

## 第6学年1組

## 体育科学習指導案

授業日 平成27年9月30日(水) 授業B

授業者 附属新潟小学校 教諭 山形 昭

会場 体育館

### 1 単元名 「秋季フゾリンピック～マット運動～」<B 器械運動 ア マット運動>

### 2 本単元の価値

学習指導要領の第5学年及び第6学年の2内容のB器械運動には、次のように示されている。

<p>&lt;技能&gt;</p> <p>(1) 運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。</p> <p>ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、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すること。</p> <p>【回転技の例示】</p> <p>○安定した前転 ○大きな前転(発展技:倒立前転, 跳び前転) ○開脚前転</p> <p>○安定した後転 ○開脚後転(発展技:伸膝後転)</p> <p>【倒立技の例示】</p> <p>○安定した壁倒立 ○補助倒立(発展技:倒立) ○頭倒立</p> <p>○ブリッジ(発展技:倒立ブリッジ)</p> <p>○安定した腕立て横跳び越し ○側方倒立回転(発展技:ロンダート)</p> <p>【技の組み合わせ方】</p> <p>○上に示した技やすでにできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせること。</p> <p>&lt;態度&gt;</p> <p>(2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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>&lt;思考・判断&gt;</p> <p>(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。</p>
---

本単元では、基本的な回転技や倒立技、バランス、ジャンプに組み込み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにするとともに、それらの技を組み合わせることができるようにする。子どもにきちんと技能を身に付けさせ、身に付けた喜びを味わわせるために、提示する技を絞って提示する。まずは、「倒立前転、開脚後転、側方倒立回転」の3つの技に組み込ませる。その後、「開脚前転、跳び前転、伸膝後転、ロンダート」を紹介する。それぞれの技の中から自己の能力に適した技を選択させ、その技ができるようにさせる。最終的には、技と技との間にバランスやジャンプを取り入れさせ、つなぎ方も工夫させながら組み合わせさせて演技できるようにする。

指導に際しては、以下の4点を取り入れる。

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>①基礎となる運動感覚を養う易しい運動を取り入れる。</li><li>②踏み切り板を用いた坂道マット、後転のときに頭を抜きやすくする溝マット、立ち上がりや腰を高くするのを補助する段差マットや跳び箱段差マット、倒立技を補助するゴムひもなど、補助具を用いた練習の場を工夫する。</li><li>③ペアやグループを組ませ、練習の補助をさせたり、タブレット端末、動画アプリを使ってお互いの動きを撮影させたりする。</li><li>④自分の映像や手本の映像を基に、「マット運動のこつ」を見付けることができるようにする。</li></ol> <p>※「こつ」とは、課題解決に必要な体の動かし方のこと。</p> |
|---|

以上のことから、子どもに技能を上達させる喜びを味わわせる。さらに、本単元では、できない自分とできた友達や示範者(以下、手本)との体の動かし方を比較させて「マット運動のこつ」を見付けさせる。「勢いを付ければできるようになる」という考え方を「勢いを付けるには、ここ(部位)をこう動かせばよい」と、部位に着目した体の動かし方を習得させる。加えて、「部位に着目しながら、自分と手本の体の動かし方を比較すれば、『マット運動のこつ』を見付け、動きを身に付けられる」と、「マット運動のこつ」の見いだし方(課題の解決の仕方)も習得させる。それにより、子どもは他の運動場面でも、「自分と手本の体の動かし方を比較して、こつを見付けて運動すれば、技能を上達させることができる」という考え方が養われる。これが、生涯にわたって運動に親しむことにつながっていくのである。

### 3 本単元で目指す姿と「中核的な知識や技能」「学びをつなぐ力」

#### (1) 目指す姿

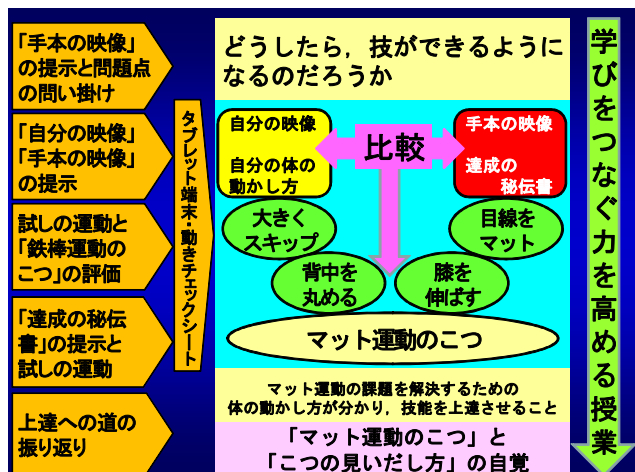
「マット運動のこつ」とそのこつの見いだし方が分かり、マット運動の技能を上達させる子ども

