

## 体育科学習指導案

平成26年11月11日(火)第5校時  
5年2組(男子17名・女子20名)  
指導者 西本 賢  
場所 体育館

### 1. 単元名 「器械運動(マット運動)」

#### 2. 単元の考察

##### (1) 児童の実態

本学級の児童は体育科の学習においても意欲的に取り組み、進んで運動したり新しい技や難易度の高い動きに挑戦したりする児童が多い。また、上手にできている児童の姿を参考にしたり上手にできない児童に教える様子も見られる。準備体操の声だしても大きな声を出したり用具等の準備や片付けにも全員で積極的に取り組んだりしている。

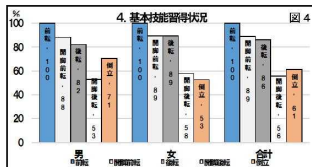
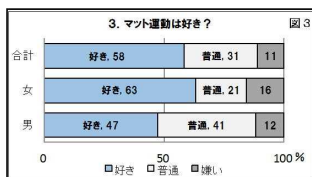
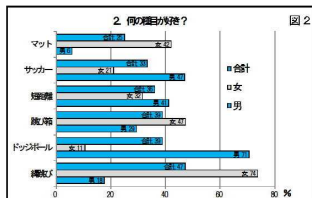
走ることが苦手でゴールの遅れる児童に頑張れと声をかけたり走り終わったら拍手を送ったりするなど、学級全体が温かい雰囲気の中で授業を行っている。しかし、個々の児童について細かく見ると動きの特性を十分に理解していなかったり、技が正確にできていなくても満足してしまっていたりすることがある。また、技能に差があり既習運動と関連させながら新しい技に挑戦できる児童もいれば、学習したことが定着できずに基本的な技でも教師や友達への補助が必要な児童もいる。

10月に行った体育の授業に関する調査では、体育の授業が「楽しい」と答えた児童が全体の94%おり、男女とも体育への関心が高い(図1)。

体育で好きな種目は何かという質問(3つ回答)では、男子はサッカー・ドッジボールなどの集団的スポーツを好み、女子では縄跳びやマット・跳び箱といった個人的スポーツを好む傾向がある(図2)。

マット運動は好きかという問いに対しては、全体の58%が好きと答え、1.1%が嫌いだと答えた(図3)。好きな理由としては、「回転するのが面白い・難しい技ができるとうれしい」といった回答が多かった。それに対し「痛い・怖い・練習してもうまくできない」という理由でマット運動を嫌いと考えている児童が多い。

基本技能の習得状況を見ると前・後転系とも基本技能を習得している児童の割合は多い。倒立では61%ができると答え、4月から補強運動に倒立を取り入れてきた成果が現れてきている。しかし、その中で開脚後転ができると答えた児童が全体の5.6%と低い回答となっている。全体的に見ると基本技能を身につけている児童が多いことから、単技の習得に偏らないように小集団のグループ演技を取り入れた学習過程を考えていきたい。また、マット運動を苦手と感じている児童は運動そのものに痛みや恐怖感を覚えたり、短時間に技能の上達が見られず成就感が得られなかったりするからだと考える。このことから技の特性を理解させ、段階をふんだ練習や補助の仕方、少しでも痛みや恐怖心を取り払い成就感が得られるような授業形態を考えていく必要がある(図4)。



## (2) 教材観

### ① 一般的な特性

器械の特性に応じたさまざまな技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わう運動である。できる技をより美しくより雄大にできるようになったり、出来そうな技や挑戦できる技を組み合わせて表現したりするところに楽しさがある。そして、それらの技を習得していく過程で自分の体をコントロールする能力も高まる。それらは調整力・筋力・柔軟性などの体力向上にも効果的である。また、場の条件を変えるなどして自分の能力に合った運動課題に取り組めるように工夫できるところに面白さがある。そして、課題を解決するために自分自身の努力が報われる面と、友だちと協力して補助や助言をしあうことで協調性などの他者とのかかわりを大切にできる態度も養うことができる。マット運動は回転系（前転・後転・倒立回転など）を中心に、巧技系（倒立・バランス）も含めた非日常的な動きの習得が運動の特性といえる。幼児期の遊び体験や小学校低学年のマット遊びから中学年における基礎基本のマット運動の経験が児童の個人差となって現れる。そこで児童一人一人に応じたためあてをもたせることで学習意欲を持続させ、主体的に練習に取り組むことにつながると考える。

