

第5学年 体育科学習指導案

い組 男子 19名 女子 19名 計 38名

指導者 福元 健一郎

1 単元 側方倒立回転を中心とした連続技

2 単元について

(1) 単元の位置とねらい

この期の子どもたちは、「前転—開脚前転を入れた連続技」の学習を通して、体を丸めて回転し、その回転の勢いを利用して前転や開脚前転が連続で美しくできる喜びを味わってきている。そして、「もっと難しい技を組み合わせて連続技をつくりたい」などという思いや願いをもっている。

そこで、ここでは、腰を高く上げて倒立しながら側方へ直線上に回転して立ち、できそうな技へスムーズにつなぐ技能を高める。また、自分と友達の動きを体の部位に着目して比較しながらコツを発見したり技のつなぎ方を工夫したりして自分の課題を克服していく。そのために、**既習の動きとも関連させながら、動く感覚を十分につかませる感覚づくりなどの運動体験と動きを自分なりに表現する言語活動を充実させることで、理解したコツとその動く感覚がつながるようになり、側方倒立回転や自分なりの連続技が調子よくできるようになる楽しさをより一層深めさせようとするものである。**

この学習で身につけた倒立しながら回転する動きやスムーズに技をつなぐ動きは、「自分なりの連続技」での、回転や倒立など動きをスムーズに技をつなぐマット運動の動きへと発展していく。

(2) 指導の基本的な立場

マット運動の楽しさは、回転したり逆さになったりするなど日常生活では味わえない多様な感覚を体験することができ、いろいろな技ができるようになる達成感を味わうところにある。また、体全体や部位を大きくダイナミックな動きで美しく見せたり、できる技を組み合わせたりすることで楽しさが深まっていく。

第5学年の「側方倒立回転を中心とした連続技」は、強い蹴りから足を勢いよく振り上げ、あごを出すようにマットを見たり膝を伸ばしたりしながら両手で体全体を支持して回転し、手で押し放し腰を曲げて立ち上がる技能を高める学習である。また、側方倒立回転と今できる技を組み合わせることでスムーズな連続技ができるようにもする。その際、自分や友達がどのような動きをしているか体や言葉で表現し合い、お互いの動きの比較からコツを発見させることで全員が楽しめるようになる。

この側方倒立回転のおもしろさを味わわせるために、主運動となる側方倒立回転や主運動につながる動きに挑戦して自分の課題を把握させる。そして、**課題となる動きを身につけさせるために、主運動につながる感覚づくりや類似運動で動く感覚をつかませる。また、体の部位に着目してお互いの動きを比較させ、コツを発見して動き方を理解させる。さらに、自分や友達の動きを自分なりに表現し合い、動く感覚と動き方の理解を次第につなげさせて動きを身につけさせていく。**

そこで、学習の展開としては、まず主運動や主運動につながる動きがどのくらいできるか挑戦するチャレンジタイムを行い、自分の実態を認識させて動きの課題を把握させる。また、**単元を通して主運動を身につけるために必要な体の部位の動きが体験できる感覚づくりを位置付け、「逆立ちジャンケン」などで腰を高く上げる感覚やあごを出す感覚等をつかませる。単元の前半では、腰やあご等どのようにになっているかという体の部位に着目してお互いの動きを比較させて、共通点や差異点からコツを発見させる。そして、発見したコツと自分の動きをつなげるために、感覚づくりや類似運動の際にお互いに動きを体や言葉で表現し合って技能を高めさせる。単元の後半では、側方倒立回転の前後の技やつなぎ方を選択させ、自分なりの連続技に挑戦させる。最後に発表会を設定し、お互いの動きを見ながらよさを紹介し合い、お互いの動きの高まりを認め合わせるようにする。**

この学習を通して、課題に合わせた練習で動く感覚をつかむ大切さやコツを発見して動き方を理解する大切さに気付き、側方倒立回転のおもしろさやお互いに教え合って動きができる喜びを感じ、マット運動や他の運動とのかかわりをより一層深め、運動に挑戦し続けられるようになる。

