

# 第1学年 体育科学習指導案

日 時 平成22年9月28日(火) 2校時  
場 所 盛岡市立北厨川小学校体育館  
児 童 1年1組(男子12名 女子14名 計26名)  
指導者 有馬 賢(1年1組担任 藤原久美子教諭)

1. 単元名 「どうぶつマットであそぼう」  
(B 器械・器具を使つての運動遊び イ マットを使つた運動遊び)
2. 目 標
  - <関心・意欲・態度>
    - ・友達といっしょに楽しく、マットを使つた運動遊びに取り組もうとする。
    - ・順番やきまりを守って仲良くマットを使つた運動遊びをしたりする。
    - ・運動する場所や器械・器具などの安全を確かめながらマットを使つた運動遊びをしたりする。
  - <思考・判断>
    - ・いろいろなマットを使つた運動遊びの行い方が分かり、場や遊び方を選ぼうとしている。
    - ・友達といっしょにマットを使つた運動遊びに取り組み、友だちのよい動きを見つけようとする。
  - <技能>
    - ・マットに背中や腹をつけて転がったり、手や背中で支持して逆立ちをしたりして遊ぶことができる。
3. 単元について
  - (1) 教材について

「器械・器具を使つての運動遊び」は、体を動かす快さを感じ、いろいろな動きを経験しながら仲間と一緒に自分たちの遊びを作り上げることが楽しい運動遊びである。

「マットを使つた運動遊び」は、第3学年から学習していく「マット運動」の基礎となる運動である。また、基礎感覚を多く経験させ、基本的な動きを習得させる運動遊びをねらいとし、2学年にわたって取り扱われる内容である。2年間を見通して1年生では、技に固執しての技術指導に陥らないように気をつけながら、いろいろな転がり方や逆立ちをするために十分に活動の時間を取り、楽しみ方をさらに広げたり、友達と一緒に活動したりすることができる教材である。
  - (2) 児童の実態について

事前アンケートで児童は、「身体を動かすことが好き14人」「あまり好きではない2人」と答えている。休み時間には、校庭の雲梯などの固定施設を使つたり、体育館で鬼ごっこをしたりして遊ぶ児童が多い。しかし、まだ一人遊びをする児童もいる。また、校庭で遊ぶことよりも教室で静かに過ごすことを好む児童が数人いる。また、逆さ感覚になる所謂“頭越し”の状態を怖がる児童は見られない。着手については、手の平をしっかり開けない児童も数名いるが、首抜き回りなどで危険な状況を回避できるようである。教師の指示を静かに聞くことができない児童もいるので、授業の約束づくりをしながら進めていきたい。
  - (3) 指導について

本単元では、「マットを使つた運動遊び」のいろいろな動きを体験させ、友達と関わり合いながら楽しく運動する経験をさせていきたい。その中で、自然と体で覚えたり、できなくても同じ運動経験をさせたりすることで、運動することへの楽しさや挑戦することへの意欲に繋がるようにしていきたい。

そこで、「マットを使つた運動遊び」に必要な基礎的な運動として、セットメニュー(動物歩き・動物体操)は、単元を通して取り入れ、腕支持の力や柔軟性を高めていく。また、「ゆりかご」を前転がり、後ろ転がりにつながる基礎となる動きとして捉え、発展させながら継続して取り入れることとする。また、進んで「マットを使つた運動遊び」に取り組もうとする意欲を高めるために、段差のあるマットや坂マットなどの場を設定し、楽しみながら腕支持や逆さになる遊び、前・後ろ・横に回転する運動遊びに取り組ませていく。

「マットを使つた運動遊び」を通して、基本的な動きを習得する手だてとして、全体でよい動きを見合う場をつくり、教師から運動ポイントを提示する。そして、友達との関わり合いの中で、児童が自ら友達の良い動きを見つけ、自分の動きに活用できるようにしていきたい。

