

第5学年体育科学学習指導案

指導日時 平成15年11月12日(水) 5校時
 指導学級 姉体小学校5年1組 男16名、女20名、計36名
 指導場所 姉体小学校 校庭(雨天時は体育館)
 指導者 教諭 田代英樹

1 単元名 「目指せ10点満点！」(器械運動-鉄棒運動)

2 単元について

(1) 教材観

第5学年・第6学年の器械運動領域の鉄棒運動の内容は「上がり技、支持回転技、下り技の中から、自己の能力に適した技に易しい条件の下で新たに組み組んだり、それらの技がある程度正確にできるようにしたりするとともに、上がり技、支持回転技、下り技を組み合わせてできるようにする。」である。

鉄棒運動は回転、逆立ち、ひねり、支持、懸垂などの非日常的な運動形態をもつ運動である。そしてそれらの運動を行うためには回転感覚、ひねり感覚、逆さ感覚、腕支持感覚、懸垂感覚などの様々な運動感覚が必要となる。それらの感覚は経験的に身に付いていくものではあるが、子どもの生活様式や遊びの質が変わってきている現代社会においては必ずしも身に付いていない場合もある。また、1つの技を完成させるには様々な運動を連続的且つ共応的に行う必要があり、技の習得は容易ではない。

この運動はできない技ができたときに楽しさや喜びが味わえる克服型の特性を持っている。また、できる技がより上手にできるようになったときに楽しさや喜びが味わえる達成型の特性も持っている。その特性の影響から技のできるできないがはっきりし、子どもにとっては好き嫌いがはっきり別れがちな運動でもある。さらに技の系統性がはっきりしているため1つの技ができないと新しい技の学習がままならず、学習意欲を継続・喚起させるのは難しいという側面もある。

(2) 児童観

本学級の児童は体格差や運動能力の個人差が大きい。しかし体格や能力に関係なく学習に意欲的に取り組むことができる子どもたちである。またグループでの学習を好み、互いに励まし合いながら学習し合う姿が見られる。しかし、技能の向上を目指し互いに切磋琢磨しているとは言い難い。

そこで本単元の指導を進めるにあたり、児童の実態を知るための調査を行った。その結果を以下に示す。(実施34名)

情意面・学び方について	技能面について
<p>ア 鉄棒運動の学習は楽しみですか。</p> <p>とても楽しみ 4名 楽しみ 16名 あまり楽しみでない 13名 楽しみでない 1名</p> <p>イ どんなどころが楽しみですか。(主なもの)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ できなかつた技ができるようになりたい ・ いろいろな技ができるようになりたい。 <p>ウ どんなどころが楽しみでないのですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 怪我が心配 ・ 手や膝の裏などが痛い ・ できる技がない ・ 待ち時間が長く練習時間が少ない ・ 自分だけできない ・ こわい <p>エ どんな学習にしてほしいですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ できない技いろいろな技ができるような学習 ・ 持ち技が少なくても楽しめる学習 ・ 上手な人に教えてもらえる学習 ・ けがをしない学習 	<p>ア だんご虫(腕曲げ懸垂)ができる 10秒以上 14名</p> <p>イ 逆上がりができる 16名</p> <p>ウ その他の技について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 前回り降り 34名 ・ 尻上がり 30名 ・ 足抜き回り 17名 ・ 地球回り 9名 ・ 膝掛け上がり(前・後) 2名 ・ 前方膝掛け回転 2名 ・ 後方膝掛け回転 0名 ・ だるま回り(前・後) 0名 ・ 高逆上がり 10名 ・ 後方支持回転 2名 ・ 前方支持回転 0名 ・ こうもり振り降り 0名

楽しみかどうかについてネガティブな解答が比較的多かった。(参考：直前に行った走り高跳びの学習ではネガティブな解答は5名。)技ができないことによって劣等感を感じたり、鉄棒運動特有の痛みを伴う点を嫌ったりする傾向が見られる。また授業への要望から、たくさん練習ができ、いろいろな技ができるようになる学習、技の種類の多少に関わらず楽しめ、みんなで教え合いながら進める学習を期待していることが分かる。

