

第1学年 体育科学習指導案

は組男子 19 名 女子 20 名 計 39 名
指導者 當 房 省 吾

1 単 元 いろいろなマットうんどうあそび

2 単元について

(1) 単元の位置とねらい

これまでに子どもたちは、入学後の学校生活を通して生活の仕方に慣れてきておりたくさんの友達と体を動かして、友達と一緒に運動したりまねて運動したりする楽しさから、喜びを味わっている。そして、「たくさんの動きをできるようになりたい」「友達のまねをしてできるようになりたい」といった願いをもっている。

そこで、ここではマット上でいろいろな動きをして楽しく遊ばせる中で、いろいろな姿勢や方向に転がったり、支えたりする動きを高めていく学習である。また、友達と一緒に話し合っているいろいろな動きをつくったり友達のよい動きを見合い、まねしたりしながら動きを発見したり工夫したりしながら、「たくさんの動きに挑戦したい」という意欲を高め、マット運動遊びの楽しさを一層広げていこうとするものである。

この学習は、調子よく転がったり友達のつくった動きをまねしたりして動きをつなげて遊ぶ第2学年「いろいろな動きをつづけたマット運動あそび」へと発展する。

(2) 指導の基本的な立場

「マットうんどうあそび」のおもしろさは、いろいろな姿勢で前や後などに動きながら、転がる感覚や腕支持による逆さ感覚、同じ姿勢を保ち平衡感覚を味わうことである。また、いろいろな形や動物になって動いたり、友達のまねをして動いたりして自分の思いのままに表現するところにある。

第1学年の「いろいろなマットうんどうあそび」は、転がる感覚や背中や腕支持による逆さ感覚を味わい、膝を伸ばしたり曲げたりしながら前や後ろの方向に転がったり、体を支えたりする動きを高めていく学習である。その際、いろいろな形や動物に変身させる課題を与え、友達と一緒に話し合って動きをつくらせる。また、友達のよい動きを見合いまねをすることから自分の動きを工夫できるようにすることで全員が楽しめるようにする。

このマット運動あそびのおもしろさを味わわせるために、**主運動につながる基礎の動きや身体能力の要素などに挑戦させて自己の実態を把握させ、一人一人の課題を明らかにすることが大切である。**そこで、準備運動段階で、主運動に必要な身体能力の要素を高める運動や主運動につながる類似運動に取り組ませる活動を位置付ける。また、友達の動きを見合う場や教え合う場を通じて、自分の動きに生かしたり挑戦させたりしていく活動を位置付ける。

そこで、学習の展開としては、**主運動の素地となる身体能力の要素に挑戦するチャレンジタイムを実施し、自分の動きがどのような実態であるか気付かせる。**また、**試しの運動にも挑戦させどんな動きができたか、どんな動き方が難しかったかを感じさせ、課題を明らかにする。**そこで、いろいろな動きに挑戦させるために、単元の前半では、友達と動きを考えたり、友達同士で動きを見合ったりしながら動きをつくりだすことのできるようにする。単元の後半では、とび箱や踏切板などを組み合わせたマットの場を工夫し、いろいろな場で動きに挑戦させる。

このような学習を通して、楽しく遊びながら運動する場を設けできなかった動き方を楽しく練習してできるようになったり、挑戦したい動きを楽しく行ったり、友達の動きのよさを見つけたりして基礎的な動きの感覚を身に付けマット遊びのおもしろさを一層深めることができる。

(3) 子どもの実態（調査人数は 39 名、調査結果は主な項のみ表掲）

① マット遊びに対する興味・関心

好き	37 名	○回る動きがおもしろい（27 名） ○みんなとマットで遊ぶことが楽しい（10 名）
嫌い	2 名	○苦手である（痛いから）（1 名） ○疲れてしまう（1 名）

② マット運動のめあて（複数回答）

○上手になりたい（10 名） ○できない動きをうまくできるようになりたい（9 名）
○前転がりができるようになりたい（8 名）
○後ろ転がりができるようになりたい（20 名） ○逆立ちができるようになりたい（7 名）

③ 動きに対する自己把握（複数回答）

	できた	できなかった
前転がり	30 名	9 名 ・ まっすぐ転がれない（5 名） ・ 斜めになる（4 名）
後ろ転がり	7 名	32 名 ・ 斜めになる（21 名） ・ まっすぐ転がれなかった（11 名）
支える動き	29 名	10 名 ・ 手が曲がってしまった（6 名） ・ 斜めに傾く（4 名）

