

第5学年 体育科学習指導案

い組 男子 18 名 女子 20 名 計 38 名

指導者 池田 克則

1 単元 側方倒立回転を中心とした自分なりの連続技

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、これまでの「前転・開脚前転を入れた連続技」の学習を通して、自分の力に合った練習方法や練習の場を工夫しながら、腰を大きく開いて回転し、脚を左右に大きく開いて接地する動きを身に付け、いくつかの異なった技を連続して行うマット運動の楽しさを味わってきている。そして、「難しい技に挑戦してみたい」「もっといろいろな技を組み合わせで発表してみたい」という願いをもっている。

そこで、ここでは、腰の位置を高く保ち倒立を経過しながら側方に回転する技能を身に付けていく。また、課題に応じて友達と教え合いながら練習の場を工夫し、自分の力に合った技を組み合わせで発表することで、マット運動の楽しさを味わわせようとするものである。

ここで学習した腰の位置を高く保ち倒立を経過しながら側方に回転する動きは、支持する動きや回転する動きをスムーズにつなげて連続して行う技能を身に付けて楽しむ「自分なりの連続技」に発展する。

(2) 指導の基本的な立場

マット運動のおもしろさは、日常生活では経験できない複雑な姿勢の変化やそれに伴う多様な運動感覚を体験しながら回転技や倒立技を身に付けていくところにある。さらに、同じ技を繰り返したり、技を組み合わせたりしてスムーズに運動できるようになることで表現する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自分なりの連続技」は、足の強い蹴りから脚を振り上げ、両手に体をしっかりとのせ、腰の位置を高く保ち倒立を経過しながら膝を伸ばして側方に回転し、側方立ちになる技能を身に付ける学習である。その際、グループで練習の場を工夫しながら解決を図ったり、お互いの動きを見合い・教え合いながらコツを発見し、自分の動きに生かしたりすることで全員が楽しめるようになる。

この側方倒立回転を中心とした自分なりの連続技のおもしろさを味わわせるためには、まず、目指す動きを構造的に理解して主運動に挑戦させることで自分の課題を把握させ、「この動きができるようになりたい」という願いをもたせることが大切である。さらに、目指す動きを習得させるために、友達と動きを見合い・教え合って練習を工夫する活動を位置付ける。また、高まった動きを主運動へとつなげるために、感覚づくりや融合局面を練習する場と主運動に挑戦する場を行き来できるように工夫し、1単位時間の終末には主運動を発表し合う時間を位置付ける。

そこで、学習の展開としては、まず、絵図資料やビデオで主運動を確認し目指す身体の状態を思い描かせ、試しの運動に挑戦することで自分の動きの課題を把握し、その課題解決のための見通しをもたせる。また、主運動に必要な感覚を身に付けさせるために、単元を通して準備運動段階に川跳び遊びなどの感覚づくりを位置付ける。単元の前半では、膝を伸ばして脚を真上に振り上げる動きなどポイントとなる動きを重点化する。その課題を解決するためお互いの動きを見合い、床を足で強く蹴るやあごを前に出すなどの動きのコツを教え合わせたり効果的な練習の場を工夫させたりする。また、高まった動きをつなげるために、目指す動きと自分の動きを比較させながら感覚づくりや融合局面の練習の場と主運動の場を行き来させる。さらに、学び合うよさを実感させるために、1単位時間の終末でグループ同士で主運動を発表し合い、よい動きや動きが高まった根拠を伝え合わせる。単元の後半では、技の組み合わせ方を考え、連続技として挑戦させる。最後に発表会を設定し、動きを高めるために互いに協力して活動してきた過程を価値付ける。

この学習を通して、自分の課題に応じて練習の場を選択し（計画性の向上）、友達と動きを見合い・教え合うこと（協調性の向上）で、動く感覚をつかんで動きを身に付けていく（責任感の高揚）こととの大切さやマット運動のおもしろさや動きができるようになる喜びを感じ（自己肯定感の醸成）、マット運動やその他の運動との関わりを一層深めることができる。

