

第6学年3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、今できる技を繰り返したり、組み合わせたりすることや、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、体育学習を好む児童が半数以上おり、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理由として挙げられる。一方で体育学習や運動に対して苦手意識をもっている児童も9名いる。

マット運動に関しては、苦手意識をもつ児童が増え、15名が「どちらかという嫌い」「嫌い」と回答している。「できる技が少ないから」「難しくてなかなかできないから」という理由が多く挙げられた。一方でマット運動が「好き」「どちらかという好き」と回答した児童については、「いろんな技があって楽しいから」「できる技があるから」という理由を多く挙げていた。児童にとって「技ができる」ということが好き嫌いを判断する上で重要な部分を占めていることがわかる。「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」という問いに対して、17名が「技ができたとき」と回答していることから同様のことが言える。そんな中、「できている技をやるとき」や「友達と協力したり褒めたりするとき」が楽しいという回答もあり、技のできればえを高めたり、友達とかかわったりするという技の習得以外の楽しみ方について気付いている児童もわずかではあるがいることがわかった。

（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をもっていますか」という問いに対して、6割の児童ができると答えている。しかし、5年生のマット運動の学習カードを見ると、自己の能力に応じた技を選ぶことはできているが、動きのポイントを理解し、具体的な解決方法を見付けることができていない児童は少なかった。

課題の解決方法や練習方法を考えたりする際、「資料があればできる」と回答する児童も一定数おり、資料の必要性がうかがえる。

「めあてを達成したり、解決したりするためにどうしますか」という問いに対しては、「友達に聞く」や「友達のよい動きを見る」という回答が多く、友達とのかかわりを必要としている児童が多いことがわかった。一方で、気付いたことを伝えたり、アドバイスし合ったりする際には、「仲の良い友達とならできる」という回答が多く、課題解決のために友達とかかわる重要性を感じているものの、進んで多くの友達と話したり、アドバイスしたりすることについては、苦手意識をもっていることがわかった。

（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

児童はこれまでもマットを使った運動遊びやマット運動を行っている。そのため、ゆりかごやか

えるの足うち、かえる倒立など主運動につながる運動の行い方は知っており、ある程度行うことができた。しかし、着手や腕支持が不十分で、その運動の正しい行い方を理解している児童は少なかった。後転についても同様のことが言え、できるという児童は多くいたが、着手が不十分であったり、膝で着地をしたりしていた。その状態で開脚後転に技を発展させていたので、技のできばえは低かった。技のできた基準を理解して取り組めていなかったことの表れと考えられる。

また、倒立ブリッジや側方倒立回転、首はね起きといったほん転技群に関して行い方を知らない児童が多く、5年生までの学習で経験が少ないことがわかった。

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

<手立て>

○児童の実態に合わせた学習過程の工夫

実態調査から、技ができないからマット運動が嫌いという児童が多く、技の習得が児童の意欲に大きく影響していることがわかった。そこで本単元では、まず、技の習得を図ることで、マット運動に対する苦手意識を軽減し、それから技を繰り返したり組み合わせたりする楽しさを味わえるように学習過程を工夫していく。

「技ができるようになりたい」という児童が多い反面、これまでの学習で、技の行い方や系統、できた基準を理解して取り組めていないことがわかった。そこで、オリエンテーションでは、映像資料や系統表を活用することで、技の行い方を知るとともに、自分が取り組む技について、系統を意識して選べるようにしていく。また、技のできた基準として「手がしっかり着けているか」「もとの姿勢に戻っているか」の2点を示し、単元を通して学級全体で意識するようにしていく。

2時間目は、後転、開脚後転、開脚前転、側方倒立回転の4つの技を取り上げ、「技の動きのポイントを理解する時間」とする。この4つの技は、マット運動に苦手意識をもっている本学級の児童にとって技ができる喜びを味わわせやすいものと考え選んだ。友達の手本や動画資料を参考にし、4つの技それぞれの動きのポイントについて理解できるようにする。また、それを意識して練習することで、技の習得につながるようにしていく。技能の低い児童に関しては、易しい場を経験することで、スモールステップでの習得の喜びに触れられるようにしていく。

