

## 第5学年A組 体育科学習指導案

授業者 佐藤 秀恒  
研究協力者 松本 奈緒  
教材分析協力者 三戸 範之

### 1 単元名 マット運動 ～クルッと回って、クルクルつないで、gymnast～

#### 2 子どもと単元

##### (1) 子どもについて

中学年のマット運動では、自己の課題を見付けるために、技の連続写真が印刷された学習シートへこつる記入したり、マットに着く手やお尻で録画した動画を置いて視覚的に確認したりする活動を行ったり、また、タブレット端末で録画した動画を見ながら学習を進めた。動きの様子や上手になるにつれて、また、こつを伝え合う活動を通して設定した学習の進め方を自分たちで見つけ、そのこつを意識して活動し、助言し合ったり補助し合ったりすることで、基本となる回転系や巧技系の技を身に付けることができた。

まだ、自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技に十分に取り組むべき段階である。技を組み合わせる経験はないものの、できるようになった技を繰り返す中で、出来栄を意識しながらの演技は少しずつできるようになってきた。

##### (2) 単元について

マット運動では、回転したり、支持したり、逆位になったりする技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができる運動である。自分や仲間の課題を見付け、その解決のための活動を工夫したり、仲間の考えや取組を認めたりする力を身に付けることが期待できる。

本単元では、①回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすることや、それら技の組み合わせを工夫したり、②自己の能力に適合した課題の解決の仕方や技の組み合わせを工夫したり、自己の考えや組み合わせを他者に伝えること、仕方や技の組み合わせを工夫したり、③自分や仲間の考えや組み合わせを工夫すること、基本的な技の完成度が伸びていく。さらに、自分ができていると感じてきた技でも、繰り返し練習し、新しい技のこつを見付け、そのこつを試すこと、新たな課題を見付け、契機にもなり得る。新しい技のこつを見付け、そのこつを試すこと、繰り返し練習しながら、回転速度や順次接触に着目して、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行うことを目指す。最終的には組み合わせた技を演技して発表会を設定し、その出来映えや出来るようになったこつについて友達に伝え合うことを通して、技をつなぐ方法に着目して、自分の力に合った技の組み合わせ方を工夫する資質・能力を高めることを目指す。

##### (3) 指導について

高学年の発達段階に合わせて自分たちが見付けたこつをキーワード化して他者に説明することで、自分や仲間がどうしてできたのか、どうしてできなかったのかについて客観的な視点から気付かせたい。つまづいていた技のこつや連続して技を行うためのこつについて、タブレット端末で録画した自分の動きを自ら視聴したり、グループの仲間から助言してもらったこと他者に伝える活動を毎時間重ねていく。

また、課題解決のために効果的であった練習や場の選択のよさを振り返ったり、動きのこつを選択して試して見合ったりした後に、もう一度練習をすることで「できた」「まだできない」を実感する時間を設定し、自己の課題について自覚を促していく。技を演技する人、補助をする人、タブレット端末で録画する人など、それぞれが役割分担して取り組むことができるようにトリオ学習の形態をとる。自分のできる技を組み合わせることで連続して演技することができるように、「回転のスピードアップのため」「スムーズに回転するための場」「ピタッと止まるための場」など、各自の課題に合わせた練習の場を複数提示する。子どもたちがその選択肢から選んだり、試して別の場を選択し直したりしながら、課題解決に向かうことを大切にしたい。

さらに、運動量の確保とタブレット端末の有効活用の両面を考え、授業中はタブレット端末を使用する時間を限定的にし、グループで動画を共有する場を整え休み時間等にはいつでも再生し演技を確認することができるようにする。

