

クルッとキャッチ！新体操

～基本的な動きを組み合わせる運動（体のバランスをとる運動・用具を操作する運動）～

3年体育 9月下旬 12Q（4時間）

附属新潟小学校 教諭 山形 昭

1 目指す姿

比較するすべと関係付けるすべを用いて、様々な種類のボールを投げ上げてから前転をしたり、1本の足を軸にして回転したりして、落ちてきたボールをキャッチする動きのこつを見だし、動きを身に付ける子ども

2 単元の計画

	【学習活動】	【働き掛け】	時
次	<ul style="list-style-type: none"> ○ ボールを使いながらバランスをとったり、投げ上げて捕ったりする。 <ul style="list-style-type: none"> ・V字バランス ・投げ上げて捕る。 ・投げ上げて、移動して捕る ・ペアでバウンドパス など ○ いろいろな回り方で運動する。 <ul style="list-style-type: none"> ・床で1回転（軸：足、膝、おしりなど） ・マットで1回転（前転、後転、側方倒立回転など） ○ 2種類のクルッとキャッチに挑戦する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 「新体操に挑戦しよう」という学習課題を設定し、ボールを使いながらバランスをとったり、投げ上げて捕ったりする運動などをさせる。 ◆ マットの上で、前転などのいろいろな回り方に挑戦させる。 ◆ ボールを投げ上げて、床の上で1本の足を軸にして回り、落ちてきたボールを捕ったり、マットで1回転してから捕ったりする動き（以下、クルッとキャッチ）に挑戦させる。 	3Q 1時間
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 工夫の観点を見て、難しい「クルッとキャッチ」に挑戦し、達成に向けて運動する。 <ul style="list-style-type: none"> ・僕は、重いボールに変えて、マットで前転を1回転してから捕る「クルッとキャッチ」に挑戦したい。 ・私は、マットで前転を2回転してから捕りたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 工夫の観点を示し、「クルッとキャッチ」の難易度を上げた挑戦の場で運動させる。 【働き掛け1】 	3Q 1時間
	<ul style="list-style-type: none"> ○ なぜできないのか、自分の動きを「動きのカルテ」を視点を調べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・動画を見ると、私は、回転速度が遅い。背中があまり丸まっていないな。これが悪いのかな。 ・ボールの高さが低い気がする。もっと高く投げ上げるとよいのかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ どこがよくないのかと問い、「動きのカルテ」を提示する。 【働き掛け2】 	3Q 1時間

【CO】
繰り返し運動すれば、どんな「クルッとキャッチ」もできるようになる

工夫の観点を基に変えて難しくなった『クルッとキャッチ』でも、達成できるようになりたい。でも、できるようになるには、どうしたらよいか。

私は、体の○○を△△のように動かしたり、ボールを□□のように動かしたりしているのか。みんなはどうか。

<工夫の観点>

- ・小さい、大きい【大きさ】
- ・1つ、2つ、3つ【数】
- ・軽い、重い【重さ】
- ・前、横、後ろ【向き】
- ・速く、ゆっくり【速度】

動きのカルテ

(目線)	足もと	ボール	そのた ()
(ひざ)	曲げる	のぼす	そのた ()
(背中)	丸める	まっすぐ	そのた ()
(ボール)	低い	高い	そのた ()
(回る速さ)	速い	遅い	そのた ()

そのほかのこつ

- ・ペアに1台ずつタブレット端末を与え、互いの動きを動画で撮影させる。
- ・拡大した「動きのカルテ」を提示し、自分の「動きのカルテ」で選んだ動きのこつと同じところにシールを貼らせる。

二 次	<p>○ 「自分の動きのカルテ」と「みんなのカルテ」との共通点や相違点を探す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 多くの人が、僕と同じ意見だ。 ・ 僕は、○○さんと違って、ボールをあまり高く上げないで、速く回るようにした。 ・ △△を選んでいる人が多いぞ。僕とは違う。もしかして、△△のように動かすと、うまくできるのではないか。【比較するすべ】 	<p>◆ 「みんなのカルテ」を提示し、「クルッとキャッチ」ができない原因を問う。【働き掛け3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 共通点や相違点を発表した子どもに、体や用具の動かし方の程度を問い返す。 	3 Q 1 時 間
	<p>友達の体や用具の動かし方を自分に取り入れれば、「クルッとキャッチ」ができるようになるのではないかと、まねしてみよう。</p> <p>○ 自分が試している友達の体や用具の動かし方をタブレット端末で撮影しながら、自分の運動感覚や撮影している友達の評価により、動きのこつとなり得るかを判断する。【関係付けるすべ】</p> <p>○ 「クルッとキャッチ」を達成する。</p> <p>○ 『クルッとキャッチ』を達成するまでの秘伝書を書く。</p>	<p>◆ 自分や友達をタブレット端末で撮影させながら、友達の体や用具の動かし方を試させる。【働き掛け4】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ できない場合には別の体や用具の動かし方を「みんなのカルテ」から選んだり、友達から教わったりしながら試させて、再度評価させる。 <p>◆ どうしたらできるようになったのかと問い、「『クルッとキャッチ』達成への秘伝書」をつくらせる。【働き掛け5】</p>	

僕は、始めは軽いボールでの前転1回転キャッチはできたけど、ボールを重いものに変えたら、何回やってもできなくなりました。それは、回転する速さが遅かったからだと思いました。「みんなのカルテ」を見て、自分の「動きのカルテ」と比べたら、膝をしっかりと曲げて、体を小さく丸めると回転が速くなると知ったので、それに気を付けて運動しました。すると、重いボールで前転1回転キャッチができるようになりました。

3 内容の関連