(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マット運動に対する興味・関心

好き	27名	○できるようになるのが楽しい(13名) ○いろいろな技に挑戦できる(3名) ○手や足の力がつく(1名) ○体がやわらかくなる(1名) ○新体操みたい(1名)	○回転するのが好き(4名) ○連続技を作るのが楽しい(1名) ○回転力・バランス力がつく(1名) ○体の使い方が分かる(1名) ○気持ちがあすっきりする(1名)
きらい	11名	○できない(8名) ○少し怖い(1名)	○マット外に出たとき痛い(1名) ○回っていると気分が悪くなる(1名)

②学習のめあてについて(複数回答)

○コツを見つけてできるようにする(19名)	○きれいにできるようにする(10名)
○コツに注意して練習する(3名)	○倒れずバランスよく回る(3名)
○友達と協力する(2名)	○あきらめない(3名)
	○スムーズにできるようにする(2名)

③動きのコツについて

○勢いをつけて回転する(12名)	○足を伸ばす(12名)	○手でしっかり体全体を支える(6名)
○足でマットを強く蹴る(2名)	○腕を伸ばす(2名)	○バランスをとる(2名)
○直線になるように回る(1名)	○遠くを見る(1名)	○足を開く(1名)
○下を見る(1名)	○頭を引く(1名)	○分からない(4名)

④側方倒立回転の課題について(複数回答)

○足が上がらない(14名)	○バランスがとれない(14名)	○回転できない(9名)
○体を支えられない(4名)	○手や足の向きが分からない(2名)	○目が回る(1名)

⑤技能について

	前転	後転	開脚前転	開脚後転	側方倒立回転	壁倒立
できる	36名	23名	28名	20名	9名	16名
できない	2名	15名	10名	28名	29名	22名

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については「できるようになるのが楽しい」「回転するのが好き」などの理由でマット運動を好きな子が多い。反面、「できない」「痛い、怖い」などの理由で嫌いと答えている子どもも見られる。そこで、**スモールステップで技能を高められる感覚づくりや類似運動を設定して「できそうだ」と感じさせ**、今できる動きを称賛する。また、恐怖感を和らげるために、マットを広く敷いた場やセーフティマットを活用した場を設定する。

②の学習のめあてについては、「コツを見つけてできるようにする」「きれいにできるようにする」という思いが強い。そこで、動きの課題に応じて練習できる場を設定する。また、友達とお互いの動きを見て教え合い励まし合いながら、コツを発見したり動きのよさを認めて紹介したりする学習を展開していく。

③の動きのコツについては、「勢いをつけて回転する」「足を伸ばす」などのコツを理解している子も見られる。しかし、まだ多くの子が体の部位に着目したコツには気付いていない。また、④の課題についても、体の部位に着目して課題を把握している子は少ない。そこで、**主運動の一連の動きが分かる資料を提示したり、コツとなる部位の動きが明確に表れている子どもに示範させたりして、体の部位に着目したコツに気付かせる。**

⑤の技能については、主運動ができない子が多く、主運動につながる壁倒立ができない子も半数以上いる。また、既習の技ができない子もいる。そこで、主運動や主運動につながる動きに挑戦させて自分はどの動きができないか課題を明確にさせる。そして、**腰を高く上げたりあごを出してバランスをとったりする感覚等を体験できる感覚づくりに取り組みさせる。**また、動きの課題に応じて川跳びや壁倒立等の類似運動にも自分で選択して練習させる。その際、**お互いに体の部位に着目して自分なりの表現で動きを伝え合わせてコツとなる動きができるようにする。**