(3) 子どもの実態（調査人数は38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	○いろいろな動きができて楽しい（18名） ○できるできないがはっきりしている（2名） ○体を動かすのが好き（1名）	○達成感がある（3名） ○マットがあって安心（2名） ○簡単（1名）
嫌い	11名	○動きが難しい（5名） ○逆さになるのが怖い（2名）	○けがをしたことがある（2名） ○けがをしそうで怖い（1名） ○地味（1名）

② 学習のめあてについて

○きれいな側方倒立回転がしたい（20名） ○友達と教え合いたい（5名） ○分からない（3名）	○コツを見附けたい（7名） ○倒立ができるようになりたい（3名）
--	-------------------------------------

③ つながりそうな運動について（複数回答）

○壁倒立（23名） ○後転（2名）	○前転（6名） ○かえる跳び（1名）	○逆上がり（4名） ○川跳び（1名）	○開脚前転（3名） ○開脚跳び（3名） ○分からない（2名）
----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------------------

④ 技のコツについて（複数回答）

○足を高く上げる（11名） ○片足ずつ動かす（4名） ○手に力を入れる（1名） ○逆さに慣れる（1名）	○手を曲げない（10名） ○目線を下に向ける（4名） ○手を大きく広げる（1名） ○手足を一直線にする（1名）	○足で強く蹴る（9名） ○手でバランスをとる（2名） ○腰を高く上げる（1名） ○手足を付く順番を考える（1名）
--	--	---

⑤ マット運動（倒立回転系）の技能について

	壁倒立	川跳び側転	側方倒立回転
できる	18名	18名	10名
できない	20名	20名	28名

本学級の子どもたちは、①の興味・関心については、「いろいろな動きができる」という理由でマット運動が好きな子どもが多い。反面、「動きが難しい」「けがをしたことがある」等の理由から嫌いと答えている子どももいる。体の動かした方を思い描くことができなかつたり、けがや痛みによる恐怖心があったりすることが要因ではないかと考える。

②の学習のめあてについては、「きれいな側方倒立回転ができるようになりたい」と思っている子どもが多く、技の質的な向上に関心が高いことが分かる。一方で、「分からない」と答えている子どももあり、子どもへの課題のめあてが不十分であったことが要因であると考ええる。

③の運動経験については、これまでの器械運動で学習してきた動きがつながりそうだと感じている子どもが多い。一方で、「分からない」と答えている子どももあり、これまでの学習経験と結びつけて考えさせる発問が不十分であったと考ええる。

④の動きのコツについては、体の部位に着目して動きのコツをとらえている子どもが多いが、どの動きがポイントになっているか気付いている子どもは少ない。運動の構造的な分析の際に、ポイントとなる動きの理解が不十分であったと考ええる。

⑤の倒立回転系の技能については、約半数の子どもたちが腰より高く脚をあげることができていない。逆さになる感覚や手と足を順序よく接地させていく感覚が十分に身に付いていないため、コツを生かして自分の身体を調整していくといった段階まで至っていないと考える。

(4) 指導上の留意点

ア 「つかむ・見通す」段階では、まず、目指す身体の状態をはっきりと思い描かせるために（多面・総合）、側方倒立回転の一連の動きが分かるビデオや絵図資料を活用して動きを構造的に理解させる。次に、個人の課題をもたせるために（吟味）、試しの運動に挑戦させ、友達と動きを見合いながら目指す動きと自分の動きを比較させる。そして、意欲的にマット運動に取り組ませるために（参加）、それぞれの個人の課題を基にしながら共通課題を設定する。さらに、みんなの動きを高めるために（協力）、グループ発表を設定する。