(2) 「中核的な知識や技能」

マット運動の課題を解決するための体の動かし方（マット運動のこつ）が分かり、技能を上達させること

(3) 「学びをつなぐ力」

- ① 比較するすべを用いて、自分と手本の体の動かし方の相違点から、できない技ができるようになるための体の動かし方を収集する力
- ② 関係付けるすべを用いて、収集した体の動かし方を実際に試してみることで、技能を上達させるための「マット運動のこつ」を見いだす力



4 指導計画 全6時間 (180)

単元カード参照

5 指導の構想

まずは、基礎となる運動感覚を養うために、マット学習カードを配付し、次のような易しい運動に取り組ませる。

- ・手押し車 ・ゆりかご ・アンテナ（背倒立） ・アンテナからの立ち上がり ・ブリッジ
  - ・肋木倒立 ・壁倒立 ・補助倒立 ・倒立で足の入れ替え ・倒立からの90度回転
  - ・前転 ・後転 など
- ※練習の場として①肋木・壁の場②坂道③溝の場⑦普通の間を用意する。

子どもは、学習カードにかかれた技を、自分ができそうな技から取り組む。ここでの子どもは、「勢いを付ければ技ができるようになる」と考え、部位に着目して「マット運動のこつ」を見いだして練習すればできるようになるとは考えていない (C0)。

働き掛け1

「手本の映像」を提示し、できない原因を問う。

問いをもたせるための働き掛けである。「倒立前転、開脚後転、側方倒立回転」の3つの技の運動局面ごとの絵を提示し、様々な技の中から自己の能力に適した技を一つ選択させる。選択した技を実際に試させ、できるようになった場合は新たな技を再度選択させる。その後、「開脚前転、跳び前転、伸膝後転、ロンダート」の4つの技の運動局面ごとの絵を提示する。難易度を高めて新たな技を設定させるために、やがてできない技が出る。できない技が出た子どもにめあてを問う。子どもは、できない技ができるようになりたいというめあてを立てる。

めあてを立てた子どもに**手本の映像（「対象」①）**を提示し、「どうしてその技ができないのか。その技ができない原因は何か」と問う。自分の体の動かし方を意識している子どもは、「目線が違うのかな」「手を着く位置が悪いのかな」などと予想したり、意識していない子どもは「自分とどこが違うのか、よく分からない」などと考えたりする。できない技ができるようになりたいというめあてをもちながらも、できるようになるための明確な見通しをもてていない姿を問いをもった姿とする。

この時点で技ができた子どもに、「なぜ、その技ができるのか。気を付けていることはあるか」と問い、技ができるようになるための「マット運動のこつ」を付箋に記入させておく（達成の秘伝書）。さらに、同じめあてをもった子ども同士でペアやグループを組んでおく。

働き掛け2

できない技ができるようになりそうな体の動かし方を問い、できない自分の運動の様子を動画撮影させる。

自分の体の動かし方と手本の体の動かし方との比較により、課題解決に必要な体の動かし方を収集させ、できるようになるための見通しをもたせる働き掛けである。問いをもった子どもに、「できない技ができるようになるには、体のどこをどう動かしたらよいか」と問い、学習問題を提示する。その後、再度**手本の映像（「対象」①）**を提示したり、できない自分の運動の様子を動画撮影させたりする。撮影後、手本や自分の体の動かし方を動きチェックシートに記述させる。子どもは、比較するすべを用いて、自分の映像と手本の映像とを比べる。このと

★動きチェックシート <逆上がりバージョン>

	逆上がり	自分の動き	手本の動き
回転開始		いきおいをつける時に腕の力がまわっていきないうでがのびている。足がのびていない。	腕の力がまわっている。うでをしっかりとまわっている。
身体の上昇		ひざぐらゐまで上がっている。	太ももまで上がっている。
動きチェックシートの例（鉄棒）			