(4) 指導上の留意点

- ア 側方倒立回転に挑戦させ、上手くできなかった子の意見を取り上げて話し合うことで、「側方倒立回転を中心とした連続技がスムーズにできるようになる。」という共通課題を設定する。また、主運動の局面を確認して主運動や主運動につながる動きに挑戦させることにより、各局面における自分の動きの実態を認識させ、個人の課題を連続・発展させていきたい。
- イ 主運動に必要な筋力や平衡性等を高める運動を準備運動に取り入れる。また、「腰を高く上げる」「あごを出す」など体の部位を動かさず感覚を体験する感覚づくりや、「強い蹴りからの倒立」など主運動につながる局面の動きを高める類似運動を位置付けて技能を身に付けるようにする。
- ウ 動きのコツを発見したり発見したコツとなる動きをできるようにしたりするために、グループや全体において、体の部位に着目して動きを自分なりの表現で伝え合う活動を位置付ける。
- エ 側方への倒立や回転などの動きがうまくできない子どものために、課題に合った練習の提示や体の動かし方に気付かせる問いかけ・助言などをして、できるようになった動きを称賛する。
- オ 友達同士の動きを比べてよい動きから側方倒立回転のコツを発見できるように、側方倒立回転ができる子とまだ上手くできない子による異質グループをつくる。
- カ 床との接触による痛みや転倒などの恐怖心を取り除くために、マットを敷き詰めて幅を広くした場やセーフティマットを活用した場を設定し、安心して活動に取り組めるようにする。
- キ 「どんな動きができるようになったか」「友達のどんなかかわりがよかったか」などを自己評価するために振り返りの場で発表させたり、学習カードや体育ノートに書き込ませたりして意欲を持続させる。

3 目 標

- (1) 「側方倒立回転といろいろな技をスムーズにつないだ連続技をつくりたい。」などの願いをもち、安全に気をつけて友達と教え合い励まし合いながら繰り返し運動に挑戦することができる。
- (2) 友達のよい動きと自分の動きを比較して側方倒立回転のコツを発見したり、技と技がスムーズにつながるように工夫したりする。
- (3) 足を勢いよく振り上げたり両手で体全体を支持しながら側方に回転したりすることができ、側方倒立回転を中心とした連続技が調子よくできる。

4 指導計画(全9時間)

時間	1・2	3・4(本時)・5	6・7	8	
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	
課題の追究過程	<p>側方倒立に挑戦して学習計画を立てよう。</p> <p>動きの自己認識 ・足を上に上げられないなど 共通課題 ・側方倒立回転ができるようになりたい。</p>	<p>必要な動きに挑戦してめあてを立てよう。</p> <p>必要となる動き ・平衡性、筋力、倒立など 課題の把握 ・バランスがとれるようになるうなど。</p>	<p>側方倒立回転を中心とした連続技がスムーズにできるようになる。</p> <p>【感覚づくり】逆さじゃんけん、倒立歩行など</p> <p>コツを発見して側方倒立回転ができるようになる。</p> <p>【類似運動】かえるの足うち、壁倒立、川跳びなど</p> <p>【コツの発見】 ・足を勢いよく振り上げる。 ・手を一直線上に着く。 ・あごを出すなど。</p>	<p>つなぎ方を工夫してスムーズな連続技をつくらう。</p> <p>【場の工夫】 ・マット上に直線 ・足を高く上げるためのゴム紐 ・川跳び用の跳び箱など</p>	<p>連続技の発表会をしよう。</p> <p>側方倒立回転や連続技のコツが分かり、その動きができる喜びを感じて運動へ挑戦し続ける姿</p>
楽しさの深まり	<p>楽しさ 側方倒立回転を知る</p> <p>楽しさ 自分の動きが分かる</p> <p>楽しさ 体力測定にチャレンジする楽しさ</p> <p>めあてをはっきりもてる楽しさ</p> <p>つかめる楽しさ</p> <p>支える、バランスをとる、回転する感覚がとれる楽しさ</p> <p>側方倒立回転ができるためのコツを発見する楽しさ</p> <p>友達と教え合い、励まし合って協力する楽しさ</p> <p>練習して動きが上手になつていく楽しさ</p> <p>連続技に挑戦する楽しさ</p> <p>今できる技の組み合わせを選択する楽しさ</p> <p>つなぎがうまくいく楽しさ</p> <p>自分のよさが分かった楽しさ</p> <p>できるようになったことを感じる楽しさ</p> <p>みんなが上手になつたことを感じる楽しさ</p> <p>技のおもしろさを感じて運動を続ける楽しさ</p>				

