

第1学年体育科学習指導案

日 時 平成22年2月2日(火)第○校時
場 所 荒川区立○○小学校 体育館
学年・組 第1学年○組 児童数 ○○名
授 業 者 ○○ ○○

1 単元名

器械・器具を使つての運動遊び「マットを使った運動遊び」

2 単元の目標

○技能

- ・いろいろな方向へ転がることができる。
- ・手で支えての体の保持や回転をすることができる。

○態度

- ・運動の順番やきまりを守り、すすんで運動を行っている。
- ・友達と協力して、準備や片付けを行っている。
- ・器械・器具の使い方や置き方などの場の安全に気を付けている。

○思考・判断

- ・器械・器具を使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。
- ・器械・器具を使つての運動遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見付けている。

3 運動の特性

○一般的な特性

- ・背中や腹などをつけて、いろいろな転がり方で転がるのが楽しい運動である。
- ・手や背中で支持して、逆立ちなどをして遊ぶのが楽しい運動である。
- ・友達の真似をしたり、友達と同じ技をしたり、技をつなげたりすることで共に運動する楽しさを感じることでできる運動である。

○児童から見た特性

- ・転がるときの勢いが楽しい運動である。
- ・転がる楽しさを感じる運動である。
- ・自分が目標としている動きができたときに楽しいと思う運動である。

4 単元の評価規準

技能	関心・意欲・態度	思考・判断
<ul style="list-style-type: none">・マットに背中や腹などをつけて、いろいろな方向へ転がって遊ぶことができる。・手や背中で支持しての逆立ちやバランスをとるなどをして遊ぶことができる。	<ul style="list-style-type: none">・マットを使った運動遊びにすすんで取り組んでいる。・順番やきまりを守って、友達と仲良く運動をしている。・準備や片付けを友達と一緒にしている。・場の安全に気を付けている。	<ul style="list-style-type: none">・マットを使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んでいる。・マットを使った運動遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見付けている。

5 単元の指導について

(1) 単元について（指導内容の系統）

	新学習指導要領の内容（太字は新たに加わったものや変わったもの）
低 学 年	<p>・領域名が「基本の運動」から「器械・器具を使つての運動遊び」になる。</p> <p>・技能の例示 ○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</p> <p>・態度の内容 ○運動にすすんで取り組み、きまりを守り仲良く運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>・思考・判断 ○いろいろな固定施設や器械・器具を使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。 ○器械・器具を使つての運動遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。</p>
中 学 年	<p>・領域名が、3年・4年ともに「器械運動」となる。</p> <p>・技能の例示 ○前転、大きな前転、開脚前転 ○後転、開脚後転 ○壁倒立、補助倒立、頭倒立、ブリッジ ○腕立て横跳び越し、側方倒立回転</p> <p>・態度の内容 ○運動にすすんで取り組み、きまりを守り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ようにする。</p> <p>・思考・判断 ○基本的な技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。 ○基本的な技の動き方や技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。</p>
高 学 年	<p>・技能の例示 ○安定した前転、倒立前転、跳び前転 ○安定した後転 伸膝後転 ○安定した壁倒立、補助倒立、倒立 ○倒立ブリッジ ○安定した腕立て横跳び越し、ロンダート</p> <p>・態度の内容 ○運動にすすんで取り組み、約束を守り助け合つて運動をしたり、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。</p> <p>・思考・判断 ○課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。 ○技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を組み合わせること。</p>

(2) 児童の実態について

（省略）

①準備運動の工夫

準備運動では「動物歩き」（クマ・アザラシ・クモ・ウサギなど）や「ジャンプ遊び」（起き上がってジャンプや回転ジャンプ、勢いをつけてジャンプなど）、「バランス遊び」（かかし・カエル・アンテナ（腰倒立）・水平バランスなど）などを毎時間に取り入れることで、マットに背中や腹などをつけていろいろな方向へ転がって遊んだり、手や背中で支持しての逆立ちなどをして遊んだりする技能の向上につながると考えた。

②場の工夫

1・2時では思わずやってみたくなる場、自然と動きができるようになるような場を考えた。

- A・ヒョイヒョイコース 物に当たらないようにくぐる・転がる、エバーマットの上、フラフープの中を転がる
- B・トビトビコース 壁に足をかける、跳び箱に手を着いて川跳びをする、平均台を使って移動する
- C・コロコロコース ボールの上にマットを敷いた道や坂道を下る・上る

D・細道コース 跳び箱の上のマットに手を着いて進むなど。
 そして、3・4・5・6時では、自分で選ぶことができるようにした。

③学習資料・学習カードの工夫

3学期に入ってから、最初の単元で跳び箱を使った運動遊びを行ったこともあり、器械運動に必要なとされる体力を家庭でも高めることができるストレッチカード、パワーアップカードを使用した。カードを使うことで、運動の日常化を図るとともに、這う・はねるなどの動きや腕で自分を支える力、そして柔軟性を高めることができ、技能の向上につながると考えた。