き、自分の映像と手本の映像とを比較しやすくするために、2台のタブレット端末や拡大モニターを使わせたり、映像を重ねて提示できるアプリを使わせたりする。

ここで、部位に着目して違いに気付いた子どもの考えを発表させて、部位に着目するという視点を共有させる。子どもは、その視点を基にして、自分と手本の体の動かし方の共通点や相違点を考える。そして、できない原因に気づき、手本の体の動かし方をまねしてみるとできるようになるのではないかと見通しをもつ。

### 働き掛け3

個々の能力に適した練習の場を設定し、試した「マット運動のこつ」を評価させる。

「マット運動のこつ」を見いださせ、できない技をできるようにさせるための働き掛けである。「手本の体の動かし方をまねしてみよう」と考えた子どもに、右のような様々な練習の場を提示し、自分に合った練習の場を選択させ、試しの運動を行わせる。試しながら、自分が選んだ体の動かし方が自分の課題を解決するのに適しているかどうかを◎○×の3段階で評価させる。その際、自分の運動の様子を動画撮影させる。このときの子どもは、できない原因と手本の体の動かし方を試した結果とを関係付けるすべを用いてつなぎ、「マット運動のこつ」になり得るか否かを判断する。

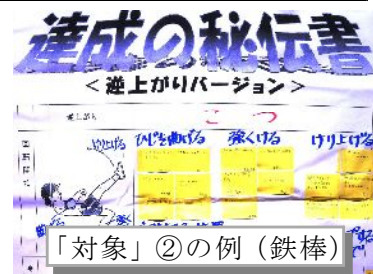
<練習の場>

- ① 肋木・壁の場
- ② 坂道の場
- ③ 溝の場
- ④ 段差の場
- ⑤ 跳び箱段差の場
- ⑥ ゴムひもの場
- ⑦ 普通の場

### 働き掛け4

「達成の秘伝書」を提示し、新たな「マット運動のこつ」を試させる。

試した体の動かし方で、自分の課題を解決する子どももいれば、そうでない子どももいる。解決できない子どもがいた場合には、できた友達のマット運動のこつが書かれた**達成の秘伝書**（「対象」②）を提示する。できない子どもは、「対象」①や「対象」②を見たり、練習の場を変えたりする。子どもは、【「対象」から新たな情報を得る→練習の場を選択する→試す】という一連の流れを繰り返す。そして、「マット運動のこつ」を見だし、できなかった技ができるようになったり、上達したりする。



### 「学びをつなぐ力」の自覚を促す働き掛け

「見付けたこつ」と「こつの見付け方」を問い、「マット運動上達への道」を振り返らせる。

学びをつなぐ力を自覚させるための働き掛けである。できなかった技ができるようになった、もしくは、上達した子どもに、「見付けたこつ」と「こつの見付け方」を問い、「上達への道」を振り返らせる。そして、「マット運動のこつ」とそのこつの見だし方が分かり、技能を上達させる（Cn）。

## 6 本時の構想（本時3／6時間）

### (1) ねらい

比較するすべや関係付けるすべを用いて、マット運動の課題解決に必要となる体の動かし方を収集し、「マット運動のこつ」を見いだすことができる。

### (2) 主張（展開）3Q（45分）

#### このような子どもに（C0）

- 基礎となる運動感覚を養う運動に取り組み、支持、逆さ、回転などの運動感覚が概ね身に付いている。
- 練習の場を使っての前転、後転、腕立て横跳び越し、補助倒立が概ねできる。
- 「勢いを付ければできる」などと考え、部位に焦点化して「マット運動のこつ」を見だし練習すればできるようになるとは考えていない。

#### このように働き掛けると【働き掛け1】

- 「倒立前転、開脚後転、側方倒立回転」の3つの技の運動局面ごとの絵を提示し、3つの技を試させる。
  - ・説明「秋季フズリンピックでは、回転技、倒立技の中から3つの技を組み合わせて1つの演技を行います。まずは、どんな感じで演技するのか、映像を見てみましょう」
  - ・指示「使える回転技や倒立技は、次の通りです」
- ※ 回転技として前転、倒立前転、跳び前転、開脚前転、後転、開脚後転、伸膝後転があること、倒立技として倒立、頭倒立、側方倒立回転、ロンダートがあることを伝える。
- ・指示「まずは、倒立前転、開脚後転、側方倒立回転の3つの技に挑戦してみましょう。どの技ができて、どの技ができないのか試してみましょう。結果を体育ノートに書きましょう」
- ※ 「倒立前転、開脚後転、側方倒立回転」の3つの技の運動局面ごとの絵を提示する。
- ※ 3つの技ができたなら、「開脚前転、跳び前転、伸膝後転、ロンダート」の中から選択させる。

