

第3学年 体育科学習指導案

に組 男子17名 女子17名 計34名

指導者 須藤 信司

1 単元 前転・後転を中心としたマット運動

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「いろいろな動きをつづけたマットうんどうあそび」の学習を通して、友達のよい動きをまねしながら、マットの上で這う・転がるなどの動きを身に付け、それらを工夫してつなげて、調子よく動く楽しさを味わっている。そして、「もっと勢いよく回転したい」「もっとできる動きを増やしたい」などの願いをもっている。

そこで、ここでは、体を丸めて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになる動きを身に付け、「もっとスムーズに回転したい」「いろんな技に挑戦したい」という思いを連続・発展させていく。また、目指す動きのイメージをより明確にもち、自分の動きの課題を解決するために、練習の場を選び、動きを高めていくことで、マット運動の楽しさを深めさせようとするものである。

この学習で経験した回転の勢いを利用して起き上がる動きは、腰を大きく開いて回転し、タイミングよく脚を左右に大きく開いて開脚立ちする動きや複数の技をつなぐ動きを身に付けて運動を楽しむ「前転・開脚前転を入れた連続技」の学習へと発展する。

(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運動体験をすることができ、いろいろな技ができるようになる喜びを味わうところにある。また、体全体や部位をより雄大で美しい動きに見せることやできるようになった技を繰り返したり、組み合わせたりすることで楽しさが深まっていく。

第3学年の「前転・後転を中心としたマット運動」は、両手で体を支えながら、体の部位を順にマットに接触させたり、腰の位置を高く上げたりして回転し、しゃがみ立ちになる技能を高める学習である。また、主運動である前転や後転を繰り返したり、組み合わせたりできるようになる。そして、課題を解決するために、互いの動きを伝え合い、目指す動きと比較してコツを見付けたり、練習の場を選んだりしながら運動を行うことで、全員がマット運動を楽しめるようになる。

この前転・後転の楽しさを味わわせるためには、前転・後転の動きを構造的に理解し、それらの動くイメージをもたせてから前転・後転に挑戦させ、自分の課題となる動きを把握し「勢いよく回転できるようになりたい」などの願いをもたせることが大切である。そして、前転・後転の自分なりのイメージや友達のよい動きと自分の動きを焦点化した動く感覚をつかむ観点を基に比較することで、自分がどのように動けばよいかをより明確にもたせる。また、課題となる動きができるようになるために、体の部位の動きの感覚をつかむ場や前転・後転につながる基本的な動きを高める場を設定し、練習の場と前転・後転の場を行き来する活動を行わせる。

そこで、学習の展開としては、まず、絵図資料や動画などから運動の仕方を構造的に理解させ、「回転する姿勢」や「腕支持の位置」などの観点を基に実際に運動することで、目指す動きの動くイメージをもたせたり、自分の課題となる動きを把握させたりする。そして、課題解決を図るために、自分の課題に合った練習の場を選ばせる。単元の前半では、まず単元の終末に行うグループ発表を意識させながら、グループみんなで動きを身に付けていくために「姿勢」や「位置」などの観点を動きを見合わせ、課題を重点化させる。次に、回転するときの姿勢や腰の高さなど課題の段階に応じて動く感覚をつかむ観点を焦点化し、目指す動きと自分や友達の動きを比較して伝え合わせることで、動くイメージを追加・修正させる。さらに、目指す動きの習得へとつなげていくために、支持感覚などを高める感覚づくりを位置付けたり、局面の動きを高める場を設定したりする。そして、動きの高まりの根拠を明らかにさせる問いかけなどを行うことにより、友達と動き方の変容を伝え合わせる。単元の後半では、身に付けてきた動きや学び方を生かし、大きな前転など技を発展させたり、腕立て横跳び越しなど倒立技に挑戦したりして発表会に向けての練習を行わせる。そして、動きの高まりや楽しさの深まりを振り返らせ、課題に応じて練習を工夫したことや友達と伝え