3時間目は、「今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ時間」とする。つなぎ技や技の組み合わせ方について十分に理解していない児童が多いことから、ジャンプやバランスなどのつなぎ技に学級全体で取り組んだり、組み合わせ方の例を示したりする。その中で、児童が自分の力に合った組み合わせ方を見付け、意欲的に練習に取り組むことができるようにしていく。また、「真すぐに回れているか」「技と技のつなぎ目はスムーズか」という2つの視点を与え、仲間同士で見合い、アドバイスすることができるようしていく。

4時間目以降は、前半を「少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ時間」後半を「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」として活動する。できる技を増やし、組み合わ

せ方を充実させていくという意識をもたせることで、学習意欲が高まるようにしていく。7時間目のまとめの際には、最初の自分の動画と今の動画を見比べることで自己の成長を感じることができるようにしていく。

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）

<手立て>

○ギガタブの活用

実態調査では、課題解決のために仲間とのかかわりが重要と感じながらも話合いに苦手意識をもっている児童が多かったことから、学習活動ごとに視点を定め、感想やアドバイスを伝えやすくなるようにしていく。そこで、自己や仲間の技のできばえや課題について考え、伝え合うためのツールとしてギガタブを活用する。仲間と技への取組を動画で確認しアドバイスし合うことでかかわりが深まり、より運動に親しむことができると考える。また、視点に応じて動画を撮影する場所が変わってくることを伝え、学習に生かせるようにしていく。

		カメラ	クラスルーム	発表ノート
	ねらい	・課題を見付けたり、アドバイスし合ったりする際の参考にする。	・資料や動画を活用して、正しい行い方や動きのポイントを理解したり、自己の課題に気付いたりする。	・毎時間の技能の伸びを実感できるようにする。 ・教師が全ての児童の取組の様子を把握し、アドバイスする。
	使い方	・技のできばえを撮影する。	・技ごとの資料や手本動画を載せておき、学習中に確認できるようにする。	・毎時間の終わりに撮影した動画を発表ノートに保存し提出する。
学習活動ごとの視点 【撮影場所】	少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ時間	・手がしっかり着けているか。【手元】 ・もとの姿勢に戻っているか。【後】 ・技の動きのポイント		
	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	・真っすぐに回れているか。【正面】 ・技と技のつなぎ目はスムーズか。【横】		
	振り返り			☆前時までの自分の技や組み合わせ技と比較し課題を見付ける。

6 単元の目標

(1) 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)

(2) 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るようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

(3) 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、仲間の考えや取組を認めたり、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。	①自己の能力に適した課題を見付けている。	①マット運動に積極的に取り組もうとしている。
②自己の力に合った回転系や巧技系の技ができる。	②自己の課題を解決するための方法や場を選んでいる。	②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。
③できる技を繰り返したり、組み合わせたりできる。	③自己や仲間の出来栄や課題について考えたことを友達に伝えている。	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

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
学習のねらい	ねらいを知り、学習の見通しをもつ。	技のポイントを知る。	技の組み合わせ方を知る。	自分の課題に応じて、技や活動の場を選んで楽しむ。			
0 ↓ 45	オリエンテーション ・学習過程や約束の確認 ・準備や片付けの仕方 ・技について知る ・できた基準を知る ・安全面について ・主運動につながる運動 ・前転のポイント	技の動きのポイントを理解する 後転 開脚後転 開脚前転 側方倒立回転	今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ	少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ			
知・技		① (カード・観察)	③ (ICT・観察)			② (ICT・観察)	③ (ICT・観察)
思・判・表				① (カード・観察)	② (カード・観察)	③ (カード・観察)	
態度	④ (観察)	② (観察)		③ (観察)	① (観察)		③ (観察)