【研究とのかかわり】

研究内容

①教材及び単元計画の工夫・改善

- ・2学年のまとめりとして、いろいろな転がり方や逆立ちのポイントを習得できるように単元を通して学習過程を作りたい。
- ・セットメニュー（動物の動き・動物体操）を取り入れ、マット運動遊びに必要な基礎的な動きを引き出していきたい。
- ・「ゆりかご遊び」を段階的に取り入れ、転がり方を習得させながら、いろいろな方向へ転がる指導へと導いていきたい。

②運動ポイントのつかませ方と活かし方

- ・いろいろな転がり方や逆立ちの運動ポイントを習得できるようにするために、1年生ではできるだけ動物になりきらせながら、マットを使った運動遊びをする。
- ・場を工夫することで、運動ポイントの説明にあまり時間をかけずに動き方がスムーズに表出するようにしたい。
- ・教師や友達のよい動きを見合いながら、自分の動きに役立たせたい。

③運動の特性に即した活動の取り入れ方

- ・ゆりかごや前転がり・後ろ転がりを始めとするいろいろな転がり方と首倒立などの逆立ちを行う際に、ジャンケンやリレー等のゲーム性のある活動を取り入れたい。
- ・動きを見合う場で友達のよい動きを見取ったり、グループの仲間を認めたりする活動を授業に位置付けたい。

4. 単元計画（2学年のまとめりとして）

（1）習得を学習の中心に据えた1年生の単元計画（7時間扱い）

時間	1	2	3	4	5	6	7（本時）
5	オリエンテーション ・学習の進め方	用具の準備・あいさつ ○準備運動のマットセットメニュー（動物歩き・動物体操）					
15	・学習の約束 （服装・用具の準備・後始末・きまり）	めあての確認 （1）背中を丸めるために「ゆりかご」をする。ゲームも入れる。					
25	・場づくりの説明	（2）方形マットでいろいろな転がり方を見つける活動をする。ゲームも入れる。					
35	・準備運動の仕方 （セットメニュー）	（3）いろいろな逆立ちを見つける活動をする。ゲームも入れる。					
45	・ふりかえりの仕方	後片付け・学習のふりかえり・あいさつ					

（2）活用を学習の中心に据えた2年生の単元計画（7時間扱い）

時間	1	2	3	4	5	6	7
5	オリエンテーション ・学習の進め方	用具の準備・あいさつ ○準備運動のマットセットメニュー（忍者歩き・動物体操）					
15	・学習の約束 （服装・用具の準備・後始末・きまり）	めあての確認 （1）前・後ろ転がりにつながる「ゆりかご」をする。ゲームも入れる。					
25	・場づくりの説明	（2）いろいろな転がり方を見つけ、上手に転がるポイントを見つける活動をする。ゲームも入れる。					
35	・準備運動の仕方 （セットメニュー）	（3）いろいろな逆立ちを見つけ、上手に逆立ちするポイントを見つける活動をする。ゲームも入れる。					
45	・ふりかえりの仕方	後片付け・学習のふりかえり・あいさつ					