技能面から見ると全体的に高いとは言えない。逆上がりができる児童が学級の半数以下という実態で

ある。その他の技についても同様の傾向が見られる。できるのは少数の児童のみであった。経験不足は否めない。懸垂力もあまり高くない。懸垂力があれば逆上がり等ができるかといえれば必ずしもそうとは言えないが、重要な力であることは間違いない。懸垂以外の能力や感覚も技能面の実態から察するに、高くないと見るのが妥当であると思われる。調査の際、鉄棒の技を紹介したところ、多くの種類の技があることに驚いていた児童も多かった。多くの技は知らないようである。

(3) 指導観

鉄棒運動としての特性と本学級の児童の実態を踏まえ、この単元では特にも、どの児童も達成感を味わい、友達と関わりながら進められる学習にしたい。そのために次のような手立てを考えた。(本時の重点項目は☆印)

ア 単元の最初にいろいろな技を試させ、自分の実態を正確につかませることにより、学習の目標、課題を明確にさせる。

→ 自分ができるところとできないところを正確に知ることが学習のスタートにおいてに最も大切なことであると考え。また、技の種類や内容を知らないのでは新しい技に挑戦しようという気持ちは起こらない。そこで、単元の始めにいろいろな技を紹介し、どの技はできて、どの技はできないのかについて児童につかませる。そして、自分のできるようになりたい技はどれか、どうすればできるようになるのかといった、目標や課題を設定させる。

☆イ 鉄棒運動に必要な基礎感覚を育てるような運動を準備運動や練習に取り入れる。

→ 技能面の実態調査からも分かるように、感覚が十分に身に付いていないためできない場合がある。そこで懸垂感覚や逆さ感覚などの感覚はだんご虫リレー、こうもりジャンケンなどで楽しめながら育て、補っていききたい。

ウ めあて学習を取り入れ、2つのめあてが相互に作用し合う学習過程にする。

→ めあて1を「今できる技を上手にしたり、連続したり、組み合わせたりする。」、めあて2を「努力すればできそうな技を選び、挑戦する。」とする。めあて1では技の種類の多少に関わらず連続技や組み合わせ技などを考えさせ、自分が今できる技で達成感が味わえるようにする。めあて2では自分の目標とする技やポイントについて挑戦し、克服していく。鉄棒運動の技は系統性をはっきりとしている。それに沿った技に挑戦させていきたい。

エ 痛みや恐怖心を軽減するための教具を使用する。

→ 鉄棒運動には痛みが付きものである。特に膝掛け系の技は長い時間練習するのが大変である。そこで鉄棒に凍結防止用の水道パイプを巻き付け、膝裏へ鉄棒があたる感触を和らげる。また、落下の心配のある技もあり恐怖心を抱く場合もある。そこで各鉄棒の下にマットを敷き、落下時の衝撃を和らげたり、心理面で安心感が抱けるようにしたい。

☆オ 各技のテクニカルポイントを取り入れたスモールステップ表を与える。

→ 技ができるようになるためには吟味されたテクニカルポイントを児童に伝えることが重要である。また、その技の達成に向けて自分がどの段階にいるのか、何をどうすればできるのかを児童にも理解させる必要がある。そこでテクニカルポイントを入れたスモールステップ表を児童が取り組む技毎に作成する。これは児童が技能を向上させる手段としてだけでなく、教師が児童を評価する際にも役立つものであると考える。

☆カ 教え合い学習(相互評価)をさせる。

→ 友達の練習を見て、自分の練習の仕方を考えたり、技のポイントに気が付いたりすることがある。本学習ではその場を意図的につくる。めあて2の学習では自分が今何をしようとしているのかを周りの友達に伝えさせる。そして試技を必ず1人が見ていることとする。試技が終わったら見ていた友達と試技の内容について話をさせる。このように自分の学習についてできるだけ客観的な視点を入れながら学習できるようにしたい。また、見ている側がどれだけテクニカルポイントに沿った視点を持っているのかも重要である。そこで各練習の場にその技のポイントが分かる資料を掲示し、いつでもそれを意識して学習できるようにする。

