

小学校第3学年 体育科学習指導案
B 器械運動 ア マット運動

日 時 平成 30 年 9 月 21 日 (金) 公開授業Ⅱ
場 所 体育館
学 年 第 3 学年 (男子 11 名 女子 13 名 計 24 名)
 特別支援学級 (自閉症・情緒障害) 第 3 学年 (男子 1 名)
単 元 名 みんなでマット 1・2・3!～まな美あい・ささ笑あい・たか目あおう～

単元の概要

○ 単元について

マット運動は、回転したり、支持したり、逆位になったりする技に挑戦するとともに、技のできばえを互いに見合い、考えたことを友達に伝え合いながら、その技ができる楽しさや喜びに触れることのできる運動である。

低学年の器械・器具を使つての運動遊びの学習を踏まえ、中学年では、自己の能力に適した回転系（前転など）や巧技系（壁倒立など）の基本的な技を行う。また、基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすることを目指す。児童は、マット運動に取り組むことで、回転や逆位などの非日常的な感覚を味わいながら、学び合う楽しさを味わうことができる。

そこで本単元では、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、マット運動などの基本的な動きや技を身に付けるようにし、高学年の器械運動につなげる学習を行う。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ができる単元としていく。

○ 児童の実態

<運動への意識についての事前調査結果>

	肯定的回答 (人)	主な理由
体育の授業は好きですか。	24/24	◎体を動かすのが好きだから。 ◎いろいろな運動ができるから。
マット運動は好きですか。	22/24	◎前や後ろに回ったりするのが楽しいから。 ▲後ろ回りが苦手だから。
友達に教えたり教わったりしながら学習していますか	19/24	◎教えてもらって「あ、分かった」ということがあったから。 ◎友達ができるようになったら嬉しいから。 ▲何と言えればいいか分からないから。

<運動の知識・技能についての事前調査結果>

	規準到達 児童 (人)	規準に到達できなかった児童の様子
前転ができる。	14/24	・うまく起き上がれない。(お尻がついてしまう)
後転ができる。	15/24	・後ろに回る感覚がつかめず、まっすぐ回ることができない。 ・回転力が足りていない。

本学級の全ての児童は、普段から体育で体を動かすことを楽しんでいる。また、マット運動が好きだと答える児童が多い一方で、2名の児童が否定的な回答をしている。理由としては、後方への回転が苦手であることを挙げている。回転中の体の痛さや息苦しきによって難しさを感じているのではないかと推察できる。本学級では、一学期より技のポイントをグループで見合い、できばえを伝え合う協働的な学習活動を継続してきた。その経験も生かされ、友達に教えたり教わったりしながら学習していると答えた児童が多かった。一方で、5名の児童が否定的な回答をしている。理由としては、どのようにアドバイスしたらよいか分からず、困っていることを挙げた。

運動の知識・技能についての事前調査では、前転・後転ができるかどうか試技をさせ調査した。前転については、前方に転がりはするものの、回転中の勢いがなく、上手く起き上がることができず、尻も

ちをついたような姿勢になっている児童が多かった。後転については、後ろに回る感覚がつかめていない児童や、回転力が足りず回り切ることができない児童の姿が見られた。しかし、前転の始めに後頭部からマットにつけることや、後転の始めの姿勢として手を耳の横につけること等の技の知識については、概ね理解できていることがうかがえた。

○ 指導上の留意点

【自己の課題を見付けるための工夫】

本単元では、マット運動における様々な技の習得及び、それらの技のできばえを高めることを目標として設定する。単元終末には、できるようになった技の発表会を行う。この発表会は、児童の学習の動機付けとするとともに、学習の始めから終末にかけての技能の変化や、技能が向上するまでの思考の過程について、児童に気付かせるために設定したものである。

本単元では ICT 機器を活用し、児童に手本となる動きの動画を見せたり、技術ポイントや練習方法を写真や図で説明したりすることで、児童により動きのイメージをもたせるとともに、技を試しながら「もっとこうしてみたい」という課題意識をもたせやすくする。また、遅延装置を活用する場を設け、自己の運動の様子を客観的に認識できるようにする。