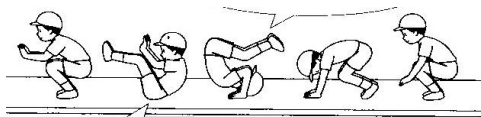
9 指導計画

	学習内容と活動	教師の指導・支援○ 評価◇
はじめ	【オリエンテーション】 1 学習のねらいを理解し、学習の進め方について見通しをもつ。 2 学習の仕方やマナー、安全について理解する。 3 学習カードや資料の使い方を理解する。 4 映像資料や系統表を見て、技の行い方やできた基準について知る。 【できた基準】 ・手がしっかり着けているか ・もとの姿勢に戻っているか 5 準備運動を行い、場づくりをする。 6 ストレッチをする。 7 主運動につながる運動の行い方やポイントを確認する。 ・ゆりかご ・かえるの足打ち ・腕立て横跳び越し ・前転	○ マットの運び方や順番の待ち方など安全面には十分に注意するように伝える。 ○ ストレッチは、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に促す。 ○ 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。 ○ 前転は顎を引いてお腹を見るようにしたり、足裏全体で立ったりするなどのポイントを指導する。 ◇ 場や用具の安全に気を配っている。 【態度④】
	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。 技の動きのポイントを理解する。	○ 協力して準備できるように声をかける。 ○ 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に促す。 ○ 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。
	4 学級全体で後転、開脚後転、開脚前転の動きのポイントについて確認し、グループに分かれて練習する。	○ ポイントを意識してできている児童を取り上げて紹介することで互いに認め合う雰囲気づくりをする。

【できた基準】

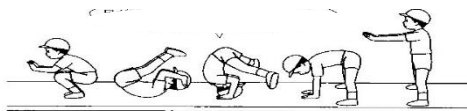
- ・手がしっかり着けているか
- ・もとの姿勢に戻っているか

○後転



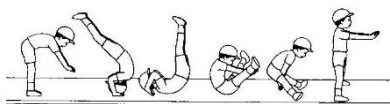
- ・お尻をかかとから遠くに着ける。
- ・両手でマットを押して起き上がる。

○開脚後転



- ・膝が顔を越えたところで足を開く。
- ・手でマットを押して起き上がる。

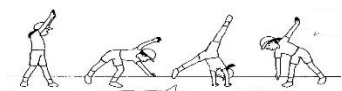
○開脚前転



- ・マットに足が着く寸前に素早く開く。
- ・手は自分の体の近くに着く。

- 5 学級全体で側方倒立回転の動きのポイントについて確認し、グループに分かれて練習する。

○側方倒立回転



- ・最初の体の向きは進行方向に向ける。
- ・最初の着く手を足に近い位置にする。

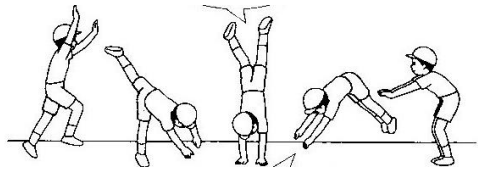
- 単元を通して、できた基準を意識していけるように指導する。

- 資料や動画を参考に、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。
- 友達同士で励まし合って学習するように声をかける。
- それぞれの場を回り、ポイントを一緒に確認したり、補助をしたりする。
- 後転が苦手な児童は、ゆりかごから後転をしたり、下り坂を使ったりするなど易しい場で行うように助言する。
- 開脚後転や開脚前転が苦手な児童は、マットを重ねた場や坂道の場合など易しい場で取り組むように助言する。
- 動画は、少なくとも一人一回は撮ってもらうように声をかける。

- ◇ 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。

【態度②】

- 側方倒立回転が苦手な児童は、腕立て横跳び越しから腰を高く上げたり、ゴム紐の場で足を勢いよく振り上げたりするよう助言する。
- 倒立ブリッジが苦手な児童は、補助倒立からゆっくりブリッジの姿勢になったり、柔らかいマットの場で練習したりするよう助言する。