また、指導要領では4年生から「器械運動の領域」の中にマット運動を位置付けている。器械運動は・・・中略・・・『技に取り組んだり、できるようにしたりするとともに、できる技を繰り返したり、いくつか組み合わせたりする』と規定しており、また、『すべての児童ができる楽しさを味わえるように易しい条件の下で取り組んだり、技に関連した易しい運動遊びを経験したりする』とある。そこで、ここではマット運動を「できるようにする」「連続による身体表現」ととらえ、技の難易という一つの尺度だけではなくさまざまな観点で児童がお互いの良さを認め合うことができるようにさせたい。

### ② 児童から見た特性

練習した技ができるようになったり、できる技がより上手にできるようになったりすると大きな喜びや達成感を得ることができる。そして補助や助言をし合うなど、友だちと一緒に上達できるとより大きな喜びを感じることができる。その反面、繰り返し練習しても上達しないとつまらないと感じるようになったり、失敗などの経験から器械運動自体に恐怖を感じてしまったりすることがある。よって「できる」「できない」が比較的はっきりとしていて、個人の能力差や好き嫌いの差が大きい種目である。

## (3) 教材の系統

〈小学校1・2年生〉

器械・器具を使った運動遊び
・ 固定施設を使った運動遊び
・ <b>マットを使った運動遊び</b>
・ 鉄棒を使った運動遊び
・ 跳び箱を使った運動遊び



〈小学校3・4年生〉

器械運動
・ <b>マット運動</b>
・ 鉄棒運動
・ 跳び箱運動



器械運動（5年生）		器械運動（6年生）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本的な技の習得</li> <li>・ 前転・開脚前転</li> <li>・ 後転・開脚後転</li> <li>・ 伸膝後転</li> <li>・ 倒立（補助・壁）</li> <li>・ 側方倒立回転</li> <li>・ ロンダード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 発展技や技をつなげたり繰り返したりする。</li> <li>● 簡単な技を使った4人前後のグループで演技を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本的な技の習得（倒立前転）</li> <li>● 今までに習得した技をつなげたり繰り返したりして個人の演技を作る。</li> <li>● 個々の能力に応じたいろいろな技を使って8人前後グループで集団演技を行う。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>マット運動</b></li> <li>・ 鉄棒運動</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 跳び箱運動</li> </ul>

※マット運動は2年間の計画として位置づける

### 3. 単元の目標と評価規準

- (1) 目標 自己の能力に適した技を組み合わせ、調子よく技を続けてマット運動を楽しむことができる。

#### (2) 単元の評価規準

観点	単元の評価規準	B規準	A規準	
関心・意欲 態度	・マット運動の楽しさや喜びを求めて進んで運動しようとする。	・自分のめあてを達成するために、進んで練習に取り組んでいる。	・自分のめあてを達成するために、意欲を持って繰り返し練習に取り組んでいる。	カード 観察
		・安全に気を付けて準備や片づけをしている。 ・友だちと教え合いながら楽しく運動している。	・安全に気を付けながら、積極的に準備や片づけをしている。 ・自他のできばえを話し合ったり、友だちのできばえを助言したりして楽しく運動している。	カード 観察 カード 観察
思考・判断	・自分の力にあった課題の解決を目指して練習の仕方を工夫している。	・自分の課題を知り、自己の能力に適した課題を設定している。	・自分の課題を知り、自己の能力に適した課題を明確に設定している。	カード
		・学習カードや友達の様子、アドバイスを参考にしたり、練習方法を選んだりして練習している。	・学習カードや友達の様子、アドバイスを参考にしながら場を選択したり補助具を活用したりして練習を工夫している。	カード 観察
技能	・自分の力にあった今できる技や新しい技に取り組み、できるようになったら、その技も加えて繰り返すことができる。	・運動感覚やそれぞれの技のポイントを身につけ、基本技能を習得している。	・運動感覚やそれぞれの技のポイントを正確に身につけ、基本技能や発展的な技を習得している。	観察 カード
		・基本的な技を組み合わせたり繰り返したりして、友だちと合わせた簡単な集団体操ができる。	・基本的な技や発展的な技を組み合わせたり繰り返したりして、友だちと集団体操ができる。	観察 カード

