

第5学年 体育科学習指導案

指導者 2組 小原 一輝（2F 体育館）

1 単 元 「めざせ金メダル！三馬五輪マット団体戦」（器械運動 マット運動）

2 目 標

自分の能力に合った技に取り組み、その技ができるための課題を見つけたり、解決の仕方を工夫したりする中で、安全に気を配って運動するとともに、仲間と関わり合いながら技に取り組む楽しさを味わうことができる。

3 評価規準

- ・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している。
(運動への関心・意欲・態度)
- ・課題解決の仕方を知り、自分の能力に合った技や場を選んだりしている。
(運動についての思考・判断)
- ・基本的な回転技や倒立技を安定してできるようにするとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりしている。
(運動の技能)

4 指導にあたって

(1) 教材について

マット運動は、「回転する感じ」や「逆さになる感じ」など、日常生活にはあまりない特有の感覚を味わったり、技を繰り返したり組み合わせたりすることが楽しい運動である。さらに、新しい技や動きができるようになったり、今できる動きがよりよくなったりするなど、できなかったことを克服したり高めたりすることについても楽しさを味わうことができる運動である。

しかし、マット運動の技は非日常的な動きを含んだものであるため、どのように体を動かしているのか分からなかったり、技に対して怖さを感じたりすることもある。また、「できる」「できない」がはっきりしている克服型の運動であるため、うまくできない児童にとっては、楽しさを感じることができなかったり、挑戦意欲を失ってしまったりすることもある。全ての児童がマット運動の楽しさや喜びに触れることができるためには、易しい場や条件で段階的に運動に取り組めるようにしていくことが必要となる。本単元では、児童の実態に合わせて様々な場や教具を準備し、児童が自分に合った場で挑戦したり、今できる動きで十分に楽しんだりできるような学習としていきたい。

(2) 児童について

本学級では、休み時間に多くの児童が、運動場や体育館でサッカーやドッジボール、鬼ごっこをして遊んでいる。教室では主に女子が長縄などで体を動かして遊んでおり運動が好きな児童が多い。体育の学習でも意欲的に取り組む児童が多く見られ、運動に対して苦手意識をもつ児童も、自分の苦手な運動にも挑戦しようという意欲をもって運動に取り組む姿が見られる。

しかし、6月に学習したティーボールの単元では、技能をより良いものにするにはどうしたらよいかということについて話し合う姿、友達と進んでかかわり合う姿（見合う、アドバイスをもらう等）は一部の児童にしか見られなかった。本単元では友達とかかわり合って演技をすることをゴールとすることで、友達とかかわり合って一つのものを創り上げる、成し遂げる喜び、楽しさを味わわせたいと考えている。

4年生時のマット運動では、前転、後転、開脚前転、開脚後転、壁倒立、腕立て横飛び越しは全員が経験しており、春の運動会の組体操でブリッジ、補助倒立を経験した。ブリッジはほぼ全員ができており、補助倒立は8割程度の児童ができる状態である。事前にアンケートを実施したところ、

マット運動に対する本学級の児童の意識は資料1に示す通りとなった。マット運動が好きだと答えた児童は半分以上だったが、得意と答える児童は半分以下であった。失敗することが恥ずかしい、技ができないなどの理由で苦手意識をもつ児童がいるのが現状である。本単元では既習の技とその発展技を使って演技を作り上げる中で、友達とかかわり合いながら学び、表現することをめざしていきたい。

本学級の学びの土台の実態は、「話す・聴く」については聴き手の反応を確かめながら話すなど、聴き手を意識した話し方ができる児童は少ない。話し手の方を向いて話を聴くことが出来る児童はクラスの半分程度、また反応を返すことが出来る児童も半分程度である。「話す・聴く」態度については他教科の時間においても日頃から繰り返し指導しているところである。「書く」については、7割程度の児童は自分の考えを自分の言葉で書くことができる。なかなか自分の言葉で自分の思いを表現できない児童も「書きたい」という意欲はもっており、書く時のキーワードや視点、ヒントを与えると書くことができる状態である。体育の授業における学びの土台の実態については、今までの単元では授業の途中でグループで話し合ったりする活動は少なかったため体育の授業中の話し合いには慣れていない。また、「書く」活動についても、体育の授業における「書く」には不慣れである。