合うことで前転・後転の動きを身に付けて運動を楽しめた過程を価値付ける。

この学習を通して、課題に応じた練習の場や運動の仕方を工夫したり、グループで課題や高まった動きを伝え合ったりすることで、動くイメージを追加・修正しながら動きを高め合うことができる。さらに、自分の動きの高まりを実感する喜びを感じ、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34名、調査結果は主な事項のみ表掲）

① マット運動に対する興味・関心

好き	32名	○いろいろな動きができる(13名) ○できる(9名) ○体を動かすことが好き(6名) ○楽しい(2名) ○元気が出る(1名) ○転がるのが好き(1名)
きらい	2名	○苦手(1名) ○うまくできない(1名)

② 学習のめあてについて（複数回答）

○勢いよく回転したい(19名) ○コツを見付けたい(16名) ○よい動きをまねしたい(13名) ○いろいろな技に挑戦したい(10名) ○怪我をしない(5名) ○先生の話をよく聞く(1名)
--

③ 前転・後転につながる運動について（複数回答）

前転	○ゆりかご(12名) ○クマ歩き(8名) ○うさぎ跳び(6名) ○逆立ち(5名) ○しゃくとりむし(4名) ○かえる(2名) ○跳び箱(1名) ○分からない(2名)
後転	○ゆりかご(15名) ○逆立ち(12名) ○ブリッジ(9名) ○タワー(1名) ○分からない(4名)

④ 動く感覚をつかむ観点を基にした前転・後転のコツと着目した観点

【前転】○足の蹴り(力の入れ具合・17名) ○手で支える(力の入れ具合・14名) ○頭の後ろをマットにつける(位置・12名) ○足を高く上げる(位置・5名) ○体を丸める(姿勢・3名) ○へそを見る(位置・2名) ○無回答(1名)
【後転】○手で支える(力の入れ具合・18名) ○足の蹴り(力の入れ具合・12名) ○耳の後ろに着手する(位置・8名) ○ブリッジ(位置・5名) ○体を丸める(姿勢・5名) ○足を高く上げる(位置・5名) ○無回答(2名)

⑤ 動き・技能について

	ゆりかごからのしゃがみ立ち	ブリッジ	前 転	後 転
できる	25名	29名	17名	9名
できない	9名	5名	17名	25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」「(技が) できる」などの理由から、マット運動の楽しさを味わっている子どもが多い。反面、「苦手」「うまくできない」という理由できらいと答えている子どももいる。これは、目指す動きにつながる運動経験を十分に経ておらず、回転に必要な諸感覚をあまりつかめていないことが要因であると考えられる。

②の学習のめあてについては、「勢いよく回転したい」「コツを見付けたい」など、マット運動のいろいろな回転技に挑戦して達成感を味わったり、回転の仕方を工夫して目指す動きに近づく有能感を味わったりしたいという思いが強い。これは、マット運動は勢いよく回転したり、動きを工夫したりすることで、楽しさが味わえる運動であり、その楽しさを深めていくことに関心が高いからだと考えられる。

③の前転・後転につながる運動経験については、「ゆりかご」「クマ歩き」など順次接触や腕支持に関する類似した動きを捉えることができている子どもがいる。反面、「分からない」といった前転・後転に類似した動きを捉えることがうまくできない子どももいる。これは、これまでの運動経験と目指す動きを関係付けて捉えさせる発問が不十分であったと考えられる。

④の前転・後転のイメージについては、力の入れ具合や位置に着目して動きの分析ができている子どもが多い。これは、目指す動きを動く感覚をつかむ観点で捉え、自分の動くイメージをより明確にしていく意識がこれまでの学習経験で培われていると考えられる。

⑤の技能についても、体を丸める姿勢ができている状態でしゃがみ立ちができるが、しゃがんだ状態からだとできない子どもが増える。これは、体を丸めて回転の勢いを利用する動きが十分にできていないことが考えられる。