#### 3 単元の目標〈記号は本校の資質・能力表による〉

- (1) 前方に回転して膝を伸ばして足を大きく開き、接地とともに素早く股の近くに両手を着いて膝を伸ばしたまま開脚立ちをする。(開脚前転) (I-a-3)  
腰角を増大させてから減少させることで回転を加速させ、膝を伸ばして後方に回転する。(伸膝後転) (I-a-5)  
上体をひねりながら手を着き、勢いよく足を振り込みながらハの字にした手の突き放し動作を用いて倒立回転跳びをする。(ロンダート) (I-a-9)  
片足を振り上げ補助倒立を行い、前に倒れながら腕を曲げ、頭を入れて前転する。(補助倒立前転) (I-a-10)
- (2) 自分の課題に応じた自分の技の出来や演技に着目して、自己の能力に適した課題を見付けたり、課題解決の仕方や場を選んだりする。(I-b-5)  
技をつなぐ方法に着目して、自分の力に合った技の組み合わせを工夫する。(I-b-6)
- (3) 運動に関心をもち、積極的に取り組もうとする。(I-c-1)  
友達の考えや取組を認めようとする。(I-c-5)

4 単元の構想 (総時数 8 時間)

4年 マット運動 ～クルッと回って、ピタッと止まって、はいポーズ2～  
 ・回転系や巧技系の基本的な技をする  
 ・自分の力に合った課題を見付けたり、解決するための活動を選んだりする

時間	学習活動 (・は予想される子どもの姿)	教師の主な支援	評価 (本校の資質・能力との 関連)
1	(1) オリエンテーションを通して見通しをもち、試しの時間で「できる」「できない」を確認する。  ・新しい技もできるようになりたいな。 ・今年は、二つ以上の技をつなげて演技したいな。  — 学習課題 — トリオでの学び合いから、基本的な技のこつを見付けて、技をつないで演技しよう。	・見通しをもって学習に取り組むことができるように、全体計画を掲示して学習の流れを確認する。  ・今できる技とできない技に気付くことができるように、試しの時間を設定する。	・学習の進み方を知り学習の見通しをもつことで、マット運動への関心を高めている。 (イ-c-1)
2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	(2) 基本的な技のこつを見付けて、技をつないで演技する。 2：開脚前転 3：ロンダート 4：伸膝後転 5：補助倒立前転  ・こつを意識してやると、上手になってきたよ。 ・しっかりと足を支えるから、思い切って足を振り上げてみて。 ・おへそを見て回れたと思うから、動画で確認してみよう。 ・もっとマットを強く押すと伸膝後転ができるはず。  — 学習課題 — 基本的な技と技のつなぎ方を工夫して、自分に合った技を組み合わせて演技しよう。	・動きのこつを見付け、そのこつを使ってみることでできるチャレンジタイムを設定する。  ・演技、補助、助言をし合いながら動きのこつを見付けて活動することができるように、トリオの形態をとる。  ・こつを意識して演技ができていたかを確認するため、タブレット端末で録画した動画を見たり、友達からの助言を受けたりする時間を設ける。	・チャレンジタイムを通して、基本的な技を安定して行っている。 (イ-a-3, 5, 9, 10)  ・自分の課題に応じた演技に着目して、自己の課題を見付けたり、課題解決の仕方や場を選んだりする。 (イ-b-5)  ・友達の考えや取組を認めようとする。 (イ-c-5)
6 ・ 7 本 時 ・ 8	(3) 自分のできる技を組み合わせさせて演技する。 6：苦手な技の特訓コーナー 7：技の組合せ特訓コーナー 8：組合せ発表会  ・開脚前転の感覚をつかむために、ロイター板を下に入れて練習してみよう。 ・〇〇さんのつなぎ方を1回挑戦してみたいな。 ・2つ目の前転のスピードをあげるために、手を着く位置をさらに前にしたらいいよ。	・様々な技の組み合わせ方を知ることができるように、演技交流タイムで見られたつなぎ方を掲示する。  ・技をつなぐ方法に着目して、説明と動きを照らし合わせることでできるように、発言者が実際に演技しながら説明する場を設定する。  ・技と技のつなぎ方についてグループ内で助言し合うことができるように、つなぎ方を記入し伝え合う時間を確保する。	・基本的な技を繰り返したり、組み合わせたりしている。 (イ-a-3, 5, 9)  ・自分で試したこと、友達の助言を基に、自分に合った技の組み合わせ方を見付けている。 (イ-b-6)  ・友達の考えや取組を認めようとする。 (イ-c-5)