- ・発問「まずは、どの技に挑戦してみたいですか。めあてとそのめあてを選んだ理由を体育ノートに書きましょう」
- 「手本の映像」を提示し、体のどこに問題があるのかと問う。
- ・指示「めあては決まりましたね。では、倒立前転、開脚後転、側方倒立回転の手本の映像を見せます。よく見ましょう」
- ※ 必要があれば「開脚前転、跳び前転、伸膝後転、ロンダート」の映像も提示する。
- ・発問「どうしてあなたは、その技ができないのですか。その技ができないのは、体のどこがよくないのでしょうか。自分の考えを体育ノートに書きましょう」
- 技ができた子どもに、「マット運動のこつ」を付箋に記入させる。
- ・指示「あと、既にこの中の技ができる人に聞きます。どうしてその技ができるのですか。できるようになるためのこつを付箋に書いてください」

### このようになり (G1)

- めあてとそのめあてを選んだ理由を考える。
  - ・僕は、開脚後転はできたけど、倒立前転や側方倒立回転ができない。めあては、倒立前転だ。
  - ・私は、倒立前転や側方倒立回転はできたけど、開脚後転ができない。開脚後転ができるようになりたい。
- 体のどこがよくないのかを考える。
  - ・手の着き方が悪いと思う。手をどう着けばよいのか分からない。
  - ・勢いが足りないのかな。勢いを付けようと、何度もやってみたけど、やっぱりできない。
  - ・どうしてできないのかな。
- 「マット運動のこつ」を付箋に記入する。
  - ・倒立前転や側方倒立回転など、倒立するときは、マットを見てやらないとできない。
  - ・側方倒立回転のこつは、勢いをつけるために、手を上に上げて体を反対側に振って始めることだと思う。

本時ここから

### このように働きかけると【働き掛け2】

- できないマット運動の技ができるようになりそうな体の動かし方を問い、できない自分のマット運動の様子を動画撮影させる。
  - ・指示「前回の授業で、自分が挑戦したい技が決まりました。まだできないかどうか、3回試したら、この場所に戻ってきましょう」
  - ・発問「では、そのできない技ができるようになるには、体のどこをどう動かしたらよいのでしょうか」
- ※ 学習問題「できない技ができるようになるには、体のどこをどう動かしたらよいか」を掲示する。
  - ・指示「この謎を解く鍵が2つあります。1つ目は、「手本の映像」です。この大きなテレビでも見られるようになっていて、みんなのタブレットにも入っています。できる人の動画を撮影させてもらって、自分たちでやり取りしてもよいです。もう1つは、自分の映像です。これは、これから撮影してください。撮影チャンスは1人2回とします。撮影ポイントのフラフープから撮影しましょう。撮影後は、この場所に戻り、体のどこをどう動かせばよいのかをよく確認して、動きチェックシートに気付いたことを書きましょう」
- ※ 自分の映像と手本の映像とを比較しやすくするために、2台のタブレット端末や拡大モニターを使わせたり、映像を重ねて提示できるアプリを使わせたりする。
- 部位に着目して違いに気付いた子どもの考えを発表させて、部位に焦点化するという視点を共有する。
  - ・発問「手本の映像と自分の映像を見て、まだ、自分のできない原因やできるようになりそうなこつはこれじゃないかなと考えた人に教えてもらおうと思います。○○さん、今のところの考えを教えてください」
- ※補助発問「○○さんは△△(部位)の動かし方に注目しているんだね。すばらしいですね」
  - 「どうして、そう思ったのですか」
  - 「他に、似ている意見や付け足しの意見はありますか」
- ・指示「できない技ができるようになるには、体のどこをどう動かしたらよいのでしょうか。動きチェックシートにできない原因とそれを改善する体の動かし方を書きましょう」

### このようになり (G2)

- 「手本の映像」や「自分の映像」を見比べて、体の動かし方の相違点を探す。
  - ・倒立前転のとき、手本はマットを見ているけど私は壁の方を見ている。これがよくないのかな。
  - ・開脚後転のとき、僕は膝が曲がっているのに、手本は伸びている。だから、勢いがつかないのではないか。