資料 1 児童の状況把握のためのアンケート

	男子				女子			
	◎	○	△	×	◎	○	△	×
マット運動の授業は好きだ	2	9	3	4	5	6	1	1
マット運動は得意だ	0	5	10	3	3	4	5	1

(3) 物事を多様な観点から考察する力の育成に向け 多面的・多角的に思考させるために

① 本単元における多面的・多角的な思考

本単元では、自分一人だけでなく友達と一緒に技をする活動を行い、よりよい動きにしていくためにどうするかということを多面的・多角的に思考させたい。グループ内で技を見合ったり、タブレットを使用して自分の動きを自分で見たりすることや、能力に合わせて場を選ぶ活動を通して、人によって動きに対する見え方が違うこと、自分の動きがイメージとずれていることや場によって技をやりやすくなることに気付くことを多面的・多角的な思考と考える。また、自分の思いや気付いたことを表現し、それらを交流し合う中で友達の様々な気付きや思いに触れ、再び活動することでその気付きを実感しながら自分の動きに生かしていこうとすることも多面的・多角的な思考と考えている。

② 多様な観点から考察する力を育む単元構成

単元の導入では、複数人で同じ動きをすることの面白さをイメージできるように団体体操競技や小学生のシンクロマットなどのビデオを視聴させる。めざす姿を具体的にイメージすることで、やってみたい、できるようになりたいという意欲をもたせたい。技を習得していく場面では、足を開くタイミングや手をつく位置などの技のポイントを意識して取り組ませる。その際にポイントができているかを確認するためにグループ内で見合うことの必要性に気付かせていく。また、グループで見合う中で勢いよく回れない、足が伸びていないなどの課題に気付き、解決のためにどの場で練習すればよいかを考えさせる。また、技を習得していく段階で自分の動きを動画で撮影して見ることによって、自分の動きとイメージとの違い、友達の動きとの違いを認識させ、友

達からのアドバイスだけでなく、自分で自分の動きを見ることの必要性にも気付かせていく。めざす姿との違いを認識したら、自分で自分の動きを見て「足をもっと伸ばす必要がある」、下り坂マットで前転すればスピードが出せる、というように場を選ぶ観点からも思考させたい。

単元末では、グループのメンバーと一緒にできる技を組み合わせで行う団体マット発表会を設定し、スムーズに技を行ったり友達と息を合わせて技を行ったりすることができるようになりたい。

次	第一次	第二次						第三次	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ビデオ で単元 のゴールのイ メージをつか む	場の準備、準備運動をする							
		後転系の技の 基本を学習す る	前転系の技の 基本を学習する		倒立系の技の 基本を学習する		集団マ ットの パター ンを学 習する	発表会 をする	
	準備運 動をや ってみ る	タブレットを使って自分の動きと 手本の動きを見比べて修正する					演技の 構成を 考える		
	ふりかえり・片付けをする								

資料2 単元計画表

③ 多面的・多角的な思考を促す「書くこと」の指導

学習カードを用意し、友達からもらったアドバイス、自分が動いてみて気付いたこと、自分の技の直したいところ、一時間の授業での変容について書けるようにしていきたい。タブレットで自分の動きを見て気付いたことをもとにして活動し、その変化が単元を通して残せる学習カードにしていきたい。

単元のまとめにおいてめざす児童の表現例

自分は足がしっかり伸びていると思っていたけど、自分の技の動画を見ると思っていたより足が伸びていなかった。太ももに力を入れるポイントを意識したりゴム紐を使った場で練習したりして、足がぴんと伸びた状態で技をすることが出来るようになった。グループの友達とも息を合わせて技をすることができたのが楽しかった。

④ 多面的・多角的な思考を促す学び合い活動の工夫

技の習得場面において、自分が技をやってみて気付いたことや友達の技を見て気付いたことを交流する機会をもつ。友達に見てもらっただけでなく、タブレットを用いて自分で自分の技を見て、自分のイメージとの比較、一緒に技をする友達の動きとの比較の中で、自分の動きへの気付きに触れる機会を増やしたい。また、自らの運動や友達の運動を観察・評価する活動とそこで感じたこと、考えたことを表現したり友達と交流したりする活動をくり返すことで、練習の仕方を工夫したり自分の能力に合った場を選んだりすることが出来るようにしていきたい。