### 4. 指導方針

- 「個々の運動技能」と「友だちとの関わり」を伸ばし、教え合いが活発になるように、4人前後の異質小グループを組んで練習させるようにする。
- 技能向きの道すじや動きを児童が理解しやすく、見通しを持って活動できるように、技とつまずきの系統性を考え、場面にあった補助方法や練習方法を提示する。
- 単元前半では、一斉指導や反復練習の時間を十分に確保する。また、単元後半では、マット運動の基本的技能の定着を図るために、基本技能を組み合わせたり、繰り返ししたりした簡単な集団演技を取り入れるようにする。
- 「できた」「上達した」という体験をより多くの児童に味わわせるために、スモールステップで課題に取り組んだり、補助具を有効活用したりできるようにする。
- 児童の苦手意識を軽減させるために、腕支持感覚・逆さ感覚・回転感覚・柔軟性などを高めるための補助運動を準備体操に取り入れる。
- マット運動では、学習過程を5・6年生の2年間に振り分けて行うようにする。5年生の段階では、6年生の集団演技に発展させるために、基本的な技を中心に学習内容を焦点化し、各種技の運動感覚や適切な練習の仕方を身につける。また、簡単な集団演技の実施を単元後半に取り入れる。
- 自己課題を把握し解決するためのアドバイスや補助・練習方法を理解しやすくするために、友だち同士でポイントをチェックしあえる学習カードを活用する。
- 新しい技を習得する場面では、教師による師範や図、連続写真の提示を行うことで、技のポイントをできる限り明確に確認しやすくする。
- 課題を解決するための練習場面では、できない児童のために技のポイントに合わせた複数の場の設定を行い、繰り返し練習ができるようにする。
- 基本技能のポイントを理解しやすくするため、オリエンテーションではデジタル教材を活用する。また、自分の演技を客観的に見てポイントを確認したり、修正しやすくしたりするためにタイムシフト再生ビデオを活用する。

- 器械運動は待ち時間や準備・片付けに多くの時間が費やされるため、マットの設営や教師の指示・集合などを効率よく行い児童の運動量を十分に確保する。

### 5. 人権教育との関わり

本単元では、できる・できないがはっきりしている。得意な児童が苦手な児童にアドバイスを送ったり補助を行ったりすることでお互いを尊重し理解し合える力が身につく。

### 6. 体力向上計画との関わり

小学5年生	種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m×4リズ	50m走	立ち幅跳び	1分間・投	体力テスト 合計得点
	単位	kg	回	cm	点	回	秒	cm	m	
	全国男子平均	16.64	19.54	32.73	41.42	51.40	9.38	152.09	23.18	53.87
	群馬県男子平均	16.29	18.79	31.92	40.26	46.96	9.40	149.51	21.72	52.23
	5年2組男子平均	16.53	19.06	35.41	44.29	48.41	9.49	161.12	23.53	54.82
	全国女子平均	16.14	18.06	36.89	39.07	39.67	9.64	144.59	18.92	54.71
	群馬県女子平均	15.88	17.28	36.37	37.88	37.01	9.65	148.16	18.44	53.37
	5年2組女子平均	16.32	19.00	40.74	45.32	41.63	9.50	146.16	12.53	67.37

平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の平均値と本学級の児童を比較すると、男女とも体力合計点は全国・群馬県平均値を上回っている。種目別では長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳びが男女とも全国・群馬県平均値を上回っている。