◎本単元で育む主な資質・能力

回転速度や順次接触に着目して、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行う。(イ-a-3, 5, 9, 10)  
 技をつなぐ方法に着目して、自分の力に合った技の組合せを工夫する。(イ-b-6)

6年 マット運動 ～クルッと・ピタッと、ペアで息を合わせてgymnast2～  
 ・基本的な技を繰り返したり、組み合わせたりする ・ペアで技の組み合わせ方を工夫する

5 本時の実際（7／8）

(1) ねらい 技をつなぐためのこつや体の動かし方に着目して、自分のできる技と技をつないで演技したり、見付けたつなぎ方について伝え合ったりする活動を通して、自分に合った技の組み合わせ方を工夫することができる。 〈I-b-6〉

(2) 展開

○「学びのものさし」を働かせて省察したり、自律的に学習を進めたりするための支援

時間	学習活動	教師の支援 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">評価</span>
5分   3分	<p>① 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードアップを意識するために「手カード」を目印にして練習しよう。</li> </ul> <p>② 学習問題を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技をつなげるために、どんなことを意識すればいいんだろう。</li> </ul> <p>学習問題</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     技のつなぎ方を試したことを伝え合って、自分に合った組み合わせ方を見付けよう。                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技を確認することができるように、前時に使った練習方法や場で練習する時間を設定する。</li> <li>・これまで学習した活動を振り返る場を設定し、本時の課題につなげる。</li> </ul>
12分	<p>③ <u>チャレンジタイム1</u>で、技をつなぐためのこつを見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2つ目の技のスピードが遅くならないようにするには、どうしたらいいかな。</li> <li>・始めに簡単な前転をしてから開脚前転につなげてみたら、どう？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技のつなぎ方について試しながら確認することができるように、学習シート記入する時間と伝え合う時間を区切って設定する。</li> </ul>
10分	<p>④ <u>演技交流タイム</u>で、みんなの演技を見合う。</p> <p>【つなぎ方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぼくは前転系だけでつなごうとしてたけれど、○○さんのように後転とターンからの演技を真似してやってみよう。</li> </ul> <p>【動きのこつ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1つ目と2つ目の技の順番を変えると、スムーズに回れると思うよ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○上手に技をつなぐ方法（学びのものさし）を共有できるように、子どもたちの発言を【つなぎ方】【動きのこつ】などに分類して板書する。</li> <li>○技をつなぐ方法に着目して、説明と動きとを照らし合わせることができるように、発言者が実際に演技しながら説明する場を設定する。</li> </ul>
10分	<p>⑤ <u>演技交流タイム</u>で気付いたことを参考に、<u>チャレンジタイム2</u>をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実際にやってみると、やっぱり難しいな。</li> <li>・2つ目の開脚前転の時に手を遠くに着くから、そこを見ていてね。</li> <li>・高い姿勢からの演技に気を付けたので、それができたかを動画で確認してみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が意識するこつを伝えて演技する、タブレット端末で録画をする、補助や助言をするなど役割分担（トリオ学習）をしてから取り組むように声かけをする。</li> <li>・自分が考えたつなぎ方の工夫ができていのかどうかを確認するために、友達から助言を受けたり、タブレット端末で録画した動画を見たりする時間を設定する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     自分で試したり、友達に助言してもらったりする中で見出した技のつなぎ方や動きのこつを生かして、自分に合った技の組み合わせ方を見付けている。 〈I-b-6〉                      （発言・学習シート・行動観察）                 </div>
5分	<p>⑥ 学習を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達に教えてもらったよりスピードアップできるように、前転を先にしてから開脚前転をして発表会に臨んでみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自他のつなぎ方のよさを実感したり、次時の課題を確認したりすることができるように、振り返る場を設定する。</li> </ul>