- ・側方倒立回転のとき、足が上がらない。手本はスキップしているぞ。
- 部位に焦点化した自分のできない原因に気づき、手本の体の動かし方を試したくなる。
- ・僕とは目線が違う。もしかして、マットを見るようにしてやるとできるようになるのではないかな。
- ・私は回るときに膝が曲がっている。手本のように膝を曲げないで回ると勢いがついて立ち上がることができるかも。試してみたいな。
- ・もしかして、僕が気付かなかった回る前の助走のスキップがうまくできるためのこつなんじゃないかな。大きくスキップしてみよう。

### このように働き掛けると【働き掛け3】

- 個々の能力に適した練習の場を設定し、試した「マット運動のこつ」を評価させる。
  - ・説明「自分のできない原因とできるようになるためのこつを見付けられたでしょうか。ただ、それが本当に自分に合っているかどうかは、まだ分かりませんよね。それでは、見付けたこつを実際に運動して、自分の挑戦する技ができるかどうか確かめてみましょう。まだ書き途中の人もいるかもしれませんが、やりながら書き加えましょう」
  - ・指示「様々な練習の場を用意したので練習する場所も自分に合っていると思う場を選びましょう。練習の場は途中で好きなところに動いてもよいです」
- ※ 練習の場（④段差の場⑤跳び箱段差の場⑥ゴムひもの場）のやり方を説明する。
  - ・指示「やってみるときには、グループの人に何を試そうとしているのかを宣言してから挑戦しましょう。撮影者はそのこつができていようかどうか分かるようにしっかりと撮影してアドバイスしましょう。また、試したこつが自分に合っているかどうかを◎○×の3段階で評価して、動きチェックシートに書きましょう。何度か試して◎か○か×かを決めるとよいですね。技ができたなら◎、自分に合っていそう、上達しそうな○、自分に合っていない、上達しなさそうなら×と書きましょう」
  - ・指示「試しの運動をやりながら、新たに気付いた自分のできない原因やできるようになるためのこつを書き加えながら、自分にぴったりのこつを探しましょう。では始めましょう」
- ※ 教師は、ペアやグループの様子を見て回り、次のような補助発問をしたり、指示を出したりする。
  - ※補助発問「今は、どんなこつを試しているの」
    - 「どうして、そのこつを試そうと思ったの」「試した結果はどうだった」
    - 「どこをどのように動かすとできそうかな」
    - 「もう一度、手本の映像や自分の映像を見てみたらどうかな」
  - ・指示「集合。どうでしたか。『できない技ができるようになるには、体のどこをどう動かしたらよいか』の答えが見つかりましたか。また、技ができるようになった、もしくは前よりも上達しましたか。最後に、今日見付けたこつとそのこつの見つけ方を体育ノートに書きましょう」

#### <練習の場>

- ① 肋木・壁の場
- ② 坂道の場
- ③ 溝の場
- ④ 段差の場
- ⑤ 跳び箱段差の場
- ⑥ ゴムひもの場
- ⑦ 普通の場

### このようになり (G3)

- 個々の能力に適した練習の場を選択して「マット運動のこつ」を試しながら、関係付けるすべを用いて、「マット運動のこつ」を評価する。
  - ・私は、膝を曲げて回っていたけど、手本は膝を伸ばしていたから、それに挑戦しよう。まずは坂道の場で挑戦してみよう。(挑戦後) 膝を伸ばして回ると勢いがついて立ち上がれるぞ。◎だ。次は普通の場で挑戦しよう。
  - ・手本はマットを見ていたから、これをまねしてみよう。まずは、段差の場でやってみよう。(挑戦後) やっぱり目線が大切だ。でも、これだけだとまだ技ができない。○だ。他に大切なこつは何だろう。
  - ・手本は肘を曲げたり背中を丸めたりしている。(挑戦後) 何かうまくいかないぞ。×だ。どうすればよいのかな。

本時ここまで

### このように働き掛けると【働き掛け4】

- 「達成の秘伝書」を提示し、新たな「マット運動のこつ」を試させる。
  - ・指示「どうすればよいか分からなくて困っている人のために、その技ができるようになるための『達成の秘伝書』を用意しました。ここには、その技ができる人が考えたこつが載っています」
  - ・発問「自分の体の動かし方と比べて、違うところや新たに見付けたことがありますか」