④ マットでできる動き（複数回答）

座ったところから左右にたおれることができる（39 名）	太腿を抱えて背を丸め、勢いをつけて体を浮かすことができる（14 名）	あおむけの状態から足をまっすぐ頭上に上げて姿勢を保つことができる（37 名）
前転がり（30 名）	後ろ転がり（7 名）	四つん這い（37 名）
手押し車（30 名）	アザラシ歩き（24 名）	ブリッジ（29 名）

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については、動きがおもしろいということから、マット遊びに対する意欲を持っていることが分かる。反面、中には転がる際に痛みを感じて苦手意識をもっている子どももいる。そこで、安心して運動できるように踏切板をマットの下に敷き、坂をつくって転がりやすい場を設定したり、マットを重ねて痛みを和らげる場を工夫したりする必要がある。

②の学習のめあてについては、「できない動きをできるようになりたい」「上手になりたい」などと考えている。そこで、動きを視覚的にとらえさせるために、掲示資料を工夫したり、上手にできる友達を紹介しその動きをまねして遊ぶ場をつくったりするようにする。さらに、できるようになった動きを紹介する場を設定し、自分や友達のがんばりを称賛していくようにする。

③の動きに対する自己把握については、後ろ転がりや自分の体を支える動きに対してできる・できないと自分の動きの実態を感じ、「まっすぐ転がれない」「斜めになる」などどこが足りないのか自分なりの課題に気付いている。このことから、子どもたちは自分の動きのよかったところ・足りないところを自分なりに把握していることが分かる。そこで、チャレンジタイムを通して、自分のできる動き・できない動きを見つけ、できない動きについては、準備運動などで類似運動に取り組みせ、十分に練習することのできるように時間や場を工夫していきたい。

④のできる動きについては、前転がりや四つん這い、ブリッジ、手押し車などは上手にできる子どもが多い。一方、後ろ転がりや背中を丸めて勢いをつけ体を起こす動き、アザラシ歩きができない。そこで、後ろ転がりや腕支持の動きを高めるために、**準備運動段階でゆりかごやアザラシ歩き、ストレッチなどを取り入れた類似運動に取り組みさせる。**

(4) 指導上の留意点

- ア 「みんなで楽しくマット遊びをしよう」という働きかけを基に、マットの数や形などの場を工夫し、いろいろな動きをして遊ばせる中で「もっといろいろな動きに挑戦しよう」という共通課題を設定する。
- イ 背中や腕支持による力や体の柔軟性を高めるために、手押し車やペアストレッチなどを準備運動に位置付け、身体能力の要素や主運動の素地となる動きに取り組ませる。
- ウ 積極的に参加しない子や遊びに広がりが見られない子どもに対しては、「友達の動きをまねしてやってみよう」「上手にできたね」などと助言・称賛・激励などの言葉かけや補助をして積極的にかかわるようにする。
- エ 友達のよい動きをまねして挑戦できるようにするために、多様な動きをして遊ぶことができる子どもと遊びに広がりが見られない子どもとの異質グループをつくり、学び合いの場を工夫する。
- オ 転がることに恐怖心や苦手意識を持っている子どもに対して、踏切板で傾斜をつけ転がりやすくした場や複数のマットを重ねた痛みを和らげるような場を工夫する。
- カ 「おもしろい動きにたくさん挑戦できたか」などの問いかけをもとに学習を振り返らせ、楽しく学習できたこと・友達の動きをまねて自分の動きを工夫できたことなどを学習カードに自己評価し、活動への意欲を持続させる。

3 目 標

- (1) 「おもしろい動きに挑戦して遊びたい」などの思いや願いをもって、友達と学び合いながら楽しく安全に遊ぼうとすることができる。
- (2) 新しい動き方を発見したり、友達のつくったおもしろい動きの良さを見つけたりすることができる。
- (3) マットの上でいろいろな姿勢・方向で転がったり、体を支えたりする動きができる。