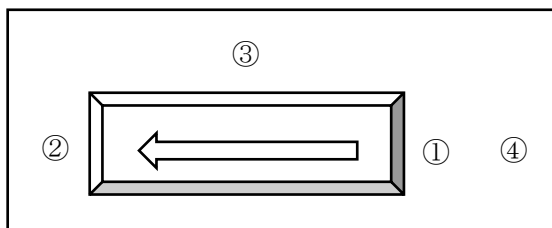
	6 学習のまとめをする。 ○学習を振り返り、学習カードと発表ノートに記録し、次時の課題を見付ける。 ○友達のよかったところを伝え合う。 7 整理運動をして、後片付けをする。	○ ギガタブで意識しているポイントができて いるか撮影しながら練習をするように促す。 ○ ロンダートなどの発展技については、教師や 技能の高い友達の師範を見て、ポイントの確 認を行う。  ・早めに足を閉じ始める ・両手でマットを押して後ろにひねる ○ 次時の活動を確認し、できるようになった技 を積極的に取り入れるように促す。 ◇ マット運動の行い方について言ったり書い たりしている。【知・技①】 ○ けががないか確認しながら整理運動を行わ せる。 ○ 協力して片付けを行うように声をかける。
	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 今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。	○ 協力して準備できるように声をかける。 ○ 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、顎を開いて視線を固定 し、腰を高く上げるように促す。 ○ 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。

4 バランス技やつなぎ技に学級全体で取り組む。

- ・水平バランス、Y字バランス
- ・ジャンプ（半回転、一回転）、足交差

5 自分の課題を確認し、グループで活動する。

【グループでの役割】



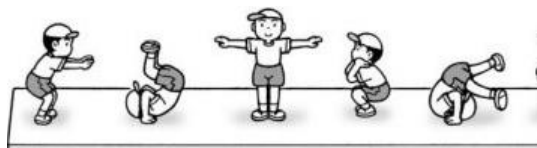
- ①見てほしいところを言って技を行う。
- ②前から確認する。
- ③横から確認する。
- ④後ろから確認する。

【視点】

- ・真っすぐに回れているか
- ・技と技のつなぎ目はスムーズか

【予想されるめあての例】

- ・前転→半回転ジャンプ→開脚後転



7 学習のまとめをする。

- 学習を振り返り、学習カードと発表ノートに記録し、次時の課題を見付ける。
- 友達のよか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。

○ 技と技の間にどのように入れるのか例を示す。

○ 一人の技が終わったら、できばえについて感想やアドバイスを伝え、次の人の順番に移ることを確認する。

○ 技の難易度ではなく、技の組み合わせ方を見るように促す。

○ 技ができない児童は易しい場を使ってもよいことを伝える。

○ 組み合わせ方を考えられない児童は例を示したり、友達の組み合わせ方を参考にしたりするように助言する。

○ 技と技のつなぎを自分で確認したい場合は、横から動画を撮影してもらったり、真っすぐ技ができているかを確認したい場合は、横から動画を撮影してもらったりするなど、撮影場所を選ぶように声をかける。