また、掲示物にポイントを書き込んだり、振り返りカードを見やすくすることによって、児童がより「わかる」に迫ることができると考えた。

6 学習過程

時	1	2	3	4	5 (本時)	6
	つかむ			取り組む		
学 習 内 容	○準備運動 (ジャンプじゃんけん・だるまさんの一日など)			○用具を準備する。 ○準備運動 (ゆりかごじゃんけん・うさぎとび・かえるの足打ち・動物歩きなど)		
	○準備や片付けの仕方、安全面・学習の仕方を知る。 ・学習の進め方を知る。			○自分でA～Dのコースから選び、その場で、いろいろな動き方をして、遊ぶ。 (選んだ場でグループをつくる。) (体験させる運動)		
	○A～Dまでのコースをグループごとに時間を決めて、マット遊びを行う。(5×8グループ) ・時間を決め、すべてのコースでマット遊びを行う。遊びながら、いろいろな動き方があることを知り、マットランドを楽しむ。 (体験させる運動) ・ゆりかご・前転がり・後ろ転がり ・丸太転がり・背支持倒立・かえるの足打ち ・壁登り逆立ち・支持での川跳びなど。			・ゆりかご ・前転がり ・後ろ転がり ・丸太転がり ・背支持倒立 ・かえるの足打ち ・壁登り逆立ち・支持での川跳び		
	A・ヒョイヒョイコース・・・物に当たらないようにくぐる・転がる、エバーマットの上、フラフープの中を転がる B・トビトビコース・・・壁に足をかける、跳び箱に手を着いて川跳びをする、平均台を使って移動する C・コロコロコース・・・ボールの上にマットを敷いた道や坂道を下る・上る D・細道コース・・・跳び箱の上のマットに手を着いて進むなど			○A～Dのコースで、いろいろな運動があることを知り、遊び方を工夫して(選んで)楽しむ。 ・友達の動きを紹介して伝える。 ・遊び方や動き方のポイントを伝える。 ・条件を与える。 ・友達と一緒に転がる。 ・距離を競争する。 ・最後まで前転がりで進む。		
○整理運動						
○学習を振り返る。 ・楽しかったことなどを発表し合う。 ○次時の学習内容を知る。 ○用具を片付ける。						

評価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな方向へ転がることできる。(技能) ・手で支えての体の保持や回転をすることできる。(技能) ・運動の順番やきまりを守り、すすんで運動を行っている。(態度) ・友達と協力して、準備や片付けを行っている。(態度) 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・器械・器具を使った運動遊びの行い方を知る。(思考・判断) ・器械・器具を使つての運動遊びの動き方を知る。(思考・判断) 	<ul style="list-style-type: none"> ・器械・器具を使つて、楽しく遊ぶことできる場や遊び方を選んでる。(思考・判断) ・友達のよい動きを見付けている。(思考・判断)

7 本時の学習

(1) ねらい

- 技能 いろいろな方向へ転がったり、手で支えての体の保持や回転をしたりすることできる。
- 態度 運動の順番やきまりを守り、すすんで運動を行い、友達と協力して、準備や片付けを行っている。
- 思考・判断 器械・器具を使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことできる場や遊び方を選んでる。

(2) 展開 (5/6)

学 習 活 動	☆教師の支援	★評価
<ul style="list-style-type: none"> ○本時の学習内容を知る。 ○準備運動 (・うさぎとび・かえるの足打ち・動物歩きなど) ○用具を準備する。 ○マットを使った簡単な運動 (・ゆりかごじゃんけん・シンクロゆりかごなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆本時の学習の流れを確認させる。 ☆マット遊びの約束を思い出させる。 ☆心拍数を上げ、部位を伸ばすポイントを押さえて運動させる。 ★友達と協力して準備をしている。(態) ★友達と楽しんでマット遊びを行っている。(技) 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> 「楽しむことができる場」を選び、いろいろな動き方をして遊ぶことを伝える。 </div>		
<ul style="list-style-type: none"> ○自分でA～Dのコースを選び、その場で、いろいろな動き方をして遊ぶ。 (選んだ場でグループをつくる。) (体験させる運動) ・前転がり ・後ろ転がり ・動物歩き ・丸太転がり ・背支持倒立 ・かえるの足打ち ・壁登り逆立ち・支持での川跳びなど 	<ul style="list-style-type: none"> ☆楽しさを広げるために、いろいろな動きで遊んでいる児童を称賛する。 ☆危険な遊び方をさせないよう指示をする。 ☆児童のよい遊びを周囲に知らせる。 ★いろいろな方向へ転がったり、手で支えての体の保持や回転をしたりすることできる。(技) ★マット遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことできる場や遊び方を選んでる。(思・判) 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> 「楽しむことができる遊び方」の工夫や、よい動き方のポイントを伝える。 </div>		
<ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな場での運動があることを知り、遊び方を工夫して楽しむ。 (例) 条件 <ul style="list-style-type: none"> ・ここで必ず手を着けるようにする。 ・ここでは前から、(後ろから) 転がるようにする。 遊び方・友達と手を組んで転がったり、競争したりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆楽しさを広げるために、いろいろな動きで遊んでいる児童を称賛する。 ☆よい動きのポイントを明確にして伝える。 ☆うまくできている児童を称賛し、周囲に知らせる。 ★マットに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をしたりして遊ぶことできる。(技) ★友達のよい動きを知り、試している(思・判) 	

<p>○整理運動</p> <p>○学習を振り返る。</p> <p>・楽しかったことなどを発表し合う。</p> <p>○次時の学習内容を知る。</p> <p>○用具を片付ける。</p>	<p>☆気持ちを落ち着かせ、使った筋肉をほぐす。</p> <p>☆どういう遊び方が楽しかったか、だれの動きがよかったかなどを紹介する。</p> <p>☆次時の流れを知らせる。</p> <p>★友達と協力して片付けを行っている。(態)</p>
---	--

【資料 学習カード】

<p>マットカード 1</p>	 <p>おぼえようね！！</p> <p>マットくん</p>
-----------------	--

月 日

なまえ _____

がんばること

マットをつかうときのきまりをしり、いっぱい体をうごかそう！

○マットをつかうときのきまりがわかりましたか。

○たくさんからだをうごかしましたか。

○こんなことができたよ！

先生！あのね、