さらに、グループによる学習を意図的に仕組み、児童が互いの技のできばえを見て伝え合いながら活動させていく。そこでは、頭や手をつく位置や膝の伸び具合といったポイントに視点をもち、このグループ活動をきっかけとして、1時間の授業の中で、児童が自己の課題をもてるようにしていく。

【運動の本質的な課題をクローズアップさせるための工夫】

マット運動は非日常的な感覚を味わう運動であるために、児童が活動に対して恐怖心を抱くことが予測される。そこで、まずはゆりかごや肩回りなどの感覚づくりの運動に十分に取り組みせ、学習の初期段階における児童の恐怖心を取り除けるようにする。特に、事前の調査で起き上がりや体重移動のタイミングがつかめていない児童が多かったことから、繰り返し丁寧に取り組ませていく。

本時で扱う開脚前転を例に考えると、開脚前転は「回転」、「開脚」、「起き上がり」といった三つの動きが組み合わさった複雑な技であるといえる。そこで、技の習得の段階では、坂道を作って回転力が得やすい場を設定したり、マットを数枚重ねて段差を作って起き上がりを容易にした場を設定したりすることで、三つの動きをクローズアップする。このようにして動きを細分化した練習段階を設定することにより、複雑な課題をより簡単にしていく。

個人練習の場では、技の動きを習得する段階から技のできばえを高める段階へと移行できるようにする。技の動きを習得する段階では、[坂道マット] → [段差マット(2枚)] → [段差マット(1枚)] → [段差なし] という段階を設定する。また、技を成功させる上での重要なポイントとなる脚を開くタイミングや起き上がり姿勢をつかませるために、技の練習を始める際には、背支持倒立から開脚して起き上がる練習に繰り返し取り組ませるようにする。技のできばえを高める段階では、「膝を伸ばす」といった技の完成度を高める動きを意識して練習するようにする。

【課題の解決に向けて思考し判断して表現するための工夫】

授業では、技を成功させるために指導したいこと(手の着き方や膝の伸び)を「ポイント」として示す。そして、ポイントを意識して練習する中で児童が見つけた『児童にとって分かりやすくイメージしやすい技のこつ(姿勢や動き、リズムなど)』を「成功のカギ」として共有する。このような「カギ」を共通言語として共有することで、友達同士で教え・教わり知恵を出し合いながら活動できるようにし、その活動が技の上達に向けて効果的に働くようにする。

1時間の授業の中で、教師が意図的に編成したグループで練習する活動と、児童が選んだ課題によって場を選んで練習する活動を設定する。グループで練習する際には、友達の動きを繰り返し見て良い動きのイメージをもったり、どのように動けばよいのか教え教わったりできるようにして、他者との対話の中で学ぶことができるようにする。また、課題別に練習する際は、自分で試したいことを自ら動いて表現し、動き方を自分で考えて調整させることで、自己との対話を大切にする。

グループ学習においては、掲示物や目印等を活用する。児童がポイントを確認しながら練習できるよう、壁面にポイントを示した連続図を掲示しておく。また、グループ学習においては、例えば、前転の練習ではどこまで腰が上がったかを基準線を基にして伝えられるような用具を持たせる。これにより、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るとともに、友達同士で関わり合って学習できるようにする。

○ 単元の目標

- (1) マット運動の楽しさや喜びに触れ、そ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。
- (2) 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。
- (3) 友達の考えを認めながら跳び箱運動に進んで取り組み、きまりを守りながら誰とでも仲良く運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。