○ お互いを認め合いながら活動しているグループを称賛し、児童に広まるようにする。

○ 状況に応じて組み合わせを変更してよいが、技をやる前に見てほしいところをしっかりと伝えることを確認する。

◇ できる技を繰り返したり、組み合わせたりできる。 【知・技③】

○ 上手くできていた児童に実演してもらい、次時の参考になるようにする。

○ けががないか確認しながら整理運動を行わせる。

○ 協力して片付けを行うように声をかける。

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 めあてを確認し、場づくりをする。

少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。

4 自分の課題に合った場で活動する。

【できた基準】

- ・手がしっかり着けているか
- ・もとの姿勢に戻っているか

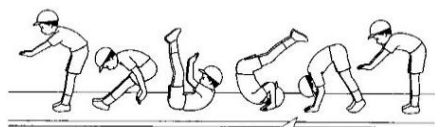
【予想されるめあての例】

・ Aさん

技 : 伸膝後転

課題 : 膝を曲げずに立つ。

練習方法 : マットを重ねた場で立てるようにする。

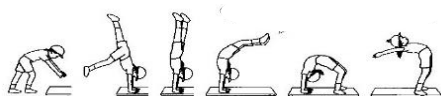


・ Bさん

技 : 倒立ブリッジ

課題 : 目線を動かさない。

練習方法 : ブロックマットを置いた場で体が反るようにする。



○ 協力して準備できるように声をかける。

○ 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に促す。

○ 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。

○ できた基準を意識して練習に取り組むように伝える。

○ グループの友達同士で課題を共有し、技を見合うように声をかける。

○ 常に技の動きのポイントを意識して活動するように伝える。また、技の動きのポイントは資料や動画を参考にするように助言する。

○ 動きのポイントやできた基準を確認したい場合は、ギガタブで動画を撮影してもらうように声をかける。

○ 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に促す。

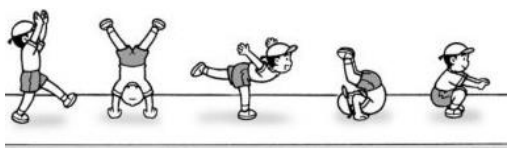
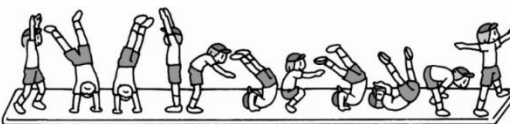
○ 友達とかかわりながら活動できている児童を称賛し、全体に広める。

◇ 自己の力に合った回転系や巧技系の技ができる。 【知・技②】

◇ 自己の課題を解決しやすい場を選んでいる。

【思・判・表②】

◇ 自己や仲間の出来栄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】

5 めあてを確認する。	
今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。	
6 自分の課題を確認し、グループで活動する。 【予想されるめあての例】 ・側方倒立回転→水平バランス→前転  ・ロンダート→前転→開脚前転  【視点】 ・真っすぐに回れているか ・技と技のつなぎ目はスムーズか 7 学習のまとめをする。 ○学習を振り返り、学習カードと発表ノートに記録し、次時の課題を見付ける。 ○友達のよかったところを伝え合う。	○ 一人の技が終わったら、できばえについて感想やアドバイスを伝え、次の人の順番に移ることを確認する。 ○ 技の難易度ではなく、技の組み合わせ方を見るように促す。 ○ 技ができない児童は易しい場を使ってもよいことを伝える。 ○ 組み合わせ方を考えられない児童は例を示したり、友達の組み合わせ方を参考にしたりするように助言する。 ○ お互いを認め合いながら活動しているグループを称賛し、児童に広まるようにする。 ○ 状況に応じて組み合わせを変更してよいが、技をやる前に見てほしいところをしっかりと伝えることを確認する。 ○ 技と技のつながりを自分で確認したい場合は、横から動画を撮影してもらったり、真っすぐ技ができているかを確認したい場合は、横から動画を撮影してもらったりするなど、一度はギガタブを使うように声をかける。 ◇ できる技を繰り返したり、組み合わせたりできる。 【知・技③】 ◇ マット運動に積極的に取り組もうとしている。 【態度①】 ◇ 友達の考えや取組を認めようとしている。 【態度③】 ○ 次時の活動を確認し、できるようになった技を積極的に取り入れるように促す。 ○ 上手くできていた児童に実演してもらい、次時の参考になるようにする。

	8 整理運動をして、後片付けをする。	◇ 自己の能力に適した課題を見付けている。 【思・判・表①】 ○ けががないか確認しながら整理運動を行わせる。 ○ 協力して片付けを行うように声をかける。
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、仲間の考えや取組を認めたり、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。	