イ 「挑戦する・工夫する」段階では、課題解決を図る見通しをもたせるために（計画）、これまでの運動経験を想起させ「手足を順序よく着く」「腰を高く上げる」動きを想起させる。そして、主運動を身に付けるためのポイントとなる動きを身に付けるために（多面・総合）、運動の構造的な分析の結果を基に、「膝を伸ばして脚を振り上げる」などを重点化し、コツを話し合い共有させながら全員で課題解決を図らせる。その際、練習を工夫させるために（コミュニケーション）、動きのできる子とできない子が混在する4～5人の異質グループを編成し、お互いの動きを見合ったり教え合ったりさせる。さらに、高まった動きをつなげるために、手足を順序よく着く練習と脚を振り上げる練習を組み合わせた場などと主運動の場を行き来させる。また、1単位時間の終末には、動きの高まりを認め合い、友達の動きを自分の動きに生かすことができるようにさせるために、グループ同士で高まった動きを発表し合わせる。

ウ 「生かす」段階では、動きができるようになった有能感や友達のアドバイスを生かされた有用感を味わい自分のよさを実感させるために（つながり）、グループごとに自分なりの連続技を発表し合い、「どのように練習を工夫することで動きが高まったのか」「友達のどのようなアドバイスで動き方が分かったのか」という視点で振り返らせる。また、意欲を継続させるために、発見した動き方のコツや自分の動きに生かすことのできた友達のアドバイスを学習カードに書き込ませる。

3 目 標

- (1) 「側方倒立回転ができるようになりたい」「もっといろいろな技を組み合わせで発表してみたい」という願いをもって、約束を守り、友達と助け合って技の練習をすることができる。
- (2) 友達と動きを見合いながら、目指す動きと自分の動きを比較して自分の課題を把握し、解決のための練習の場を工夫したり、自分の力に合った技を組み合わせたりすることができる。
- (3) 側方に手を着き腰の位置を高く保ち倒立を経過しながら、直線上を側方に回転することができる。

4 指導計画（全8時間）

時間	1・2	3・4・5（本時）	6・7	8
過程	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
課題の追究過程	必要な動きに挑戦して自分の課題を知ろう。 運動の構造的な分析 ・ 脚の振り上げ・着手・目線・着地 ↓ 自己課題の把握 脚の振り上げ バランスのよい着地 必要な体力の要素 筋力、敏捷性 ↓ かえるバランス かえるの足うち	側方倒立回転がきれいにできるようになり、技を組み合わせで発表しよう。 【感覚づくり】川跳び側転、二人で倒立、壁倒立など コツを発見して、動きをつなげよう。 【課題の重点化】 ・ 膝を伸ばして脚を振り上げる。 【場の工夫】 ・ ゴムひもを使う。 ・ ラインテープを張る。 ・ 手足の型を並べる。 【主運動】 ・ 側方倒立回転 ・ 連続技	発表会をしよう。 技ができる喜びを感じて運動へ挑戦し続ける姿	
楽しさの深まり	必要な動きに挑戦する楽しさ 側方倒立回転に挑戦する楽しさ	課題に応じて友達と練習の場を工夫する楽しさ（協力） 友達と動きを教え合う楽しさ（コミュニケーション） みんなで同じ課題を解決する楽しさ 解決のための計画を立てる楽しさ（計画） 目指す動きと自分の動きを比較して課題をもつ楽しさ（吟味） 側方倒立回転に挑戦する楽しさ	技のつなぎ方を考える楽しさ 友達のアドバイスを生かして動きが高まる楽しさ（多面・総合） 練習の場と主運動の場を行き来して動きが上がる楽しさ（参加） 課題に比べて友達と練習の場を工夫する楽しさ（協力） 友達と動きを教え合う楽しさ（コミュニケーション） みんなで同じ課題を解決する楽しさ 解決のための計画を立てる楽しさ（計画） 目指す動きと自分の動きを比較して課題をもつ楽しさ（吟味） 側方倒立回転に挑戦する楽しさ	できるようなった動きを日常生活で行おうとする楽しさ（つながり） できるようなった技を発表し合う楽しさ 技を組み合わせて連続してできるようにする楽しさ

5 本 時 (5/8)

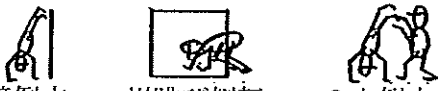
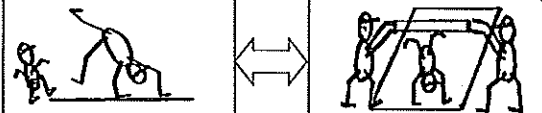
(1) 目 標

