

第3学年 体育科学習指導案

場 所 体育館

児 童 男子15名 女子20名 計35名

指導者 野辺地 勇樹

1 単元名 めざせ！マットの達人（マット運動）

2 単元について

（1）教材について

本単元は、学習指導要領第3学年及び第4学年の内容「B器械運動」のA「マット運動」を受けて設定したものである。本単元では、低学年の器械・器具を使つての運動遊びの学習を踏まえ、器械運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、マット運動の基本的な動きや技を身に付けるようにし、高学年の器械運動の学習につなげていくことが求められる。また、運動を楽しく行うために、自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、きまりを守り誰とも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることなどができるようにすることも大切にしている。

（2）児童について

多くの児童は、体育の学習が好きであり、意欲的に運動に取り組んでいる様子が見られる。また、お互いに声を掛け合つて楽しく運動に取り組んでいる。しかし、技能の習得において個人差が大きいため、場の設定やグループ編成等を工夫しながらどの児童もできる喜びに触れさせるように指導してきた。これまでにマットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりするなど、マットを使った運動遊びを経験してきている。今年度体づくり運動において、動物歩きなどで自分の体を上手に動かせなかったり、ジャンプして回ったりなどの体のバランスをとる運動が苦手な児童が多かった。よつて、技の習得のために一つ一つ丁寧に取り組んでいく必要がある。

（3）指導について

マット運動の感覚づくりとして、単元を通して主運動につながる補助運動を準備運動に位置付けていく。最初に、ICTを活用して技の手本を示し、技のポイントが容易にイメージできるようにさせたい。次に、自分の課題を見付け解決できるようにするために、試しの練習時間を確保したり、タブレットで動画撮影しグループでアドバイスし合つたり、技のできばえを確認できるようにしていきたい。さらに、基本の技を確実に身に付けることができるよう、技のポイントを確認しながら練習に取り組ませたり、スモールステップで技に取り組んだりできるように場の設定を工夫していきたい。また、振り返りではできるようになったことなど自分の学びが確認できるように学習カードを活用していく。

（4）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することができるようにする。
- ・自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- ・運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(5) 単元の評価規準

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しゃがんだ姿勢から支持しながら腰を上げ、体を丸めて滑らかに前方に回転し、立ち上がるができる。 ③しゃがんだ姿勢から体を丸めて滑らかに腰を上げながら後方に回転し、両手で押して立ち上がるができる。 ④両手を着き、体を真っすぐに伸ばして壁に足をもたれかけて倒立することができる。	①技のできばえを視覚的に確認して、自己に適した課題を見付けている。 ②技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決しやすい練習の場を選んでいる。 ③課題の解決につながる友達のよい動きを見付けたり、自分で考えたりしたことを友達に伝えたりしている。	①マット運動に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく運動をしようとしている。 ③場の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ④友達の考えを認めようとしている。 ⑤場や用具の安全に気を付けている。

(6) 単元の指導計画・評価計画（全8時間）

時	1	2	3 本時	4	5	6	7	8
0	・場の準備→準備運動（感覚づくりの運動） ・本時のねらいの確認							
25	☆オリエンテーション ・学習過程と1時間の流れの確認 (場の準備や片付けの仕方, 安全の約束)	☆前転	☆後転	☆易しい 開脚前転 ☆開脚後転	☆壁倒立 ☆補助倒立ブリッジ ☆首はね起き	☆2つの技の組み合わせ	☆発表会	
		・手本となる技の確認をする。※1 ・試しの運動に取り組む。					・自分が挑戦したい技の組み合わせを選び練習する。 ・動きを見合い, アドバイスをし合って練習する。	・自分の課題を確認し, 解決に合う練習の場を選ぶ。 ・グループごとの発表会
		・自分の課題を見付け, 解決のための場を選ぶ。※2 ・自分の課題の解決に応じた練習をする。						
35	・試しの運動	・グループでお互いに技のできばえを見合う。						
45	・振り返り（学習カードの記入）, 次時の学習の確認, 片付け							
知		② 観察・ICT	③ 観察・ICT		① カード	④ 観察・ICT		観察・ICT
思		① 観察・カード		② 観察・カード		③ 観察・カード		
態	③⑤ 観察			④ 観察			② 観察	① 観察

主なICT活用

※1 技の手本を動画で見せる。

※2 自分の技のできばえをタブレットで動画を撮る。

3 本時について

(1) 目標

後転の行い方を知り、接地順に気を付けながら滑らかにすることができる。

(2) 評価規準

おおむね満足できる	努力を要する児童への手立て
しゃがんだ姿勢から体を丸めて滑らかに腰を上げながら後方に回転し、両手で押して立ち上がることができる。【知識・技能】	易しい場を用意し、全ての児童が取り組めるようにしたり、声がけをしたりする。

(3) ICT活用のねらい

- ・技の手本を動画で見せ、行い方のイメージをつかませる。
- ・技のできばえをタブレットで動画撮影し視覚的に確認することで、自己に適した課題を見付けさせる。

(4) 分類方法

教師による教材の提示（A 1） 協働の意見整理（C 2）

(5) 展開

段階	学習内容	指導上の留意点・評価
導入 10 分	1 集合・整列・挨拶 2 準備運動（感覚づくり） ・ ゆりかご ・ かえるの足うち ・ ブリッジ 3 本時のねらいの確認 後転の達人になろう。 ・ 達人のポイントを確認する。 ①手の平を上に向けて背中を丸める。 ②お尻をかかとかから少しはなして着く。 ③お尻→背中→後頭部→足裏の順で着く。 ④腰を上げながらいきおいよく回る。 ⑤手でマットをしっかり押す。	・ 技の習得につなげるために繰り返し取り組ませる。 ・ 体を丸くする感覚や接地順の感覚を身に付けさせる。 ICT ※1 ☆電子黒板で後転の手本動画を見せる。 （A 1） ・ 技のポイントをホワイトボードに掲示しながら全体で確認していく。
展開 25 分	4 後転の練習 （1）試しの練習をする。 ・ グループに分かれて練習する。	・ 試しの運動を通して、課題の発見につなげられるように繰り返し取り組ませる。

	(2) グループで撮影する。 ・動画で撮った技の様子をグループで確認して課題を見付ける。 (3) 課題別の練習をする。 ・自分の課題を練習する。 (4) 技のできばえを確認する。 ・技のできばえをグループで見合う。	ICT ※2 ☆自分の技のできばえをタブレットで撮る。 (C2) ・達人のポイントの③, ④を撮影及び確認の視点とさせる。 ・練習中は巡回し, 技のポイントが上手にできていない児童には助言したり, 補助したりする。 ・友達とアドバイスをし合いながら, 自分のできばえを確認させる。 【評価】しゃがんだ姿勢から体を丸めて滑らかに腰を上げながら後方に回転し, 両手で押して立ち上がることができる。(観察・ICT)
終末 10分	5 本時の学習の振り返り ○今日の学習の自己評価をする。 6 片付け 7 次時の確認	・学習カードに自分が見付けた課題を記入させる。 ・達人のポイントを観点として, 自分のできばえの振り返りをさせる。

(6) 板書計画

後転の達人になろう。	
今日の流れ ためし練習 動きをさつえい 練習 グループでかくにん 振り返り かたづけ	ポイント - 手の平を上に向けて背中を丸める。 - おしりをかかとから少しはなして着く。 - お尻→背中→後頭部→足の裏の順で着く。 - 腰を上げながらいきおいよく回る。 - 手でマットをしっかりおす。