太田市小学校体育研究会では、各校ごとに体力強化の重点種目を割り当てて、太田市内小学校全体で体力向上を図っている。本校では今年度、「立ち幅跳び」の指定を受け、4月から立ち幅跳びの強化に取り組んできた。記録を向上させるために、体育の授業で準備体操の中に立ち幅跳びに特化した補強運動や補助運動を取り入れてきたことで記録が向上し大幅に平均値を上回ることができたと考える。今後も体力テストの結果を分析し、学校全体で基礎体力の向上を図るための手だてを工夫していくことが大切である。

マット運動に必要な体力要素は調整力・筋力(上体の支持力)・柔軟性である。補強運動ではこれらの体力を向上させるための運動を取り入れていく。

### 7. 指導計画(6時間予定:本時は3/6)

	時間	1	2	3(本時)	4	5	6	
		基本技能の習得の段階				活用の段階		
学 習 過 程	0	オリエンテーション	集合・挨拶・準備運動・準備				★技をつないで繰り返したりして、集団演技を考える	
	15	1. 学習課題の確認 2. 学習の約束や学び方を知る 3. 今までの技の確認 ・安定した前転 ・安定した後転 4. 基本的な技のポイントを知る ・デジタル教材活用	★自分の課題に応じて練習する ◎基本的な技・発展的な技を習得しよう 1. 学習課題を確認する 2. 自己課題の解決に向けた練習を行う 練習の方法・場の設定・取り組む技	～グループで練習～ 【習得する技】 大きな前転 開脚前転 開脚後転 伸脚後転	～グループで練習～ 【習得する技】 とび前転 側方倒立回転 (ロンダード)	～個人で練習～ 【習得する技】 とび前転 側方倒立回転 (ロンダード)	◎できる技を繰り返して行う 1. 学習課題の確認 2. 個々の課題にそって練習する。 3. グループで技のポイントを確認しよう。 4. グループで集団演技について話しあう。	◎発表会をしよう。 1. 学習課題の確認 2. グループで練習を行う。 3. 演技発表会の話し合いを行う。 4. よい面を認め合う。
	30							
	45	学習のまとめと振り返り(カード記入)・次時の確認・片付け						
評 価 の 規 準	関・意・態	観 察	観 察	観 察	観 察	観 察		
	思 考・判 断			カード・観 察				
	技 能		カード・観 察		カード・観 察	カード・観 察	カード・観 察	

