

# 体育科学習指導案

3年1組 31名 指導者 原田 健太郎

本授業では、以下の検証を行うものである。

- 表現する力を高めるための学習過程や指導の手立ての工夫は、有効であったか。
- 子どもたちは、共有した気付きを活用して、より具体的な手段・方法で実践的に表現する力を高めることができたか。

## 1 単元 マット運動

### 2 目標

マット運動の楽しさやできた喜びに触れ、きまりを守り、友達と協力して運動に取り組んだり、新しい技を身に付けたりすることができる。

### 3 単元の評価規準

- マット運動の基本的な回転技や倒立技を身に付け、それを基に自分に合ったいろいろな技に取り組み、安定した動作で運動ができる。 【技能】
- マット運動のきまりを守り、自己の力に合った技に新たに取り組んだり、できばえや感覚を楽しんだりすることができる。 【態度】
- マット運動の楽しみ方を考えながら、自分の力に合ったためあてを立て、友達と協力して練習の場や練習方法を工夫したり、教え合ったりして運動することができる。 【思考・判断】

## 4 単元について

### (1) 単元の価値

子どもたちにとってマット運動は、非日常的な動きを通して生じる感覚の楽しさを経験することができる運動である。そして、いろいろな技の中から自分でためあてを立てて練習したり、できない技ができるようになったりしたときに達成感を感じる。また、同じ技を連続して行ったり、つなぎ技を入れていろいろな技を組み合わせたり、ペアやグループで動きをそろえて演技したりすることで意欲が高まる運動でもある。

さらに、マット運動はマットや器具を使って、挑戦してみたい技に取り組み、基本的な回転技や倒立技を中心に、自己の能力に適した技をできるようにする運動である。また、体全体を使って、転がり方や回り方などを工夫するところにも楽しさがある運動である。具体的には、しゃがんだ姿勢からの前転・後転、壁倒立、腕立て横跳び越しなどの運動を通して、回転感覚や逆さの感覚などを楽しんだり、友達と教え合いながら新しい技に挑戦したりすることで、楽しさや喜びを見いだすことができる。

しかし、運動が苦手な子どもにとっては、目が回る、手や首が痛くなるなどの不安感から、運動が停滞したり、できるイメージがもてずに意欲がとぎれたりすることもある。そのため、子どもたちが意欲をもって安心して運動ができるように、不安感を取り除くような場を用意したり、練習のステップを工夫したりする必要がある。

本単元での運動の経験は、第4学年でのマット運動につなげていくものである。

### (2) 子どもの実態と指導

本学級の子どもたちは運動好きな子が多く、体育の授業だけではなく休み時間も外で元気よく遊ぶ姿を目にする。第2学年においてもマット遊びを学習しており、積極的にころがる、回る、跳ねる、バランスをとるなどの動きを行うことができる。

本単元では、まず、2年生までに学習したマット遊びを想起させ、ころがる動きや跳ねる動きなどの行い方や動きについてレディネスをそろえるようにする。次に、本単元で共通に身に付けさせたい内容（上手に前転をするにはどうしたらよいか、上手に後転をするにはどうしたらよいか）について、問題解決的に習得を目指す学習を展開する。その中で、気付きを共有化する場を設定し、自他の課題を互いに解決することができるようにする。

展開では、スキルタイムにおいて、ころがる、回る、跳ねる、バランスをとる、支持するなどの動きを取り扱い、習熟を図る。さらに、子どもたちが課題別にグループを編制し、活動方法を決定し、工夫する活動を取り入れることで、積極的な学び合いや励まし合いができるようにしていく。

## 5 指導計画（総時数8時間）

過程	主な学習活動【評価規準】										
一 次	<p>1 オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動のきまりを知る。（マットの準備の仕方・補助の仕方）</li> <li>・2年生までのマット遊びの学習内容を思い出す。</li> </ul> <p>前学年までに学習してきたマット遊びについて想起させ、ころがり方、回り方、跳ね方、バランスのとおり方等の動きについての気づきを話し合う場を設けて、これまで運動の経験を活用できるようにする。</p> <p>・マット運動の目標や学習計画を知る。</p> <p>・マット運動の楽しみ方を考え、自分のめあてを立てる。</p> <p>・いろいろな動きを体験する。（試しの運動）</p> <p>【態度：マット運動のきまりを知り、楽しさを味わおうとすることができる。】</p> <p>2・3 問題解決的に習得を目指す学習を行う。</p> <p>（めあて1） <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>上手に前転をするには、どのようなことが大切だろうか</td></tr></table></p> <p>（めあて2） <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>上手に後転をするには、どのようなことが大切だろうか</td></tr></table></p> <p>基本的な技を身に付けることができるようにするために、問題解決的に習得を目指す学習を展開する。基本的な技の行い方や動きに気づき、共有できるようにする。</p>	上手に前転をするには、どのようなことが大切だろうか	上手に後転をするには、どのようなことが大切だろうか								
上手に前転をするには、どのようなことが大切だろうか											
上手に後転をするには、どのようなことが大切だろうか											
二 次 (本時)	<p>4～7 学習の進め方を確認し、運動に取り組む。</p> <p>スキルタイム</p> <p>スキルタイムでは、実態に応じた課題を設定して意図的な繰り返し学習を行う。また、図や人形、VTRなどを使って自分の動きや友達の動きを説明しながら友達と協力して技を習得することができるようにする。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">4</td> <td style="width: 25%;">5</td> <td style="width: 25%;">6</td> <td style="width: 25%;">7</td> </tr> <tr> <td>〈スキルタイム〉 ゆりかご（前）</td> <td>〈スキルタイム〉 ゆりかご（後）</td> <td>〈スキルタイム〉 前転</td> <td>〈スキルタイム〉 後転</td> </tr> </table> <p>（ねらい1） <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>今できる技を行い、マット運動を楽しむ</td></tr></table></p> <p>（ねらい2） <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>友達と協力して、できそうな技に挑戦する</td></tr></table></p> <p>【思考・判断：自分に合っためあてを立て、めあてに沿った活動を行うことができる。】</p>	4	5	6	7	〈スキルタイム〉 ゆりかご（前）	〈スキルタイム〉 ゆりかご（後）	〈スキルタイム〉 前転	〈スキルタイム〉 後転	今できる技を行い、マット運動を楽しむ	友達と協力して、できそうな技に挑戦する
4	5	6	7								
〈スキルタイム〉 ゆりかご（前）	〈スキルタイム〉 ゆりかご（後）	〈スキルタイム〉 前転	〈スキルタイム〉 後転								
今できる技を行い、マット運動を楽しむ											
友達と協力して、できそうな技に挑戦する											
三 次	<p>8 マット運動の発表会をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発表会へ向けての行い方や動きの確かめをする。</li> <li>・マット運動の発表会をする。</li> <li>・活動を振り返り、技のできばえや自分の取り組み方、気づきやコツについて話し合う。</li> </ul> <p>自分なりのめあてをもって活動できたことを賞賛し、技のできばえや自分の取り組み方などについて、自分なりの言葉で発表できるようにする。</p> <p>【技能：基本的な技を身に付け、安定した動作で運動ができる。】</p>										