キ 最終的な技の達成だけでなくスモールステップに基づき、成長を称揚する。

→ 児童は技ができないことに大きな劣等感を感じている。技ができたかできないかだけでは意欲的に学習に取り組むことは難しい。技の達成に向けてどう頑張ったのか、たとえ小さくてもどんな進歩があったのかについて意識できるように、成長を称揚する場を学習の最後に設ける。

ク 鉄棒の集団演技(シンクロナイズド)を取り入れる。

→ 自分のできる技の種類がたとえ少なくとも、友達と調子を合わせて試技したり、技の組み合わせ方について相談したりすることで、児童がこれまで感じることはできなかった鉄棒運動の楽しさや新しい可能性、そして友達と一緒に学習することの喜びを発見することができると考える。

3 単元の目標

技能	自分のできなかった技やポイントについてできるようになる。
意欲	技の習得に向け粘り強く練習したりすることができる。
学び方	自分の能力に適した技に取り組み、テクニカルポイントについて意識した練習ができる。

4 単元の指導計画及び評価計画

	学習内容	観 点	評 価 規 準	判 断 基 準
1	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習のねらいや進め方の確認 ・ 技調べ、試しの運動 ・ 課題設定 	関・意	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今持っている力で技調べや試しの運動を行い、自分の課題を進んで見つけようとする。 	<p>A : (設定しない)</p> <p>B : 自分ができる技、できない技にかかわらず、自分の今現在の状態を知ろうと進んで試しの運動に取り組み学習していく課題を見つげようとする。</p> <p>C : 自分の今現在の状態を知るために多くの技に挑戦するように助言する。</p>
2 3 ④ 5	<p>めあて1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今できる技を上手にしたり、連続したり、組み合わせたりする。 <p>めあて2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 努力すればできそうな技を選び、挑戦する。 	思・判 技 能	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分に必要なテクニカルポイントを考えた練習ができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 逆上がり、支持回転、腿掛け回転、こうもり振り降りなどの技を身に付け、ある程度スムーズにできる。 	<p>A : 友達の練習を見て、その人に必要な練習は何かを考え、テクニカルポイントやスモールステップに基づいたアドバイスや補助ができる。</p> <p>B : 自分の目標とする技の習得に向け、どんなことに気をつけて練習したらよいかテクニカルポイントやスモールステップに基づいた説明ができる。</p> <p>C : 技の出来映えについて教師や友達が伝え、テクニカルポイントで身に付いていないことはないか考えさせる。また、教師が助言する。</p> <p>A : 鉄棒の高さを変えたり、体を振る回数を少なくしたりして難易度を上げた技ができる。</p> <p>B : 練習した技ができる。</p> <p>C : できていない部分について教師や友達が助言し、場合によっては学習しているステップを1つ下げて取り組ませる。</p>
6	<p>めあて1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今できる技を上手にしたり、連続したり、組み合わせたりする。 <p>めあて3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 友達と技をシンクロさせる。 	関・意	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達に自分から関わりながら技をシンクロさせようとしている。 	<p>A : (設定しない)</p> <p>B : 技の組み合わせや調子の合わせ方について自分からアイデアを出して学習している。</p> <p>C : 友達と技をシンクロさせるにはどんなことに気をつけたらいいか考えさせ、それをもとに友達と相談させる。</p>
7	<p>めあて3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 友達と技をシンクロさせる。 <p>学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分ができるようになったことや学習感想について振り返る。 	思・判	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の技能の高まりについて、テクニカルポイントや場の選び方の観点から記述することができる。 	<p>A : 自分の学習について振り返るだけでなく自分に影響を与えた友達や教師からの助言についても記述している。</p> <p>B : 自分のできるようになった技についてどうしてできるようになったのかについて自分なりに理由を考え記述している。</p> <p>C : どんな練習をしたらできるようになったのかについて学習カードをもとに振り返らせる。</p>