- ・指示「必要であれば、この秘伝書を見て、新しいこつを試してみましょう。それでは、動きチェックシートに試したこつの評価をしながら運動し、目標の技ができるように頑張らしましょう」

#### このようになり (C4)

- 手本の映像や達成の秘伝書を基に、関係付けるすべを用いて、新たな「マット運動のこつ」を評価する。
  - ・達成の秘伝書には、開脚後転のとき、足を着く寸前で足を開くって書いてあるぞ。僕は、足を開くタイミングが早いのかな。試してみよう。(挑戦後)勢いがついて、うまく立ち上がれるようになったぞ。◎だ。
  - ・倒立前転のとき、達成の秘伝書には、倒れるタイミングで顎を引いて背中を丸めるとよいと書いてある。段差の場でやってみよう。(挑戦後)うまかった。◎だ。次は普通の場合でやろう。

#### このように働き掛けると【「学びをつなぐ力」の有用性の自覚を促す働き掛け】

- 「見付けたこつ」と「こつの見付け方」を問い、「マット運動上達への道」を振り返らせる。
  - ・発問「どうでしたか。自分の挑戦した技は上手になりましたか。最後に、これまでの学習を振り返り、『マット運動上達への道』を書きます。どうしてできるようになった、もしくは、上達したのでしょうか。『見付けたこつ』と『こつの見付け方』『感想』などを考えながら、上手になるまでの道が分かるように体育ノートに書きましょう」
- ※ 書き方で分からないことがあったら、質問を聞いて答える。

#### このようになる (Cn)

- 「手本の映像」や「達成の秘伝書」から、手本の体の動かし方を基に部位に着目して「マット運動のこつ」を見いだしたことにより、技能が上達したことが分かる。
  - ・僕は、始めは開脚後転ができませんでした。できない原因は回るときに勢いが足りないことだと思っていました。勢いを付けるためにはどうすればよいのか考えました。「手本の映像」を見て、自分の映像と比べたら、膝を伸ばして回ること、立ち上がる寸前で足を開くことが大切だと分かり、それに気を付けて運動しました。すると、開脚後転ができるようになりました。うれしかったです。
- ※           のように、自分と手本の体の動かし方とを比較した記述（手本の映像や達成の秘伝書を見たなどの記述も含む）があり、かつ、          のように、新たな「マット運動のこつ」を見いだしていること、さらにできなかった自分の挑戦した技が上達すればCnとする。

## 7 検証

### (1) 検証すること

- ① 構想した働き掛けにより、「中核的な知識や技能」を創り出すことができたか。
- ② 構想した働き掛けにより、「学びをつなぐ力」を発揮することができたか。
- ③ 構想した働き掛けにより、「学びをつなぐ力」の有用性を自覚することができたか。

### (2) 検証の方法

- ① 働き掛け3もしくは働き掛け4を受けて、          のように、マット運動の課題を解決するための体の動かし方が分かり、技を上達させることができたかどうかを、動きチェックシートの記述や実際の様子から検証する。
- ②-1 働き掛け2もしくは働き掛け4を受け、          のように、比較するすべを用いて、自分と手本の映像、もしくは達成の秘伝書との相違点から、できない技ができるようになるための体の動かし方を収集したかどうかを動きチェックシートの記述から判断する。
- ②-2 働き掛け3もしくは働き掛け4を受けて、関係付けるすべを用いて、収集した体の動かし方を実際に試してみることで、技を身に付けるための「マット運動のこつ」を見いだしたかどうかを動きチェックシートの記述から判断する。
  - ア：子どもが自分のできない原因を基にして、それを克服できそうな体の動かし方を「手本の映像」や「達成の秘伝書」を見たりしながら挑戦し、動きチェックシートに◎か○の評価をしているかを見取る。
  - イ：できなかった技ができるようになった（普通のマットでできた）り、上達した（練習の場合ならできるようになった）りしたかどうかを、実際の子どもの様子で判断する。
  - ※アイの両方の姿が見られた子どもを「学びをつなぐ力」②-2を発揮したとする。
- ③ 「学びをつなぐ力」の有用性の自覚を促す働き掛けを受けて、          のように、想定した「学びをつなぐ力」①もしくは②の有用性を自覚しているかどうかを、体育ノートの記述から検証する。