

秋季フゾリンピック～マット運動～

6年体育 9月～10月 18Q〈6時間〉
 附属新潟小学校 教諭 山形 昭

1 目指す姿

○「**マット運動のこつ**」とその**こつの見だし方が分かり**、**マット運動の技能を上達させる子ども**
 「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」などと、自分と手本の体の動かし方とを比較し、部位に着目した新たな「**マット運動のこつ**」を見だしして運動したことで、できなかった技が上達したことを自覚している姿

(1) **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が分かり、技能を上達させること

(2) **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

2 単元の計画

	【学習活動】☆つなぐ力	【働き掛け】	Q
一 次	○ 運動感覚を養う運動に取り組む。 ・手押し車 ・ゆりかご ・アンテナ（背倒立） ・ブリッジ ・肋木倒立 ・壁倒立 ・補助倒立 ・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坂道の場③溝の場⑦普通の場を用意する。	◆ 基礎となる運動感覚を養う易しい運動に取り組ませる。 ・アンテナからの立ち上がり ・倒立で足の入れ替え	3 Q 1 時間
二 次	○ めあてとそのめあてを選んだ理由を考える。 ・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。 ・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。 ○ この技ができるようになりたい。どうしたら、この技ができるようになるのだろうか ○ 「マット運動のこつ」を付箋に記入する。 ・側方倒立回転のこつは、勢いを付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。 【既存事項】自分の体の動かし方	※ 「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。 ※ 「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。 ◆ めあてを問う。 ◆ 手本の映像（「対象」①）を提示し、できない原因を問う。 【働き掛け1】 ※ 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）。 ※ 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。 ◆ 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。 【働き掛け2】 ※ 再度 手本の映像（「対象」①） を提示する。 ※ 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。	9 Q 3 時間
	○ 「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。 ・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。 ○ 部位に焦点化した自分のできない原因に気付き、手本の体の動かし方を試したくなる。 ・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		

	<p>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。</p> <p>○ 動かし方が違う。もしかして、□□(部位)を△△のように動かすことができるようになるのではないかな。まねしてみよう。</p> <p>★つなぐ力①</p> <p>○ 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。 ★つなぐ力① (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。</p> <p>★つなぐ力②</p> <p>○ 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。 ★つなぐ力① (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。 ★つなぐ力②</p> <p>○ 「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。</p> <p>○ 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。</p>	<p>◆ 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。 【働き掛け3】</p> <p><練習の場> ① 肋木・壁の場(倒立) ② 坂道の場(前転系, 後転系) ③ 溝の場(後転系, 側方倒立回転) ④ 段差の場(倒立前転, 開脚系) ⑤ 跳び箱段差の場(開脚系, ロンダート) ⑥ ゴムひもの場(跳び前転, 側方倒立回転) ⑦ 普通の場</p> <p>◆ 達成の秘伝書(「対象」②)を提示し、新たな「マット運動のこつ」を試させる。 【働き掛け4】</p> <p>※ 『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させる。</p> <p>◆ 「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。 【自覚を促す働き掛け】</p>
<p>三 次</p>	<p>○ ジャンプやバランス等のつなぎ方も含めた組み合わせ方を考える。 ○ 自己の能力に適した3つの技を選択し、組み合わせの練習をする。 ○ 3つの技を組み合わせた演技をする。</p>	<p>◆ 自己の能力に適した3つの技を、ジャンプやバランス等のつなぎ方も考えさせて組み合わせさせる。 ◆ 組み合わせ技の練習をさせる。 ◆ 発表会(秋季フゾリンピック～マット運動～)を開き、演技させる。</p> <p>6 Q 2 時間</p>

3 内容の関連