5. 指導に役立つ1年生の評価計画

時間	学習過程	学習活動における具体的評価規準 (B:概ね満足できる状況)		
		A:十分満足と判断できる状況		
		関心・意欲・態度	思考・判断	技能
1	オリエンテーション ①学習の進め方 ②学習の約束(服装・用具の準備・後始末・きまり) ③場づくりの説明 ④準備運動の仕方(セットメニュー) ⑤学習のふりかえりの仕方	・セットメニューに関して約束やきまりを守って運動遊びをしようとする。 A:進んで [観察・カード]		
2	①挨拶・用具準備 ②セットメニュー ③めあての確認 ④ゆりかごをする ⑤前転がりをする ⑥学習のふりかえりをする ⑦後始末・挨拶			・ゆりかごや転がり方の運動遊びの行い方を知り、転がることができる。 A:背中を丸めて [観察]
3	①～③は第2時と同じ ④ゆりかごをする ⑤転がりをする ⑥・⑦は第2時と同じ		・いろいろな方向への転がり方を見付けている。 A:意欲的に [観察・カード]	
4	①～③は第2時と同じ ④かえるの足打ちをする ⑤壁登り逆立ちをする ⑥・⑦は第2時と同じ			・逆立ちの運動遊びの行い方を知り、逆さになることができる。 A:条件を変えて[観察]
5	①～③は第2時と同じ ④うさぎの足打ちをする ⑤逆立ちをする ⑥・⑦は第2時と同じ		・逆立ちで友達のよい動きを見付けている。 A:自分から A:自分に活かそうと [観察・発表]	
6	①～③は第2時と同じ ④いろいろな転がり方ができる ⑤おさんぽコース ⑥学習のふりかえりをする ⑦後始末・挨拶			・いろいろな転がり方をすることができる。 A:大きく A:スムーズに [観察・カード]
7 (本時)	①～③は第2時と同じ ④いろいろな逆立ちや場を見付ける ⑤おさんぽコース ⑥学習のふりかえりをする ⑦後始末・挨拶		・逆立ちの運動遊びの行い方を知り、場や遊び方を選んでいる。 A:自分から A:よい動きを活かして [観察・発表]	
努力を要する状況に対する指導の手だて		・「できた喜び」を味わわせるために励ましや賞賛を多くし、自信を持ってできるようにする。	・友達の動きのよい動きに注目させたり、動き方の順序を支援したりする。	・つまづいているところへの適切なアドバイスとやり方をスモールステップで行わせる。 ・少しの進歩を認め、友達に紹介して認め合う場を設定する。

6. 本時の指導

(1) 本時の目標

・逆立ちの運動遊びの行い方を知り、場や遊び方を見付けて運動遊びを楽しく行っている。 [思考・判断]

(2) 展開 (7時間目/7時間中)

段階	学習活動	時間	指導・支援上の留意点 (○) 研究に関わる手だて (◎) 評価規準 (☆) 評価方法 (*)	用具資料
導入	1 整列・挨拶	10	○学習する気持ちにスイッチを入れるような元気な挨拶をさせる。そして、できたら褒める。 ○安全に気をつけながらグループで手際よく準備させる。 ◎セットメニューに取り組みさせることで、楽しみながらマット運動の基礎的な感覚と基本的な動きを身に付けさせていく。 ○一人一人が意欲的に取り組めるように、賞賛したり励ましたりしていく。	マット  BGM
	2 マットの準備			
	3 マットセットメニュー ・動物歩き ・動物体操			
展開	4 学習課題の確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     いろいろな逆立ちを、 いろいろなところでみつけよう。                 </div>	18	○本時の学習や進め方について確認し、意欲を高める。  ◎指を伸ばした手のひらで支持させ、肋木に足をかけて頭を重心より下にする動きを作らせる。 ◎頭越しになった状態で友達とじゃんけんして楽しみながら逆立ちさせたい。 ○いろいろな場やいろいろな逆立ちを導き出すために、良い動きの児童を紹介したり、視点を与えたりする。 ◎ウレタンマットを用いて、いろいろな場でいろいろな逆立ちをさせたい。 ☆逆立ちの運動遊びの行い方を知り、場や遊び方を選んでいる。 *観察1	ウレタンマット
	5 逆立ち (1) 肋木で逆立ち  (2) いろいろな逆立ち  (3) 場を見付け逆立ち			
	6 おさんぽコース			
終末	7 学習のまとめ (1) 整理運動  (2) 学習のふりかえり	7	○ストレッチ等を行い、乳酸で固まった筋肉をゆっくりほぐす。 ○学習カードで自己評価をさせ、自分の学習課題を解決することができたか、振り返らせる。 ◎学習課題に関わっての自分や友だちの頑張りについて発表させる。	学習カード
	8 挨拶・後片づけ			

(3) 場の設定

