

小学校 体育科学習指導案

日時 平成 24 年〇月〇日
 対象 〇〇立〇〇小学校
 第 3 学 年 〇 組

1 単元名 器械運動領域「マット運動」

2 単元の目標

- (1) マット運動の楽しさや喜びに触れ、基本的な回転技や倒立技をすることができる。 (技能)
- (2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。 (態度)
- (3) 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できる。
 (思考・判断)

3 指導に当たって

(1) 学習指導要領におけるマット運動の学習

マット運動における回転技、倒立技の分類については、発達の段階を考慮し児童が学びやすくなるよう以下のように配慮された。

第3・4学年		第5・6学年	
【基本的な回転技の例示】	【発展技】	【回転技の例示】	【更なる発展技】
○前転	<ul style="list-style-type: none"> ○大きな前転 ○開脚前転 	○安定した前転	<ul style="list-style-type: none"> 跳び前転 倒立前転
○後転	<ul style="list-style-type: none"> ○開脚後転 	○安定した後転	伸膝後転
【基本的な倒立技の例示】	【発展技】	【倒立技の例示】	【更なる発展技】
○壁倒立	<ul style="list-style-type: none"> ○補助倒立 ○頭倒立 ○ブリッジ ○側方倒立回転 	○安定した壁倒立	<ul style="list-style-type: none"> 倒立 倒立ブリッジ ロンダード
○腕立て横跳び越し			
(基本的な技に十分取り組んだ上で、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ができるよう配慮する。)		【技の組み合わせ方】 上に示した技やすでにできる技を選び、それらにパランスやジャンプなどを加えて組み合わせること	

(2) 運動の特性

- ・ 日常生活で経験できない複雑な姿勢の変化やそれに伴う多様な運動感覚を体験することが楽しい運動である。
- ・ 技を達成させることに焦点がある「達成型」の運動である。
- ・ できるようになると、より雄大に、美しくなど「美的表現」の要素も含む運動である。
- ・ 技に先立って基礎的な力が身に付いていないとなかなか技が身に付かない運動である。

(3) 児童の実態とそれに応じた手だて

① 運動への意欲面

運動への意欲が高い児童が多く、休み時間になると、誘い合って外で元気に遊んでいる。一方で、絵を描いたり、本を読んだり内遊びを好む児童も数人いる。単元前の聞き取り調査では、マット運動が「好き」と「嫌い」とが半々であった。

「嫌い」の理由として、「後転や逆立ちなどができないから」がほとんどだった。

→「できる」喜びを味わわせるために、低学年で身に付けた内容や基本的な動きを味わう「ウォーミングアップタイム」を設定する。また、喜び合ったり、励まし合ったり、グループで仲よく取り組む場面を意図的に仕組む。

② 運動の技能面

1時間目の技調べでは、後転ができない児童が半数以上いた。低学年の指導内容である「手や背中を支えているいろいろな逆立ちをすること」も定着していない様子が見えてきた。

→技が「できる」ようになるためには、スモールステップで技に取り組むことなどの練習方法や場の設定が必要である。単元前半では「ウォーミングアップタイム」や「ポイントタイム」の中で、丁寧に「できる」動きの定着や洗練化を図る。単元後半は「チャレンジタイム」の時間を多く設定し、一人一人の力に応じた場を展開し、児童の力に合った段階を提示していく。

③ 運動に対する思考・判断面

小型ハードル走の学習では、どの児童も自分の力に合った障害物や間隔を選んで、調子よく跳び越すことができた。浮く・泳ぐ運動の学習では、体の部位を意識して運動に取り組むなど、めあてをもって運動する力が徐々にではあるがついてきている。

→「できる」ために必要な基礎的な知識（前転系なら「手を開いてしっかりつく」「頭の後ろをつける」など）やそのための工夫（「坂道マットで取り組む」「膝に帽子をはさむ」など）を「ポイントタイム」を通して児童に伝えることで、めあてをもって、練習に取り組めるようにした。また、導入やまとめで、「何の技」を「どの場」で「何に気を付けて」行うのか、確認したり振り返ったりさせる。

(4) 学習過程

時間	1	2	3	4	5~7
段階	知る	つかむ			高める
学習のねらい	「オリエンテーション」 学習の進め方や自己の力を知る。	①「ウォーミングアップタイム」 マット運動の基本的な動きに取り組み、感覚をつかむ。 ②「ポイントタイム」 技のポイントを意識して取り組む。 後転系 前転系 倒立系 ③「チャレンジタイム」 今もっている力を伸ばすための課題に取り組む。			②「オリンピックタイム」 技をより大きく美しくしたり、繰り返したり、シンクロしたりして取り組む。
時間配分	オリエンテーション	「ウォーミングアップタイム」			「オリンピックタイム」
		習熟学習「ポイントタイム」			挑戦学習「チャレンジタイム」

4 単元の評価規準

観点	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	マット運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに、きまりを守り、仲よく運動をしたり、運動する場や器械・器具の安全を確かめたりしようとしている。	基本的な技の動き方やポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。また、その練習の方法や場を選んでいる。	マット運動では、自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。
学習活動における具体的評価規準	<ul style="list-style-type: none"> • 運動に進んで取り組もうとしている。 • 運動のきまりを守ろうとしている。 • 友達を励ましながら練習しようとしている。 • 準備や片付けで分担された役割を果たそうとしている。 • 運動する場の安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分の力に合った技を選んでいる。 • 自分の課題に合った練習方法や場を適切に選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> • 前転を安定した動作ですることができる。 • 後転を安定した動作ですることができる。 • 腕立て横跳び越しが安定した動作でできる。 • 自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。

