自分ポイント	自分ポイント	自分ポイント	自分ポイント
もう少しでできそうな技に挑戦しよう。			**単元のまとめをしよう。**
目標技 ＿＿＿＿＿＿＿＿ **練習** ＿＿＿＿＿＿＿＿	**目標技** ＿＿＿＿＿＿＿＿ **練習** ＿＿＿＿＿＿＿＿	**目標技** ＿＿＿＿＿＿＿＿ **練習** ＿＿＿＿＿＿＿＿	今回自分が がんばったことや学んだことについて まとめましょう。
楽しく学習できた	楽しく学習できた	楽しく学習できた	----------
今日のめあてを達成できた。	今日のめあてを達成できた。	今日のめあてを達成できた。	----------
組み合わせる技を工夫できた。	組み合わせる技を工夫できた。	組み合わせる技を工夫できた。	----------
友達と協力できた。	友達と協力できた。	友達と協力できた。	----------
----------	----------	----------	----------
----------	----------	----------	----------
----------	----------	----------	----------
----------	----------	----------	----------
----------	----------	----------	----------
----------	----------	----------	----------
----------	----------	----------	----------
----------	----------	----------	----------