(4) 指導上の留意点

- ア 「つかむ・見通す」過程では、まず目指す動きのイメージをもたせるために、一連の動きが分かる動画や絵図で動きの分析を行い、回転できた動きと体の部位の動きとを関係付けさせ、回転するときの姿勢や腰の位置などを捉えさせる。次に、自分の動きの課題をつかませるために、目指す動きのイメージと自分の動きを動く感覚つかむ観点を基に比較させ、動きの差異点に気付かせる。さらに、意欲的に運動に取り組ませるために、自分の課題を基にした学習計画を立てさせる。その際、互いにかかわり合いながら、みんなが前転・後転ができるようになるために、グループ発表を設定する。
- イ 「挑戦する・工夫する」過程では、目指す動きにつながる腕支持感覚・逆さ感覚をつかむ感覚づくりの運動を位置付ける。また、目指す動きのイメージを追加・修正させるために、互いに動きを焦点化した動く感覚をつかむ観点を基に見合せ、目指す動きと互いの動きを比較し、どんな感じで身体を動かせばさらに動きがよくなるのかを話し合わせる。その際、「体を丸めた姿勢」や「腕支持をする際の腰の位置」など動きの課題に応じて焦点化した観点を意識させ、課題に応じた場と目指す動きの場を行き来させて個々の動きを高めさせる。
- ウ 「生かす」過程では、目指す動きを捉える学び方や高まった動きを生かし、マット運動の楽しさをより深めさせるために、倒立技や発展技に挑戦させる。そして、自分の動きの高まりを実感させるために、学習前後の動きを比較させ、どんな活動で身体のどこがどのように動けるようになったかを発表する場を設定して価値付けることで、共に動きを高め合うよさを実感させる。

3 目 標

- (1) 「勢いよく回転したい」「前転・後転ができるようになりたい」などの願いをもって、友達と協力し合って粘り強く練習することができる。
- (2) 自分の動きの課題に合った練習の場で焦点化された「姿勢」や「位置」の観点を意識して練習に取り組んだり、自分や友達の動きの高まりの根拠を明らかにしたりすることができる。
- (3) 体を丸めて回転したり、腰の位置を高くしたりして回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになる動きを身に付け、前転・後転ができる。

4 指導計画（全9時間）

時間	1 ・ 2		3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 (本時)				7 ・ 8 ・ 9		
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	前転・後転に挑戦して、学習計画を立てよう。		みんなが前転・後転をできるようになろう。				前転・後転を中心したマット運動の発表会をしよう。		
	よい動きと自分の動きを比較し課題を見付けよう。		【感覚づくり】 クマ前転、ゆりかご後転 など						
	動きの理解 ・体を丸くする ・両手で体を支える ・腰を高くして回転する ・しゃがみ立ちになる		目指す動きにつながる練習がしたい。		もっと勢いよく回転する動きを身に付ける練習の仕方を工夫したい。		いろんな技に挑戦したい。		
	必要な動き ・瞬発力、筋力、巧巧性 など ↓ 課題の把握 ・回転時の姿勢 ・腕支持		【動くイメージを基にした伝え合い】 比較・関係付け ・体の姿勢・腰の高さ ・腕支持する際の腰の位置		【場の工夫】 ・腕支持の感覚を身に付ける場 ・体を丸めて回転し起き上がる場 ・後ろに回る恐怖心を和らげる場		発展技 ・大きな前転 ・倒立技 ・壁倒立 ・腕立て横転		
楽しさの深まり	みんなが上手になった喜びを味わう楽しさ 他者に認められ、自分の動きの高まりを実感する楽しさ グループで発表する楽しさ できるようになった理由や過程が分かる楽しさ 身に付けた動きを生かし、発展した技に取り組む楽しさ 自分のアドバイスが生かされる喜びを味わう楽しさ 一連の動きとして、動きが高まっていく楽しさ 友達と動きを伝え合い、励まし合って課題を解決していく楽しさ 体を丸めて回転する姿勢や腕支持の感覚がつかめる楽しさ 課題解決に見通しをもって、練習を工夫する楽しさ みんなで取り組む課題が明確になる楽しさ 腕支持の力の入れ具合など動きのコツを発見する楽しさ 目指す動きと自分の動きを比較し、自分なりの動きの課題が明確になる楽しさ 課題解決に向けて、学習計画を立てる楽しさ 前転・後転の動くイメージがもてる楽しさ 前転・後転を知る楽しさ								

5 本 時 (6 / 9)

