

第5・6学年 体育科学習指導案

日 時	平成29年6月29日(木) 6校時
場 所	体育館
児 童	5年 男5名 女9名 計14名 6年 男5名 女2名 計 7名
指導者	T1 高橋 英樹 T2 千田 貴子

1 単元名 「めげせ! マットの達人」 (B 器械運動 ア マット運動)

2 単元の目標

- 基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようになるとともに、その発展技ができるようにする。また、それらの技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。 【技能】
- 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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。 【関心・意欲・態度】
- 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できるようにする。 【思考・判断】

3 単元の指導について

(1) 児童について

5・6年生の児童は、体を動かすことを好み、休み時間には外で遊ぶ姿が多くみられる。体育の授業にも意欲的に取り組む児童が多い。一方、運動経験が少なく、体の動かし方が分からずに動きたいように動けない児童や、自分の思い通りに動けないために意欲が低下してしまう児童もいる。また、普段の授業の様子をみていると、相手の良さやできるようになったことに気づいたり、認めたりできる児童は少なく、仲間同士で見合う時にも相手に声をかけられずにいる。

児童はこれまで、前転、後転、開脚前転、開脚後転、基本的な倒立技に取り組んできた。だが、技能面での個人差が大きく、自信をもてずマット運動に抵抗を感じている児童が少なくない。これは、マット運動が体の回転や倒立など日常生活ではあまり行われない動きを含んだ運動であるために自信がもてないからと考えられる。

事前アンケートの結果を見ると、運動が好きな児童は21人中19人(90%)であるが、マット運動が「とても好き」「好き」と答えたのは21人中14人(67%)であり、「あまり好きでない」と答えた児童は21人中7人(33%)であった。「あまり好きでない」理由としては、「できない技が多い」「できない」があげられる。マット運動以外の運動は好きな児童でも、「できない」ことによる苦手意識や抵抗感からマット運動を敬遠するものと思われる。しかし、「マット運動でどんな学習をしたいか」という問いには、「苦手な技を練習したい」(5名)「たくさん技を練習したい」(9名)「技をきれいにできるようになりたい」(4名)と自分の技術を向上させるために意欲をもっていることも感じ取ることができる。また、「できるようになりたい技」として、側方倒立回転(9名)、壁倒立(6名)や頭倒立(13名)をあげる児童が多くみられた。

(2) 教材について

マット運動は、回転系と倒立系の技があり、技が完成した時に達成感を感じることができる運動である。グループで練習することにより、仲間であらまし合ったり助け合ったりしながら学習を進めることができる。また、技に関連した易しい運動を取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に練習できるようにしたりすることで全ての児童が運動の楽しさや喜びにふれることができる。さらに、選んだ技に十分取り組んだ上で、それらの発展技や連続技、組み合わせ技等を行うこともできる。また、ペアやグループで動きを組み合わせることで一緒に演技する楽しさも味わうことができる運動である。

(3) 指導について

本単元では、導入の段階で、基礎となる動きや感覚を確認したり習得したりできる易しい運動を取り入れる。また、掲示物で動きをイメージできるようにする。技の習得の練習の際には、グループでの練習を中心とし、お互いの課題解決のためにアドバイスしたり、課題に合った場を選んで練習したりすることで、関わり合ったり助け合ったりしながら学習を進めていけるようにする。また、課題を解決するためにどのような練習方法があるかを確認し、グループや個人で選択して練習する

ようにさせる。技の習得だけでなく、個人のめあてが達成できたか、練習での自分の伸びなどにも目を向けさせ、一人一人が運動の楽しさや達成感をもてるよう指導していく。個人の発表会の後にはペアやグループで動きを組み合わせる活動にも取り組ませたい。

(4) 研究仮説との関わりについて

①友達と関わり合う学習形態の工夫

5、6年生が混じったグループ（技能面、思考面を考慮したグループ構成）での学習形態を中心に進めていく。自己の課題の解決に向けて、グループで見合いながら声の掛け合いや補助など、関わり合いながらの練習ができる。それにより、運動の仕方の工夫や個人の技能や運動への積極性が高められるようにする。