5 本時の指導 (4/7)

(1) 本時の目標

自分に必要なテクニカルポイントを考えた練習ができる。(思考・判断)

(2) 展開

段階	学習内容・活動	支援の手立てと評価の観点
つかむ 10分	<p>1 準備運動をする。</p> <p>2 感覚作りをする。</p> <p>3 学習のしかたと練習の場の確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> めあて1、2の内容について確認する。 練習の場について確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 鉄棒運動に必要なとされる部位を意識した準備運動ができるよう声掛けしながら行う。 鉄棒運動に必要な感覚を育てる運動として、グループ対抗だんご虫リレーとこうもり振りタッチを行う。 めあて1は今できる技をさらにできばえよく、めあて2は今できない技に挑戦することを確認する。 どこで何をすればいいのかが分かるように各場に練習内容やテクニカルポイントが分かる資料や看板を準備しておく。
たし かめ る 30分	<p>4 めあて1に取り組む。(10分)</p> <p>今できる技を上手にしたり、連続したり、組み合わせたりしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分が今できる技のできばえをよくする練習をする。 感想を発表する。 <p>5 めあて2に取り組む。(20分)</p> <p>努力すればできそうな技を選び、挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 場の準備をする。 自分の挑戦する技の練習をする。 <p>場1…逆上がり</p> <p>場2…後(前)方支持回転</p> <p>場3…膝(もも)掛け回転</p> <p>場4…こうもり振り降り</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分が今何ができるのかについて確認させ、どんな練習に取り組むのか数名に発表させる。 前日までのめあて2の学習で新たにできるようになった技があればそれも取り入れてよいことを伝える。 試技者には試技前に自分が何をするのか、どこに気をつけるのかについて周りで見ている子どもたちに伝えさせる。 周りで見ている子どもたちには試技後に試技者に対して感想を伝えさせる。 自分の技のできばえや、友達の技を見て感じたことを発表させ、テクニカルポイントや相互評価を意識づけさせる。 自分が今できない技は何かについて確認させ、どんな練習に取り組むのか数名に発表させる。 逆上がりの場には跳び箱と踏切版を用意し、段階式台付き鉄棒の方法を取り入れ練習させる。膝掛け回転の場には鉄棒に凍結防止用水道パイプを巻き付けておく。こうもり振り降りの場にはマットを敷き、落下の恐怖を軽減できるようにする。 練習に必要な用具はその練習をする者で準備をさせる。 めあて1と同様に試技者と見ている側が互いにテクニカルポイントを意識して練習できるよう、言葉で伝えあわせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【評価】</p> <p>自分に必要なテクニカルポイントを考えた練習ができる。(思考・判断)</p> <p>《判断基準》</p> <p>A: 友達の練習を見て、その人に必要な練習は何かを考え、テクニカルポイントやスモールステップに基づいたアドバイスや補助ができる。</p> <p>B: 自分の目標とする技の習得に向け、どんなことに気をつけて練習したらいいかテクニカルポイントを入れて説明することができる。</p> <p>C: 自分がどんなことに気をつけて練習したらいいか説明することができない。</p> <p>《支援の手立て》</p> <p>Bの児童には・・・</p> <p>友達の練習を見てその人に必要な練習は何か考えさせ、ポイントをもとにアドバイスを考えさせる。</p> <p>Cの児童には・・・</p> </div>

		<p>技のできばえについて教師と友達が伝え、テクニカルポイントの中でできていないことはないか考えさせる。また、教師が助言をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> より客観的な視点で技のできばえを確認できるようビデオカメラで練習の様子を撮影しておく。
ま と め る 5 分	<p>5 整理運動をする。</p> <p>6 本時のまとめをする (1) 感想発表</p> <p>(2) 後片付け、次時の予告</p>	<ul style="list-style-type: none"> 使った部位をほぐす運動を考えさせ、怪我予防への意識を高めさせる。 自分と友達のそれぞれの練習の様子について振り返らせ、数名に発表させる。 ポイント意識しカー杯練習に取り組んでいた児童を紹介する。