5 単元計画 (総時数 9 時間)

次	主 な 学 習 の 流 れ	指 導 と 評 価
第一次 オリエンテーション (1 時間)	〈みんなが安全に楽しめる学習テーマを決めよう〉 ○みんなのマットに関するアンケートの結果を見ると、マット運動に対してどんな気持ちかな。 ・苦手だけど、技はできるようになりたいな。 ○ビデオを見て感想を言おう。 ・動きがそろっていてカッコいいよ。 ・グループで動きをそろえて技をやってみたいな。 ・自信がない技もグループで協力して練習して、自分たちも発表会ができたらいいな。 ○準備運動を順番にやってみよう ・ゆりかご (しゃがみ立ち) ・ゆりかご (立ち) ・ゆりかご (立ち—ジャンプ—肩倒立) ・かえるの足うち (前転用—足うち 1 回) ・かえるの足うち (倒立用—足うち数回) ・腕立て横飛び越し ・壁登り倒立 マット団体戦はみんなが楽しめそうだな。安全に気をつけて、団体戦で金メダルが取れるように、友達と力を合わせてがんばろう。 《グループで協力してマット団体戦で金メダルをめざそう》	・事前アンケートの結果から、現在のマット運動に対しての気持ちを確認する。 ・めざす姿を具体的にイメージさせ、やってみたいという意欲を引き出すために、小学生の団体マットのビデオ、大学生の体操団体のビデオを見せる。 ・一つのものを創り上げる喜び、成し遂げる喜び、楽しさを味わわせるために、集団演技をゴールとする単元構成にする。 関 安全に気を配って運動したり、用具の準備をしたりしている。 (行動観察) ・何に苦手意識があるのかはつきりさせ、それをみんなで解決していく学習にすることを話して意欲を持たせる。
第二次 発表会に向けて練習しよう (6 時間)	○準備運動をしよう。 ・ゆりかごは体を丸めて、体を順番にマットにつけることが大切だね。前転や後転につながるよ。 〈後転系の技を身につけるのに大切なことは何か〉 ○自分の技の課題に気付こう。 ・おしりを着く位置が足に近すぎるよ。 ・勢いが足りないよ。 後転は体を丸めて回転することや、着手したときにマットを押す動きが大切だと分かったよ。 体を丸めて回転するために坂マットで練習したり、着手の違いを見つけるためにタブレットを使ったり出来たよ。 ○準備運動をしよう。 ・ゆりかごをする時も、後転と同じように手を付ける練習をしよう。 〈後転系の技で自分の技の課題を解決するにはどうすればいいか〉 ○自分の技の課題を解決しよう ・勢いを出すために坂道マットで練習するよ。 友達と自分の動きの違いを見つけて、首倒立から立つ練習をしたら、開脚後転がスムーズに出来るようになったよ。団体戦で開脚後転を使えそうだな。	・技を習得したり、より安定して出来たりするためのポイントに気付かせるために、どこから何を見れば良いかをカードにして示す。 ・自分のイメージと実際の動きの違いに気付かせるためにタブレット端末を使う。 思 後転系の技のポイントを知り、自分の課題に合った場を選んだり、できている人との違いを見つけたりしている。 (発言・ワークシート) ・つまづいているポイントを指示し、技に取り組む場を選ばせる。 ・技の習得につなげるために、技の中に含まれる動きにつながる運動を準備運動に取り入れる。 ・技能差にかかわらずマット運動の楽しさや喜びに触れられるようにするために、易しい場や条件で段階的に運動に取り組むことができるようにする。 思 自分が取り組む技の課題解決のために課題に応じた練習の場や練習方法を選んでいる。 (行動・ワークシート) ・課題と課題解決の方法が示されたカードを与える。