○ 単元の評価規準（下線部については、第4学年に扱うこととする。）

(1) 知識及び技能	(2) 思考力・判断力・表現力等	(3) 主体的に学習に取り組む態度
① 前転の行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。 ② 易しい場での開脚前転の行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。 ③ 後転の行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。 ④ 開脚後転の行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。 ⑤ <u>補助倒立ブリッジの行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。</u> ⑥ <u>側方倒立回転の行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。</u> ⑦ <u>首はね起きの行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。</u> ⑧ 壁倒立の行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。 ⑨ <u>頭倒立の行い方について理解するとともに、その動きを身に付けている。</u>	① 手の着く位置や着地する位置に置かれた目印から、技のできばえを視覚的に振り返り、自己の能力に適した課題を解決しやすい場を選んでいる。 ② 友達の手の着く位置や着地する位置を見合っ て、技のできばえを友達に伝えている。 ③ 練習や発表をした後に、感想や動きのポイント、友達のよい動きについて学習カードに書いたり、発表したりしている。	① きまりを守り、誰とでも仲よくマット運動に進んで取り組もうとしている。 ② 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、動き方や気付きを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ③ 友達と一緒に用具の準備や片付けをしたり、危険物の有無や器械・器具の安全を確かめたりしている。

※本単元は、学習指導要領等に関する移行期間中に、新学習指導要領による指導を先行して行う際の評価規準を設定しています。なお、評定については、現行学習指導要領の下の評価規準に基づいて行います。

○ 単元の指導計画

学年	第3学年		第4学年	
	1～3	4～8	9～12	13～14
時	1～3	4～8	9～12	13～14
学習段階	である	みつける		たかめる
学習内容	マット運動の動きを映像等でイメージしながら技の練習に取り組む。	回転系や巧技系の技を試しながら、動き方のこつを友達と共に考え、運動の仕方を理解したり、技能を高めたりする。		チーム内で技能を高め合いながら、自分のチームにおける連続技づくりを楽しむ。

○ 指導と評価の計画（次頁）

学習段階		である			みつける					
時		1	2	3	4	5	6	7(本時)	8	
一時間の学習の流れ	10	導入	1. 用具の準備 2. 準備運動 3. 感覚つくりの運動	1. 用具の準備 2. 準備運動 3. 感覚つくりの運動	1. 用具の準備 2. 準備運動 3. 感覚つくりの運動	1. 用具の準備 2. 準備運動 3. 感覚つくりの運動	1. 用具の準備 2. 準備運動 3. 感覚つくりの運動	1. 用具の準備 2. 準備運動 3. 感覚つくりの運動	1. 用具の準備 2. 準備運動 3. 感覚つくりの運動	