## 6 本 時（5／8）

### (1) 目 標

今できる技を楽しみ、自分の挑戦する技のコツを見付けたり、言い表したりしながら前転や後転などができるようにする。

### (2) 評価規準

マット運動の楽しみ方を話し合いながら、自分の力に合っためあてを立て、友達と協力しながら練習方法を工夫したり、教え合ったりして運動することができる。 【思考・判断】

### (3) 指導に当たって

本時の学習では、マットと自分の体の状態を意識させるためにスキルタイムを導入する。スキルタイムでは、ゆりかごを行い小さな揺れから大きな揺れへとつなげることができるようにする。

ねらい1の活動では、今できる技に取り組みせ、充足感を味わうことができるようにする。

ねらい2の活動では、これまでの自分や友達の運動経験から得たコツをもとに、自分にできそうな技を選択したり、友達と協力して練習方法を工夫したりして挑戦させるようにする。ここでは、課題別グループの協力によって意欲をもって取り組むことができるようにするとともに、教え合いや学び合いが活性化し、表現しようとする力を高めることができるようにする。

時	主な学習活動と教師の手立て・評価	
5 (分)	<p>1 本時のねらいを知り、活動のめあてをもつ。</p> <p>自分の力に合っためあてをもち、友達と教え合いながら技に挑戦しよう。</p> <p>・手の付き方に気を付けて上手に後転ができるようになろう。 ・もっと大きめに前転をするために、膝を伸ばして回ってみよう。</p>	<p>本時の学習のめあてや流れ、活動を確認することができるように学習黒板を活用する。</p> <p>コツをまとめたポイントボードをもとにこれまでに学習した技のポイントを想起させ、活用することができるようにする。</p>
10	<p>2 準備運動・体ほぐしの運動を行う。</p> <p>3 スキルタイム</p> <p>・膝を抱えて揺れると早くて小さな揺れになるな。 ・背中や膝を伸ばして揺れると大きく揺れるぞ。</p>	<p>準備運動は体ほぐしの運動を含めて行い、マット運動に必要な動きを中心に体や心をほぐすことができるようにする。</p> <p>スキルタイムでは、小さな揺れから大きな揺れへと意識させながら繰り返し練習することができるようにする。</p>
25	<p>4 個人のめあてをもとにした活動を行う。</p> <p>ねらい1 今できる技を行い、マット運動を楽しもう。 (1) 今できる技を練習する。 (2) ねらい2の活動について知る。</p> <p>ねらい2 友達と協力して、できそうな技に挑戦しよう。 (1) 自分のできそうな技に挑戦する。 (2) 技のポイントを確かめたり、見つけたりしながら、工夫して練習する。</p> <p>・坂を転がり下りると、勢いが付いて後転ができそうぞ。 ・〇〇君は、頭が引かかるから、手で強く突き放した方がいいよ。</p> <p>(3) 技のできばえや自分の取り組み方などについて話し合い、発表し合う。</p> <p>・勢いが付いてきたので、次は両手を強く突き放せば後転ができそうぞ。 ・〇〇さんの後転は、この人形のように膝が伸びていて大きかったよ。</p>	<p>今できる技に取り組みせ、十分な充足感を味わわせることができるようにする。</p> <p>ポイントボードをもとに、課題の選択や練習方法の決定に活用できるようにする。</p> <p>※ マット運動の楽しみ方を話し合いながら、自分の力に合っためあてを立て、練習方法を工夫したり、教え合ったりして運動することができる。(観察)</p> <p>○ 自分の力に合った課題を選び、教え合いを通して技のポイントを見付けることができている子どもは賞賛し、よりよい価値付けを図る。 ○ 自分の力に合った課題を選べない子どもは、図や人形を使いながら設定するように価値付けを図る。</p> <p>技のできばえや自分の取り組み方を振り返り、図や絵、人形などを使って、キーワードをもとに発表することができるようにする。</p>
5	<p>5 本時の学習を振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <p>自分の力に合っためあてをもち、友達と教え合いながら運動することができた。</p> <p>6 整理運動、片付けをする。</p>	<p>友達と教え合い、学び合いながら協力して活動できたことを賞賛する。</p>