5 本 時 (4 / 8)

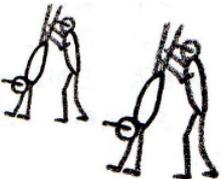
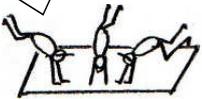
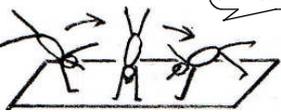
(1) 目 標

- ア 「できるようになりたい」「どうしたらうまく動けるのだろう」という思いをもって、安全に気をつけ、友達と教え合い励まし合いながら運動に挑戦することができる。
- イ 腰を高く上げ、あごを出すようにバランスをとって方倒立回転ができるようにコツを発見することができる。
- ウ マットをしっかりと蹴って足を勢いよく振り上げ、あごを出しながらマットを見てバランスをとることができる。

(2) 本時の展開にあたって

- 主運動の動きの習得を図るために、感覚づくりの活動で**体を支持する感覚**、**あごを出してバランスを取る感覚**を十分に体験させる。また、それぞれの活動の際には、**体の部位に着目して自分なりの表現で動きを伝え合わせる言語活動の充実を図り、コツを発見させたりコツとなる動き方とその動く感覚をつなげさせたりする。**

(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 ・ 工 夫 す る ↓ 生 か す	1 準備運動をする。 ○ 体をほぐし体力を高める附属体操	(分) ↑ 1 5	○ 安全に気をつけさせるために、待つ場所や道具の位置を確認する。 ○ 体を支持する際に負担のかかる手首や肩・腰などをほぐすと共に、柔軟性や筋力などの体力を高める運動を行う ○ 主運動につながる 体を支持する感覚 や あごを出してバランスを取る感覚 をつかませるために、 体を支えたりあごを出したりする必要があり子どもが取り組みやすい運動 を行う。
	2 主運動につながる感覚づくりをする。 ○ 倒立歩行  しっかり頭を上げないと前に進めないな。		
	3 本時のめあてについて話し合う。 側方倒立回転のコツを生かして倒立や回転の動きができるようになる。	5	○ めあてを明確にするために、主運動の一連の動きが分かる掲示資料を基にこれまで発見してきたコツを確認させる。また、体の部位に着目させ、どんな練習をすればよいかも確認する。
	4 類似運動に挑戦する。 ○ 川跳び ○ 壁倒立 勢いよく蹴ると、跳び越しやすい。  両手に体全体をのせる感じだ。 	1 0	○ 強い踏切や両手での支持などを身に付けさせるために、それぞれの観点を意識して取り組ませる。 ○ 主運動や類似運動で コツとなる動き ができていないか把握するために、 お互いの動きを肘や膝、あごに着目して自分なりの表現で伝え合わせる。
	5 動きのコツを話し合う	1 0	○ コツを生かした動きを共通理解するために、全員でよく動けている子の動きを動画で見て確認する。 ○ うまくできない子どものために、「あごはどうなっているかな」などと問いかけたり、腰や膝を支える補助をしたりして積極的に関わる。
	6 側方倒立回転に挑戦する。 いまはよくあごが出ていい感じだ  あごを出すというコツはこんな感じだったんだ。		
	7 整理運動をする。	5	○ 自分の課題や成果を確認するために学習カードにできた動きを書かせ、次時以降のめあてを考えさせる。 ○ 友達と動きを教え合ったことと動きができるようになったことを関連付けて発表させ称賛し、次時の学習へ意欲付ける。
	8 本時の学習を振り返り、次時の学習について話し合う。 体を支えて逆さになるコツをうまく生かして動くことができた。		