	20	展開	4. 前時の学習内容や単元ゴールのイメージをもつ。	4. 前時の学習内容と、本時の学習内容について確認する。	4. 前時の学習内容と、本時の課題について視聴覚資料をもとに確認する。	4. 前時の学習内容と、本時の課題について確認する。	4. 前時の学習内容と、本時の課題について視聴覚資料をもとに確認する。	4. 前時の学習内容と、本時の課題について確認する。	4. 前時の学習内容と、本時の課題について視聴覚資料をもとに確認する。	4. 前時の学習内容と、本時の課題について視聴覚資料をもとに確認する。
	40	閉	4. めあての確認 いろいろなマット遊びをしよう。	5. めあての確認 前転、後転のポイントを見つけてわざをためそう。	5. めあての確認 せいこうのカギを見つけて、自分のわざを高めよう。	5. めあての確認 開脚後転のポイントを見つけてわざをためそう。	5. めあての確認 せいこうのカギを見つけて、自分のわざを高めよう。	5. めあての確認 開脚前転のポイントを見つけてわざをためそう。	5. めあての確認 せいこうのカギを見つけて、自分のわざを高めよう。	5. めあての確認 できるようになったわざを発表し合おう。
評価	45	終末	5. 感覚つくりの運動の行い方を知り、動きの練習をする。 ・うさぎ跳び ・カエルの足打ち ・ゆりかご ・ブリッジ ・マットを手で押して立つ練習	6. 視聴覚資料をもとに前転のポイントを見付ける。 7. 自己の能力に応じた場を選択し、前転を練習する。	6. 自己の能力に応じた場を選択し、前転、後転を練習する。 7. 見付けた“せいこうのカギ”を共有する。	6. 視聴覚資料をもとに開脚後転のポイントを見付ける。 7. 自己の能力に応じた場を選択し、開脚後転を練習する。	6. グループで開脚後転の練習をする。 7. 自己の能力に応じた場を選択し、開脚前転を練習する。	6. 視聴覚資料をもとに開脚前転のポイントを見付ける。 7. 自己の能力に応じた場を選択し、開脚前転を練習する。	6. グループで開脚前転の練習をする。 7. 見付けた“せいこうのカギ”を共有する。 8. 自己の能力に応じた場を選択し、開脚前転を練習する。	6. 自己の能力に応じた場を選択し、前転、後転、開脚後転を練習する。 7. 演技の始め・終わりの姿勢について知る。 8. 兄弟グループで発表し合う。
			9. 本時の学習を振り返る。 10. 次時の学習内容について知る。	10. 次時に向けての課題を選ぶ。 11. 次時に挑戦したい課題にチャレンジする。	9. 本時の学習を振り返る。 10. 次時の学習内容について知る。	9. 次時に向けての課題を選ぶ。 10. 次時に挑戦したい課題にチャレンジする。	9. 本時の学習を振り返る。 10. 次時の学習内容について知る。	9. 次時に向けての課題を選ぶ。 10. 次時に挑戦したい課題にチャレンジする。	9. 本時の学習を振り返る。 10. 次時の学習内容について知る。	9. 学びの成果を確認し、単元の学習を振り返ってまとめる。
		知・技		①③（実技，振り返り）		④（実技，振り返り）			②⑧（実技，振り返り）	
		思・判・表		③（行動，振り返り）				①（行動，振り返り）	②（行動，振り返り）	
		態度	①（行動，振り返り）		③（行動，振り返り）	②（行動，振り返り）			②（行動，振り返り）	