○準備運動をしよう。 ・ゆりかごから立つには、勢いよく脚を振り下ろしてかかとを体にひきつけないといけないよ。 ・カエルの足打ちで両腕でしっかり体を支えると、前転のときに頭のでっぺんを着かなくなるよ。 〈前転系の技を身につけるのに大切なことは何かな〉 ○自分の技の課題に気付こう。 ・立つときに膝が曲がっているよ。 前転は後頭部、肩、背中順に体を着けること、着地前にかかとを体にひきつけること、手を前に振り込むことが大切だと分かったよ。頭のでっぺんがマットについて、まっすぐ回れないよ。開脚前転で立つときに、膝が曲がってしまうよ。	・技の習得につなげるために、技の中に含まれる動きにつながる運動を準備運動に取り入れる。 ・技を習得したり、より安定して出来たりするためのポイントに気付かせるために、どこから何を見れば良いかをカードにして示す。 ・自分のイメージと実際の動きの違いに気付かせるためにタブレット端末を使う。 思 前転系の技のポイントを知り、自分の課題に合った場を選んだり、できている人との違いを見つけたりしている。 (発言・ワークシート) ・つまづいているポイントを指示し、技に取り組む場を選ばせる。
本時 4/6 ○準備運動をしよう。 ・首倒立から立つ動きは、大きな前転や開脚前転の練習になるよ。 〈前転系の技で自分の技の課題を解決するにはどうすればいいか〉 ○自分の技の課題を解決するために練習しよう。 ・坂道マットで勢いをつける練習をするよ。 ・肩倒立から立つ練習をして足を開くタイミングをつかむよ。 坂マットで前転すると、勢いがついて開脚前転で立てたよ。かえるの足打ちと同じように体を両腕で支えて、体を丸めると後頭部から着くことができたよ。前転をくり返す技を団体戦で使えそうだ。	・技の習得につなげるために、技の中に含まれる動きにつながる運動を準備運動に取り入れる。 ・技能差にかかわらずマット運動の楽しさや喜びに触れられるようにするために、易しい場や条件で段階的に運動に取り組むことができるようにする。 ・自分のイメージと実際の動きの違いに気付かせるためにタブレット端末を使う。 思 自分が取り組む技の課題解決のために課題に応じた練習の場や練習方法を選んでいる。(行動・ワークシート) ・課題と課題解決の方法が示されたカードを与える。
○準備運動をしよう。 ・手を着く場所と見る場所が三角形になるように、カエルの足打ちをしよう ・壁登り逆立ちで、体をしめる感じをつかもう。 〈倒立系の技を身につけるのに大切なことは何かな〉 ○自分の技の課題に気付こう。 ・膝が曲がっているよ。 ・手と足を着くリズムが悪いよ。 補助倒立は体をしめる感じと、手と視線の場所が大切だと分かったよ。太ももに力を入れると膝が伸びるね。腕立て横跳び越しは手と足の着く順番をタブレットで撮影して比べたよ。まずは、V字マットでやってみよう。	・技の習得につなげるために、技の中に含まれる動きにつながる運動を準備運動に取り入れる。 ・技を習得したり、より安定して出来たりするためのポイントに気付かせるために、どこから何を見れば良いかをカードにして示す。 ・自分のイメージと実際の動きの違いに気付かせるためにタブレット端末を使う。 思 倒立系の技のポイントを知り、自分の課題に合った場を選んだり、できている人との違いを見つけたりしている。 (発言・ワークシート) ・つまづいているポイントを指示し、技に取り組む場を選ばせる。