②運動の技能や思考を高め合う学習活動の工夫

マット運動を行う上での観点として、「タイミング」「力の入れ具合（強さ・速さ）」「姿勢」「方向」「位置」を最初に確認し、単元を通してこの5観点を意識して演技に取り組むことができるようにする。技ができるようになるための練習の場や用具の利用（壁倒立練習の場、ゴムひもの利用など）では、課題解決にふさわしいものを選んで練習するようにする。また、自分のめあてについて友達に技の出来をチェックしてもらったり、友達の技に対してアドバイスをしたり、よい点を見つけたりすることで積極的に教え合いや励まし合いができるようにする。

③互いの良さを認め合う相互評価の工夫

グループの練習では、「よい動き」「伸びた点」「動きのコツ」など適宜声掛けしたり、拍手したりさせることで喜びを分かち合えるような雰囲気をつくっていく。また、1単位時間の最後には「振り返り」の時間を設定し、友達の頑張りやよくなった点について紹介し、全体で認め合うことができるようにする。

4 単元の系統（胆沢愛宕小学校における6年間の学習の系統）

学年	運動の領域	指導内容の重点
1・2年	【器械・器具を使 っての運動遊び】 イ マットを使っ た運動遊び	[ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど] [背支持倒立（首倒立）、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び] 低学年では、背中や腹などをつけていろいろな方向へ転がったり、手や背中で支持しての逆立ちなどをしたりする楽しさを意図的に取り入れて基本的な動きを身に付けさせる。
3・4年	【器械運動】 ア マット運動	[前転] [後転] [壁倒立] [腕立て横跳び越し] 中学年では、技に関連した易しい運動遊びを取り入れたり、易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりさせる。また、基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにさせる。
5・6年	【器械運動】 ア マット運動	[安定した前転] [大きな前転] [開脚前転] [安定した後転] [開脚後転] [安定した壁倒立] [補助倒立] [頭倒立] [ブリッジ] [安定した腕立て横跳び越し] [側方倒立回転] [上に示した技やすでにできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせること。] 高学年では、自己の能力に適した回転技や倒立技が安定してできるよう、技に関連した易しい運動や易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにさせる。また、自分で選んだ技に十分取り組んだ上でそれらの発展技に取り組んだり、ペアやグループで動きを組み合わせる活動を取り入れたりする。

5 単元の評価規準 ‹ ‹は6年生の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能
単元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動に進んで取り組もうとしている。 ・約束を守り、友達と技の見合いを行うなど、助け合って練習をしようとしている。 ・マットなどの準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ・運動する場を整備したり、マットなどの安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方について知り、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・技をつなぐ方法を知るとともに、自分の力に合った技を組み合わせている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・繰り返したり組み合わせたりするための自分の力に合った安定した基本的な回転技や倒立技、及びその発展技ができる。
学習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ①運動に進んで取り組み、友達と協力して運動したり、場や器械・器具の安全に気を配ったりしようとしている。 ②約束を守り、協力して準備・片付けや場の設定をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①技をつなぐ方法を知るとともに、自分の力に合った技を組み合わせている。 ②自分の課題に合った練習の方法や場を選んでいる。 ③技について、《友達の実態に合わせて》アドバイスしたり、友達のアドバイスや良いところを自分の動きに《より積極的に》活かしたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①習得した技を繰り返したり組み合わせたりして《なめらかに》演技ができる。 ②基本的な回転技や倒立技が安定して《なめらかに》できる。また、その発展技ができる。