8. 本時の学習

(1) 本時の目標

教師：互いに助言や協力をし合いながら、技能習得のための練習をしている。

児童（めあて）：グループで友だちと協力し合いながら、とび前転と側方倒立回転の練習をしよう。

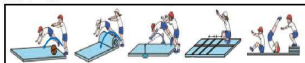
(2) 準備 マット・跳び箱・エバーマット・ゴムひも・軍手・ビデオカメラ

タイムシフト再生ビデオ・TV・ホワイトボード・学習資料・学習カード

(3) 展開

学 習 活 動	学習活動への支援・指導上の留意点 ○支援 ◆努力を要する児童への手だて	時間	評価項目と方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の準備</li> <li>・準備体操 (体操・補強・補助運動)</li> <li>・あいさつ</li> <li>・出席確認</li> <li>・健康観察</li> <li>・課題の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安全に行うために、全員で協力して取り組むように声をかける。</li> <li>○けが防止や技の感覚を養うために、補助運動を行い、主運動に入る心構えを作る。</li> <li>○本時の課題を解決しやすくするために、多くの児童に共通している課題解決のための練習方法について助言を行い、技のポイントを共通理解してグループ練習に入るようにする。</li> <li>○本時のめあてから場の移動をする時はグループ全員で行わせることで、グループ間の教え合いを活発にさせる。課題解決のための個々での移動は、次の時間であることを伝える。</li> </ul>	7 分	
<p>友だち同士で協力し合いとび前転と側方倒立回転の練習をしよう</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでとび前転の練習を行う</li> </ul>	<p>〈とび前転のポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手は前方に大きく出す</li> <li>・着手したら背中を丸め後頭部→肩→背中順に着く</li> <li>・回転中はひざを伸ばし、着地で一気にひざを曲げて立つ。</li> </ul> <div data-bbox="495 662 723 728" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループで補助やアドバイスができるように、具体的な観点を例示する。</li> <li>○教え合いが進まないグループには、技のチェックポイントを参考に教え合うように助言を与える。</li> <li>○とび前転の形になってきた児童は、タイムシフト再生ビデオで自分の演技を撮影し、友だちのアドバイスや学習カードの技のポイントと比べるように助言する。</li> <li>○うまくできる児童には発展的な技として助走をつけたとび前転にチャレンジするように助言する。その際、教師が模範演技を見せてイメージを作らせるようにする。</li> <li>◆大きな前転ができない児童には、着手位置のついたマットで速くに手をつけて回るように助言する。</li> <li>◆「とぶ」「大きく回る」という感覚を身につけさせるために、ゴムひもを使った練習を取り入れるように助言する。</li> <li>◆勢いをつけるのが怖いという児童にエバーマットの場所で練習するように助言する。また、エバーマットを使う際勢いだけで回転したり着地をとらずに練習したりする児童には着地の意識に視点をあてた助言を与えるように伝える。そして教師による師範を行うことでポイントを伝えるだけでなく、安全面についての注意を喚起できるようにする。</li> </ul>	15 分	<p>A：基本技能を習得するために、グループで協力し合い、補助具や練習の場を考えて練習をしている。 (思考：観察・カード)</p> <p>B：基本技能を習得するために、グループで協力し合い、練習をしている。 (思考：観察・カード)</p>

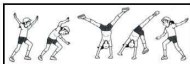
練習方法の例



・グループで側方倒立回転の練習を行う

〈側方倒立回転のポイント〉

- ・はじめから横を向かず倒立と同じように構える
- ・手手足足のリズム
- ・足を左右に大きく開く
- ・最初に着地する足は進行方向を向かせると立ちやすい



- グループで補助やアドバイスができるように、具体的な観点を例示する。
- 教え合いが進まないグループには、技のチェックポイントを参考に教え合うように助言を与える。
- 側方倒立回転の形になってきた児童は、追っかけ再生ビデオで自分の演技を撮影し、友だちのアドバイスや学習カードの技のポイントと比べるように助言する。
- うまくできる児童には発展的な技としてロンダードにチャレンジするように助言する。再、教師が模範演技を見せて、イメージを作らせるようにする。
- ◆体を支えられなかったり、足を上げられない児童には、跳び箱を使った練習をするように助言をする。
- ◆手の着き方がうまくできない児童には、軍手を置いたマットの場所で練習をするように助言を与える。
- ◆側方倒立回転のリズムがうまくつかめない児童には、「手・手・足・足」のリズムが大切なことを伝え、グループ内で声をかけてあげるように伝える。
- ◆足が斜めに回転してしまい真上を通らない児童や膝・腰が曲がってしまう児童には、ゴムひも利用し、足を高く上げる意識をもたせるようにする。
- ◆着地でうまく立てない児童には、真上で足を左右に大きく(180度)開くという意識を持たせるとともに、横向きに立つのではなく、進行方向を向いて立つように助言を与える。

練習方法の例



- ・用具の片づけ
- ・学習のまとめ
- ・あいさつ

- 全員で協力し、素早く片づけるように指示する。
- 次時の学習への課題を把握させるために、学習カードに本時の学習を振り返らせる。
- 児童の励みになるように、技能の伸びがあった児童や一生懸命頑張っていた児童をグループの中から具体的に紹介する。

15  
分

8  
分



	今日の反省と課題	アドバイス・補助・工夫	自己評価 (ABC)		
			意欲	工夫	技能
例	(開脚前転)でうまく回転ができない。だから(なるべく大きく開くように)練習をした。	〇〇君から足が開いていないというアドバイスを受けた。もっと大きく開くようにする。			
1					
2					
3					
4					
5					

【自己評価について】

意欲・・・準備体操、用具の準備や片付け、服装、練習の取り組む姿勢を評価する

工夫・・・友だちにアドバイスや補助をしたり、技能向上のために練習の場や方法を工夫したりしていたかどうかを評価する

技能・・・技術の上達がみられたかどうかを評価する

授業を終えての感想：

.....

.....

.....