	○準備運動をしよう。 ・腕立て横跳び越しは側方倒立回転と似ているよ。 ・川とびから片手ずつ着いて、片足ずつ下りるようにするよ。 〈倒立系の技で自分の技の課題を解決するにはどうすればいいか〉 ○自分の技の課題解決のために練習しよう。 ・太ももに力を入れることを意識して膝を伸ばすよ。 手と足を着く順番を意識して練習したら側転がスムーズに出来るようになってきたよ。太ももに力を入れたら膝を伸ばして補助倒立が出来たよ。	・技の習得につなげるために、技の中に含まれる動きにつながる運動を準備運動に取り入れる。 ・手や足をつく位置をイメージしやすいように手型や足型を使った場や膝を伸ばすことを意識できるようにゴムひもを使った場を設定する。 ・自分のイメージと実際の動きの違いに気付かせるためにタブレット端末を使う。 思 自分が取り組む技の課題解決のために課題に応じた練習の場や練習方法を選んでいる。(行動・ワークシート) ・課題と課題解決の方法が示されたカードを与える。
第三次 マット団体戦をしよう (2時間)	○準備運動をしよう。 〈マット団体戦に向けて色々な動き方で技をやってみよう〉 ○色々な動き方で技をやってみよう。 ・真ん中へ一斉に集まるよ。 ・真ん中から四隅へ散らばろう。 ・友達と同時に動くよ。 ・タイミングをずらして交互にやってみるよ。 今までやってきた技を友達と一緒にスムーズに行うことが出来たよ。交互にやったり、簡単な技でも繰り返したりすると楽しく技をすることが出来たよ。演技の構成も決まってきたよ。	・技の習得につなげるために、技の中に含まれる動きにつながる運動を準備運動に取り入れる。 ・技能差にかかわらずマット運動の楽しさや喜びに触れられるようにするために、簡単な技を繰り返したり動き方の工夫を伝える。 技 基本的な技が安定してできたり、繰り返したり、組み合わせたりしている。 (行動観察) ・技のポイントが書かれたカードを与える。
	〈グループの良いところを見つけあい、金メダルをめざそう〉 ○準備運動をしよう。 ○マット団体戦をしよう。 ・技をする向きやタイミングを工夫していたよ。 難しい技ができていたのが良かったな。簡単な技でも連続するとカッコよかったよ。みんな楽しそうにしていたな。 グループで力を合わせて練習したり、技ができるようになったりして楽しかったよ。	・技の習得につなげるために、技の中に含まれる動きにつながる運動を準備運動に取り入れる。 技 基本的な技が安定してできたり、繰り返したり、組み合わせたりしている。 (行動観察) ・技のポイントが書かれたカードを与える。

6 本時の学習（第二次中 4時）

- (1) 題 目 自分の技の課題を解決するにはどうすればいいか
- (2) ねらい 自分の技の課題の解決のために必要な場や練習方法を選ぶことができる。
- (3) 物事を多様な観点から考察する力の育成に向け 多面的・多角的に思考させるために

本時においてはタブレットを用いて自分の動き、友達の動きをよりよいものにしていこうと考えることを多面的・多角的思考ととらえる。自分に取り組む技の動きについて二つの観点から思考させたい。一つ目は、自分が思い描いている動きのイメージと、実際の自分の動きの違いに気付いて修正しようとするすることである。二つ目は、上手に技をできる友達の動きと自分の動きの違いに気付いて修正しようとするすることである。そのためにタブレット端末で動画を撮影して見ることによって、視覚的に認識させる。自分の動きを自分で見たり、上手な友達の動きと見比べることによって自分の動きの改善点を意識できるようになり、グループで動きを見合って技の完成度を高めていく活動の際に、より良い学び合いになるのではないかと考える。

本時においてめざす児童の表現例

開脚前転で膝を伸ばして立てるようになりたい。足のどこを着いているかお手本の動きと見比べたら、かかとから着かないといけないとわかった。肩倒立から立つ練習や坂マットで練習したらできるようになった。

(4) 学習過程

学 習 活 動	時	主 な 学 習 の 流 れ	指 導 と 評 価
1 場の準備・準備運動をする	5	○準備、準備運動をしよう。 ・ゆりかごは前転や後転につながるね。	・課題をつかませるために、実際の演技を見て、その演技の課題や必要な練習、アドバイスを考えさせる。 ・自分の技の課題が実感できるように動きを見る視点（膝の伸び具合、手をつく位置、手でマットを押すタイミング）を与える。
2 課題を確認する	3	〈前転系の技で自分の技の課題を解決するにはどうすればいいか〉 ・前の時間では前転系の技のポイントやコツが分かったよ。	
3 タブレットで自分の技の課題に気付き、課題の解決のために練習する	30	・どんな場で練習すればポイントをクリアしたりコツを習得できるか分かったよ。 ○自分の技の課題解決のために練習しよう。 ・上手な人と見比べると手を着く位置が体に近すぎるよ。 ・自分が思っているより膝が伸びてなかったよ。 ・坂道マットで勢いをつける練習をするよ。 ・肩倒立から立つ練習をして足を開くタイミングをつかむよ。	
4 ふり返る	7	足のどこを着いているか見比べたら、かかとから着くとわかったよ。肩倒立から立つ練習や坂マットで練習したら開脚前転で膝を伸ばして開いて立つことができたよ。	
			思 自分に取り組む技の課題解決のために課題に応じた練習の場や練習方法を選んでいる。 (行動・ワークシート) ・課題と課題解決の方法が示されたカードを与える。