6 指導と評価の計画

	1	2	3	4	5 (本時)	6	7										
ねらい	学習のねらいや進め方を知る。	既習の技を確実にしたり、新しい技に挑戦したりする。				技を組み合わせる。	発表会をする。										
学習 活 動 ・ 内 容	5	サーキット運動 (ねこちゃん体操)					自分が選んだ技の練習	確認練習									
	10	ウォームアップタイム															
	20	【ポイントタイム】 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>安定した前転</td> <td>安定した後転</td> <td>壁倒立</td> <td>側方倒立</td> </tr> <tr> <td>開脚前転</td> <td>開脚後転</td> <td>腕立て横跳び蹴し</td> <td>回転</td> </tr> </table> <p>○技に必要な体の操作を身に付けるために、技のポイントを知る。</p> <p>○技を試し、技のポイントができているか見合い、自分のめあてをもつ。</p>				安定した前転			安定した後転	壁倒立	側方倒立	開脚前転	開脚後転	腕立て横跳び蹴し	回転	技を組み合わせる練習	発表会
	安定した前転	安定した後転	壁倒立	側方倒立													
	開脚前転	開脚後転	腕立て横跳び蹴し	回転													
30	【チャレンジタイム】 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>安定した前転</td> <td>安定した後転</td> <td>壁倒立</td> <td>側方倒立</td> </tr> <tr> <td>開脚前転</td> <td>開脚後転</td> <td>腕立て横跳び蹴し</td> <td>回転</td> </tr> </table> <p>○ポイントを意識して自分のめあてにあった練習に取り組む。</p> <p>○友達と学び合い、励まし合いながら取り組む。</p>				安定した前転	安定した後転	壁倒立	側方倒立	開脚前転	開脚後転	腕立て横跳び蹴し	回転	ペアやグループでの演技	ペアやグループでの演技			
安定した前転	安定した後転	壁倒立	側方倒立														
開脚前転	開脚後転	腕立て横跳び蹴し	回転														
45	整理運動 振り返り 後片付け																
評価 規 準	関 心	①	②	③	②	①	③										
	思 考		③	③	②	①	③										
	技			②		②	①										

7 本時の指導

(1) 目標

- ・技のポイントを押さえながら側方倒立回転が安定して《なめらかに》できる。

【技能】

(2) 展開 (吹き出しは、「高め合い」における児童の具体的な姿の想定)

	学習活動	○教師の働きかけ ◆評価
導入 8分	1 用具や場の準備 2 サーキット運動 (ねこちゃん体操) 3 ウォームアップタイム 既習の技 (壁倒立 うで立て横跳び越し) を練習する。 4 学習課題の確認 技のポイントに気をつけて、側方倒立回転ができるようになるう。	○準備運動、予備的な運動をすることで、十分に体を伸ばせるようにする。 ○主運動に入る前の体慣らしとして行い、基礎感覚を養う。 ○ポイントを押さええて既習の技ができるか確認する。 ○よくなった点をアドバイスし合う。 ○発表会に向けてできる技の種類を増やすこと、ポイントを押さえることで技を美しくきめることにつながることを確認する。
展開 30分	5 ポイントタイム ・DVDの模範演技を見る。 ・技のポイントを確認する。 ・グループで側方倒立回転の練習をする。 ・自分のめあてを決定する。 ・グループ内でめあてを共有する。 ・「手手足足」のリズムだよ！ ・片足ずつの着地ができていないよ。 ・直線上を回転していないよ。 ・腰の位置がもっと高いといいね。 6 チャレンジタイム ・課題解決に合わせた練習をする。 ・「手手足足」のリズムだよ！ ・印に沿って着手、着地しよう。 ・ゴムを使って腰の高さを確かめよう！ (腰はまっすぐ 足は伸ばして) ・あごを上げて、うでに体重をのせよう！ ・壁を使って、倒立のポジションを確認しよう。 ・目印を意識して、マットを見るように	○模範演技や掲示資料から、技のポイントを共有する。 ○グループ内の友達が技のポイントを押さええてできているかを確認させる。 ○練習をもとに、自分のめあてを決める。グループの仲間の意見も参考にする。 ○技の分解図にシールを貼り、めあての共有を図る。 ○1グループ3人とし、1人が演技、見る2人は横と正面に分かれて見る。 ○見るポイントや技を成功させるための声掛けについて確認する。 ○できる子には、友達にコツを教えたり、アドバイスをしたりするよう声掛けをする。 ○練習方法を自分たちで選べるように働きかける。 ○よい演技については全体の前で共有する。 ○必ず同じ方向から演技するようにさせる。 ◆ 技のポイントを押さえながら側方倒立回転が安定して《なめらかに》できる。 【技能】 (行動観察)

まとめ	7 本時の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードに、自分の課題の振り返りや友達の良さなどを記入させる。 ○数人に発表させ、良さや頑張りを認め合う。
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴムを使った練習で腰を高くして回転できました。 ・あごの角度を見てもらったので目線に気をつけて回転できました。 </div>	
7分	8 整理運動 片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○協力しながら安全に片付けさせる。

(3) 場の設定