5 単元の指導及び評価計画（2年間のまとめとして）

学年	時間	ねらい・学習活動	評価規準・評価方法		
			運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能
第3学年	1	学習の進め方を知ろう。 1 オリエンテーション 2 技調べ 3 振り返り・片付け	約束やきまりを守って運動しようとしている。(観察)	マット運動の課題解決の仕方を理解している。(観察・学習カード)	
	2	それぞれの技のポイントを意識して練習して、もともになる技ができるようになるろう。	準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。(観察)		後転が安定した動作でできる。(観察・学習カード)
	3	1 めあての確認・準備運動・場の準備 2 感覚づくり 3 ポイントタイム	運動する場の安全を確かめようとしている。(観察)		前転が安定した動作でできる。(観察・学習カード)
	4	4 チャレンジタイム 5 片付け・整理運動・振り返り	友達を励ましながらか練習しようとしている。(観察)		腕立て横跳び越しが安定した動作でできる。(観察・学習カード)
	5	自分の力に合った技を練習する場所を考えて、めあてをもって取り組もう。	運動する場の安全を確かめようとしている。(観察)	自分の力に合った技を適切に選んでいる。(観察・学習カード)	
	6	1 めあての確認・準備運動・場の準備 2 感覚づくり 3 オリンピックタイム		自分の課題に合った場や方法を適切に選んでいる。(観察・学習カード)	
	7	4 チャレンジタイム 5 片付け・整理運動・振り返り	マット運動に進んで取り組もうとしている。(観察)		自分の力に合った安定した基本的な回転技と倒立技ができる。(観察・学習カード)
第4学年	1	学習の進め方を知ろう。 1 オリエンテーション 2 技調べ 3 振り返り・片付け	約束やきまりを守って、運動しようとしている。(観察)	マット運動の課題解決の仕方を理解している。(観察・学習カード)	
	2	それぞれの技のポイントを意識して練習して、できる技を増やしていこう。	準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。(観察)		基本的な後転技が安定した動作でできる。(観察・学習カード)
	3	1 めあての確認・準備 2 感覚づくり 3 ポイントタイム 4 チャレンジタイム		自分の課題に合った適切なめあてを選んでいる。(観察・学習カード)	基本的な前転技が安定した動作でできる。(観察・学習カード)
	4	5 片付け・整理運動・振り返り	技のポイントを伝えながら練習しようとしている。(観察)		基本的な倒立技が安定した動作でできる。(観察・学習カード)
	5	自分の力に合った技を練習場所や練習方法を選んで、できるようになるろう。 1 めあての確認・準備	運動する場の安全を確かめようとしている。(観察)	自分の課題に合った練習の場や方法を適切に選んでいる。(観察・学習カード)	
	6	2 感覚づくり 3 ポイントタイム 4 チャレンジタイム 5 片付け・整理運動・振り返り	友達を励ましながらか練習しようとしている。(観察)		自分の力に合った基本的な回転技と倒立技が安定した動作でできる。(観察・学習カード)
	7	着地を決めて、学習の成果を発表しよう。 1 めあての確認・準備 2 感覚づくり 3 チャレンジタイム 4 ミニ発表会	マット運動に進んで取り組もうとしている。(観察)		自分の力に合った基本的な回転技と倒立技が安定した動作でできる。(観察・学習カード)

6 本時のねらい

- ・自分の力に合った練習方法や場を適切に選ぶことができる。(思考・判断)

7 展 開 (6時間目/7時間中)

段階 ()分	学習のねらい (学習活動)		教師の指導 (・) 及び 評価規準 (◎)、評価方法 ()
はじめ (10)	○学習のねらいと流れを知る。	・学習のねらいと流れ、めあてを確認する。	・本時の学習のねらいを伝え、自分の課題と活動のつながりを考えさせる。
自分の今の力に合った場や方法をえらんで、できそうな技にちょうせんしよう。			
ウォーミングアップタイム			
○体を温め、主運動につながる運動感覚を養う。		・場の準備を行う。 ・基礎的な感覚づくりを行う。	・平場のマットを協力して準備させ、間隔などの安全を確認する。 ・ストレッチや支持運動などを全体で一斉に行い基礎的な感覚の定着を図る。
なか (25)	オリンピックタイム		<ul style="list-style-type: none"> ・基本技ができる児童は、自分の力に合わせて繰り返したり、友達とシンクロさせたりして取り組ませる。 ・前転系や後転系の着地及び倒立系の終末では静止することを意識させるとともに、そのポイントを指導する。
<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な技をよりできるようにする。 ・めあてをもって、技に取り組む。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ★前転系のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・指を開く ・頭の後ろを着ける ・お尻への踵の引きつけ ★後転系のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・お尻を遠くに着く・手の突き放し ★倒立系のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・あごをあげる ・足の振り上げ ・手の振り上げと着地 </div>		<ul style="list-style-type: none"> ・めあてを確認する。 ・場の準備を行う。 ・自分に合った技や場を選んだり、めあてを意識して取り組んだりする。 ・めあてやできばえを伝え合う。 	
○練習の方法や場の工夫を行い、自分が選んだ技をできるようにする。			
まとめ (10)	○学習のまとめをする。		<ul style="list-style-type: none"> ・使った部位を中心にストレッチを行う。 ・本時の学習のねらいを中心に振り返り、その取組の努力や意欲の高まりを称賛する。 ・次時の活動のねらいについて話す。