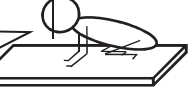
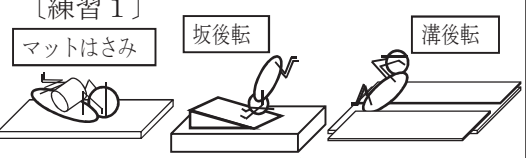
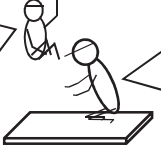
(1) 目 標

「後転で勢いよく回転したい」などの願いをもち、安全に気を付けながら協力して運動を行い、これまでに身に付いた感覚や局面の動きを一連の動きにつなげる練習の場を選び、勢いを付けて回転し、タイミングよく腕支持を行い、腰を高く上げてしゃがみ立ちになる動きを高めることができる。

(2) 本時の展開に当たって

本時では、思考の高まりを目的とした学び合いが重要だと考える。そこで、**腕支持をする際の腰の位置を比較できる示範や絵図を提示し、「腰がどの位置に来たときにマットを押せばうまく着地できるだろうか」と問うこと**で、「腰が頭の真上に来たときにマットを押す」などの考えをグループによる話し合いによって引き出しながら展開していく。

(3) 実 際

	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。 ○ 附属体操 ○ 感覚づくりの運動 2 後転をする。 どうしても着地がうまくいかないなあ。  3 本時のめあてについて話し合う。 腰がどの位置に来たときにマットを押せばよいのだろう。	(分) 10 5	○ 腕支持や着地の際に、負担のかかる手首や足首などをほぐしたり、体力を高めたりする附属体操を行わせる。 ○ 今の自分の課題を把握させるため、着地の姿勢を基に、よい動きと自分や友達の違いを比較させて、お互いの課題を伝え合わせる。 ○ めあてをもち、友達とかかわり合いながら練習に取り組ませるために、「しゃがみ立ちになれない」という課題を基に、「腕支持の位置」に着目させ、どのような動きができるようになりたいか話し合わせる。
	4 練習の場を工夫する。 [話し合い]「しゃがみ立ちで着地する。(目指す動き)」 マットを両手で押し、腰を高く保って回転する(動きのコツ) ↓ 動き(運動経験) 比較 [練習1] マットはさみ 坂後転 溝後転  マットをはさむと体が開かないね。 友達に腰を持ち上げてあげると回転しやすいぞ。	20	○ 自分の課題に合った練習の場を選ばせるために、目指す動きと自分の動きを「腰の位置」を観点に比較させ、「体が開く」「腰が上がらない」などの課題に気付かせる発問をする。 ○ 両手でマットを押し、腰を高く上げて回転する動きを高めさせるために、「腰がどこに来たときにマットを押したらよいか」など腕支持と腰の位置を関係付けて捉えさせる発問をする。
	[練習2]  腰が頭の真上に来たときに両手でマットを押したら、しゃがみ立ちができた。	5	○ 動くイメージの追加・修正を図るために、腕支持する際の腰の位置を各グループで話し合わせ、互いに紹介し合わせる。 ○ 一連の動きを高めさせるために、友達の意見を基に、課題の連続・発展に応じた練習の工夫をさせ、練習の場と主運動の場を行き来させる。
	5 後転をする。 回転した時の腰の位置が高くなって、しゃがみ立ちができたね。  ○〇さんが腕支持のタイミングをリズムで伝えてくれたからうまく着地することができた。	5	○ 自分や友達の動きの高まりを実感させるために、着地の姿勢に着目させ、お互いの授業始めと終末の姿を比較させ、グループで動きがよくなったところを伝え合わせる。 ○ 発表会に向けて、さらに動きを高めさせるために、発展技や倒立技の映像を視聴させ、これまで高めてきた動きと関係付けて紹介したり、動きのイメージをもたせたりする。
	6 整理運動をする。 7 本時の学習を振り返り、次時の学習への意欲を高める。 腰が頭の真上に来たときに、マットを押したら、しゃがみ立ちで着地できるようになった。 学習を生かして、前転・後転のいろいろな技に挑戦したり、倒立技に挑戦したりしてみたい。	5	