本時の学習（本時 7/14）

○ 本時の目標

友達と技を見合いながら練習し、ポイントを基に考えたことを友達に教えたり教わったりしている。

【思考力・判断力・表現力等】

○ 本時の学習内容

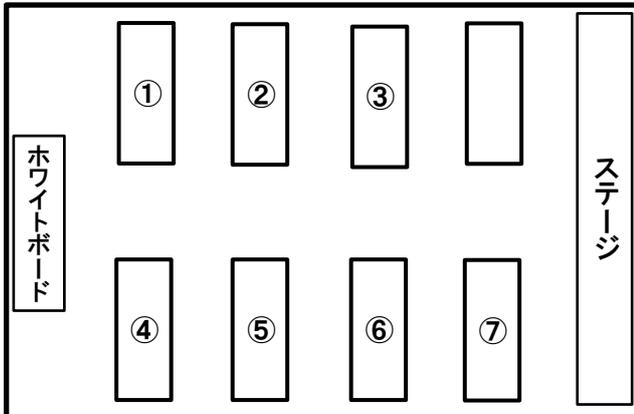
	学習活動	○指導上の留意点 ◆「努力を要する状況」と判断した児童への手立て	☆学習活動に即した評価規準 (方法)
導入	1 場や用具を準備する。 2 準備運動をする。 3 感覚づくりの運動をする。 4 本時の学習内容を確認する。	○ 感覚づくりの運動では、ウサギ跳びやカエルの足打ち、ゆりかご等を行う。また、背支持倒立から開脚し立ち上がる練習をさせることで、脚を開くタイミングや起き上がり姿勢を確認できるようにする。加えて、回転系の運動の感覚を想起させるため、前転・後転に取り組ませる。 ○ 前時までの内容や自己の課題について振り返らせ、開脚前転の技のポイント、動画を見ながら確かめることで、本時の学習内容に見通しをもって取り組めるようにする。	開きやく前転のポイント ①こしを高くする ②真上であしを開く ③ついた手を見て起き上がる
	5 めあての確認をする。	せいこうのカギを見つけて、自分のわざを高めよう。	
展開	6 技の練習をグループで行う。 7 見付けた“成功のカギ”を共有する。	○ する人、見る人、支える人の役割を決め、場を整えたりできばえを互いに伝え合ったりできるようにする。 ◆ 回転することに恐怖心をもつ児童には、マットの片端に踏切板で作った坂道場で練習させるようにする。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"><予想される児童の反応> ・脚がてっぺんに来た時に脚を開く。 ・手でグッとマットを押す。 ・頭を前に出す。 ・つま先を伸ばす。</div>	☆ グループで技を練習する際に、どんなことに気を付けながら技をするのか友達に伝えたり、動作で表したりして表現している。また、友達から聞いたアドバイスをもとに、何度も技を試している。 (行動観察、発言内容、ふりかえりの記述内容)
	8 自己の能力に応じた場を選択し、開脚前転を練習する。	○ “成功のカギ”を共有した後、児童に「このカギを意識するとどんなよいことがありますか。」と問うことで、見付けたカギが課題解決に向けてどのように役立つのかを整理する。その後、児童は出されたカギのうち一つを選択し、自己の課題に合った練習の場で技を試すことができるようにする。	
まとめ	9 本時の学習を振り返る。	○ ふりかえりを書く際には、どのようなことを教えたり教わったりしたのか書かせるようにする。 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"><予想される児童のふりかえり> ・あしが頭の上を通る時にあしを開くことを、友達に教えることができた。 ・起き上がる時にひざが曲がっていることを教えてもらい、ひざをのばすことを意識して練習することができた。</div>	
	10 次時の学習内容について知る。 11 体調確認をして片付けをする。	○ 次時は、これまで習得してきた技を、技ごとに発表し合うことを告げる。また、次時に発表したい技を練習する時間を取る。 ○ チームで協力して片付けができるようにする。	

場の設定方法や用具について

○ 主な準備物

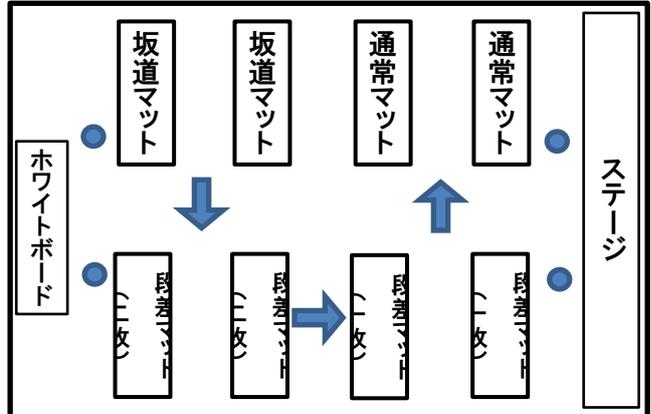
マット、小マット、踏切板、ホワイトボード、ポイントをまとめた掲示物
 名前の書かれたマグネット、ふりかえりシート

【感覚づくり及びグループ練習の場】



※各マットの片端（壁側）には踏切板により坂道を作る。

【個人練習の場】



● → 遅延装置（PC）…10秒間遅延させ、自分の技のできばえを確認する。

※坂道マットからスタートし、クリアすると新しい場へ進む。

板書計画

みんなでマット1・2・3！～まな美あい・ささ笑あい・たか目あおう～

④ せいこうのカギを見つけて、自分のわざを高めよう。

じゅんび運動
 かんかくづくり
 めあて
 グループ練習
 見つけたカギを
 つたえ合う
 自分の練習
 ふりかえり
 かたづけ



- ひざをのぼす
- あしの近くに手をつく

いきおいがつく



- 頭の真上にきたら開く
- 「今だ！」と声を出す

起き上がりやすくなる



- 手でマットをグッと
おしてふんばる
- 前かがみになる

ひざがのびる