「きれいに側方倒立回転ができるようになりたい」などの願いをもち、友達と動きを見合い主運動の動きへとつなげるための練習の場を工夫し、工夫した場と主運動に挑戦する場を行き来することを通して、腰の位置を高く保って倒立を経過しながら側方に回転することができる。

(2) 本時の展開に当たって

○ 高まってきた動きをつなげさせるために (計画)、マットの上に手足の形をおいて練習する場とゴムひもに鈴をつけて練習する場を組み合わせるなど、これまで各グループで工夫してきた場を組み合わせた練習を工夫させる。そして、動きの高まりや修正する動きを伝え合わせるために (コミュニケーション)、互いに動きを見合いながら組み合わせた場と主運動の場を行き来させる。

(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 ↓	1 準備運動をする。 ○ 体をほぐし体力を高める附属体操をする。	8	○ 安全に運動させるために、場に危険物がないか確認させる。 ○ 手を着いたり側方に回転したりする際に負担のかかる手首や腰、足首などをほぐす運動を行う。 ○ 進んで運動させるために (参加)、自分の動きの課題にあった壁倒立や川跳び側転などの感覚づくりを選択させる。
	2 感覚づくりの運動をする。  壁倒立 川跳び側転 2人倒立		
挑戦する・工夫する ↓	3 本時のめあてについて話し合う。 きれいな側方倒立回転ができるようになる。	2	○ 自分の課題を明確にさせるために (吟味), 「目指す動きと比較して脚や腰をどのように動かしたいのか」と問い、動きを比較させる。
	4 どのような練習の仕方や場にするか話し合い、練習の場を工夫する。 【話し合い】 手足を順番に着く動きと膝を伸ばす動きをつなげたいな。  手と足を順番よくマットにつく動きはできるようになってきたぞ。 手足を順番よくつく動きと膝を伸ばす動きが同時にできないな。	5	○ 見通しをもって練習を工夫させるために (計画), 「手足の動きと膝を伸ばして振り上げる動きをつなげるためには、どんな練習をすればよいか。」と問う。 ○ 協力して課題解決の場を工夫させるために (協力), 「他のグループの練習の仕方を取り入れることはできないか。」と問い、他のグループの練習方法を自分のグループの場に生かさせる。
	5 工夫した練習の場と主運動の場を行き来しながら、側方倒立回転に挑戦する。 前より、手足と膝を伸ばす動きがつながってきたみたいだ。 組み合わせた場で練習するとできそうな気がしてきたぞ。 手足と脚の動きを練習する場を組み合わせて練習してみよう。  【主運動の場】 【組み合わせた練習の場】	20	○ コツを発見させるために (多面・総合), 「友達の手足や膝の伸びはどうなっているか。」と問う。 ○ 目指す動きと照らして自分の動きをとらえさせるために (吟味), 主運動の一連の流れの絵図資料と見比べさせる。 ○ お互いのよくなった点や修正する点を伝え合わせるために (コミュニケーション), 脚の伸びや手を着く動きなどに着目させる。
	6 グループで側方倒立回転を発表し合う。 練習方法を組み合わせることで、動きをつなげることができた。 	5	○ 動きができない子には, 「友達の真似できそうな動きはないかな。」と問う。 ○ 動きがつながった根拠に気付かせるために, 「どんな練習やアドバイスで動きがつながってきたか。」と問う。
生かす ↓	7 整理運動をする。	5	○ 動きの高まりを実感させるために, 「膝が伸びてきたね。」など体の部位に着目した称賛を行う。
	8 本時の学習を振り返り、次時の学習について話し合う。 鈴を付けたり手や足の型を置いたりする練習を組み合わせることで、動きをつなげることができる。		○ 学び合うよさを実感させるために (つながり), 自分の動きに生かすことのできた友達のアドバイスを紹介させる。 ○ 次時への意欲を継続させるために, 場を工夫したり友達と教え合ったりしてきた過程を価値付ける。