4 指導計画（全 7 時間）

時間	1・2	3・4（本時）	5・6	7
道筋	つかむ・見通す	つかむ・見通す→挑戦する・工夫する→生かす	生かす	生かす
課題の追究過程	チャレンジタイムをしよう。 いまできる動きに挑戦しよう。 ・かえるの足打ちに挑戦(筋力) ・ゆりかごに挑戦(転がる感覚) ・V字バランスに挑戦(平衡感覚) ・体を曲げることに挑戦(柔軟性) ↓ 自分が高める身体能力を把握	もっといろいろな動きに挑戦しよう 【類似運動】ゆりかご アザラシ歩き 腕立て移動 いろいろな動きを発見しよう。 いろいろな動きに挑戦して遊ぼう。 友達の動き→自分の動き 【転がり】前転がり・後転がり まるた転がり 【動物歩き】アザラシ、かえるとび 【静止】ブリッジ、タワー	発表会をしよう。 いろいろな動きに挑戦しできるようになった動きが増えた喜びから、これからもいろいろな運動遊びに挑戦したいという意欲をもつ姿。	
楽しさの深まり	友達と一緒に遊べる楽しさ 友達と一遊びに遊ぶ楽しさ マットで遊べる楽しさ	友達の前で自分の動きを発表する楽しさ みんなの前で自分の動きを発表する楽しさ できなかった動きができるようになり、自分のよさが分かる楽しさ いろいろな動きをつなげて遊ぶ楽しさ いろいろな場面に挑戦して遊ぶ楽しさ 練習して動きが上手になっっていく楽しさ 新しい動きを見つけて挑戦する楽しさ 新しい動きを発見する楽しさ 友達の動きを見る楽しさ いろいろな形や動物に変身する楽しさ できるようなろうというめあてをもつ楽しさ できそうな動きに挑戦しようとする楽しさ いろいろな動きに挑戦し、できる動き・できない動きを知る楽しさ 自分のことを知る楽しさ		

5 本 時（4／7）

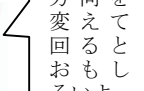
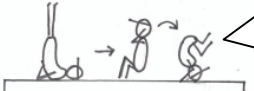
(1) 目 標

- ア 「いろいろな動きを見つきたい」という願いをもって場の安全に気をつけながら進んでマット遊びに挑戦することができる。
- イ 友達同士の動きからよさを見つけ、いろいろな動きを発見することができる。
- ウ 前や後ろなどに転がる動きや体を支える動きなどをして楽しく遊ぶことができる。

(2) 本時の展開に当たって

- **準備運動で腕や背中の筋力、柔軟性などの身体能力の要素を高める運動を位置付ける。**また、転がりや腕支持の動きを入れて遊んでいる友達の動きを見せ、よさに気付かせ、自分の動きを工夫することができるようにする。

(3) 実 際

過程	主な学習活動	時間	教師の具体的な働きかけ
つかむ・見通す ↓ 挑戦する ↓ 工夫する ↓ 生かす	1 準備運動をする。 ○ 手足首、肩、首、膝など ○ 筋力、柔軟性、転がる感覚を高める運動など 	(分) ↑ 7 ↓	○ 体を支えたり、転がったりする際に負担がかかる手首や腕、首などを中心に準備運動を入念に行わせる。 ○ 身体能力の要素(筋力・柔軟性など)を高めるために、手押し車や二人ストレッチをする。
	2 本時のめあてについて話し合う。 いろいろなうごきをみつけてあそぼう。	↑ 15 ↓	○ めあてを明確にするために、どんな動きができるか問いかけながら絵図資料を提示し、多様な動きに挑戦して遊ばせることができるようにする。
	3 示範・類似運動をする。 ○ 示範 ○ 類似運動(ゆりかご、アザラシ歩き)	↑ 7 ↓	○ 目指す動きを明確にするために、友達の示範から手や足などの動きが分かり、「自分にもできそうだ」という思いをもたせるようにする。
	4 いろいろな動きでマット遊びをする。 ○ グループで協力しながら遊ぶ。 前・後ろに交互に回るとおもしろいな。(挑戦Ⅰ) 	↑ 10 ↓	○ グループの友達の動き方のよさに気付かせるために、手の付き方や体の姿勢などに着目させながら遊ばせる。
	5 全体で友達の動きのよさを話し合う。 いろいろなうごきを組み合わせていたな。  方向を変えて回るとおもしろいよ。 	↑ 6 ↓	○ 友達と協力し合って動きを見合ったり、教え合ったりして仲良く遊んでいる子どもたちを称賛する。 ○ 友達のよい動きを見合い、「どんなところがよかったかな」「手や足の付き方や位置はどうだったかな」と問いかけ、動き方の良さを発見させる。
	6 友達の動きや自分のやってみよう動きに挑戦する。(挑戦Ⅱ)  後ろ転がりをすると逆向きになっておもしろいな。タワーといっしょにやってみよう。	↑ 6 ↓	○ よい動きを取り入れて自分の動きを工夫している子どもを称賛する。 ○ 学習カードに楽しく活動できたか、友達の動きをまねてできたかななどを自己評価させる。
	7 整理運動をする。 8 本時の学習を振り返り、次時の学習について話し合う。 方向を変えるだけで楽しいな。もっといろいろな動きに挑戦しよう。	↑ 6 ↓	○ 新しい動きを見つけて挑戦できた喜びや自分や友達のがんばりや工夫、友達の動きのよさなどを発表させ、称賛し、次時への学習へ意欲付ける。