

体育科学習指導案

授業 I

3年1組 29名 指導者

中野正尚
小城孝洋

本授業では、以下の検証を行うものである。

- 自他の運動の経験、示範や参考となる行い方や動きを活用して、基礎となる動きを身に付けることができたか。
- 基礎となる動きを身に付けるために、ティーム・ティーチングの指導形態や問題解決的に習得をめざす学習の位置付けは効果的であったか。

1 単元 マット運動

2 目標

自他の安全に気を付け、友達と協力して楽しく運動に取り組んだり、自己の能力に適した技を考えたりしながら、基本的な回転技や倒立技を身に付けることができるようにする。

3 単元の評価規準

- 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲良く運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしようとしている。【態度】
- 楽しみ方を知り、自己の能力に適した課題をもち、新しい技ができるようになるために友達と教え合ったり、補助し合ったりして活動を工夫している。【思考・判断】
- 転がる、回る、跳ねる、支持する、バランスをとるなどの動きを身に付け、それを生かして基本的な回転技や倒立技、また、それらを組み合わせた技をすることができる。【技能】

4 単元について

(1) 単元の価値

マット運動はマットや器具を使って、これまでに身に付けた基礎となる動きを活用しながら自分の体を操作し、基本的な回転技や倒立技を中心に挑戦したい技に取り組むことで、自己の能力に適した技ができるようになることをめざす運動である。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もある。具体的には、しゃがんだ姿勢からの前転・後転、壁倒立、腕立て跳び越しなどの技を通して、回転する動きや逆さになる動きなどを楽しんだり、友達と教え合いながら挑戦したりすることで、楽しさや喜びを見出すことができる。

さらに、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体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めあてを立てて練習したり、できなかった技ができるようになったときに達成感を感じる。また、基本的な技に十分取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすることで意欲が高まる運動でもある。

しかし、遊びや運動の経験が少ないため、目が回る、手や首が痛くなる、非日常的な動きに怖さを感じるといった理由から、運動や意欲が停滞し、十分に楽しさを味わうことができないこともある。そのため、子どもの不安を取り除き、意欲的に運動ができるような場の設定や教具を使用した練習方法を工夫する必要がある。

本単元での運動の経験は、第5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

本学級は、運動好きな子どもが多いが、ボール遊びや鬼ごっこなど限定した運動を好む傾向がある。また、目標とする動きがなかなかできなかつたり、怪我をしたりした体験から、苦手という子どもも少なくない。そこで、本単元においては、まずオリエンテーションにおいて、マット運動の基礎となる動きを通して生じる感覚の楽しさを体験させ、できることの充足感を味わわせるようにする。そのために、2年生までに学習したマット遊びを想起させ、転がる動きや跳ねる動き、支持する動きなどについてレディネスをそろえるようにする。次に、本単元の基本的な回転技や倒立技につなげるために共通に身に付けさせたい内容（「上手に前転をするため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めざす学習を展開する。その中で、気付きを共有する場を設定し、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、転がる、回る、跳ねる、支持する、バランスをとるなどの動きを行い、習熟を図る。さらに、子どもが課題別にグループを編制し、活動方法を決定したり、工夫したりする活動を取り入れることで、主体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10時間）

過程	主な学習活動【評価規準】								
一次 (本時)	<p>1 オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) ・2年生までのマット遊びの学習内容を思い出す。 ・マット運動の楽しみ方を考える。 ・いろいろな基礎となる動きを体験してみる。(試しの運動) ・マット運動の目標や学習計画を知る。 ・自分なりのめあてをもつ。 <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、転がり方、回り方、跳ね方、支持の仕方、バランスのととり方等の動きについての気付きを話し合う場を設けて、これまでの運動経験を活用できるようにする。</p> <p>【態：マット運動のきまりを守りながら、安全に楽しく運動しようとしている。】</p>								
	<p>2・3 問題解決的に習得をめざす学習</p> <p>(めあて1) <input type="text" value="上手に前転をするには、どのようなことが大切だろうか。"/></p> <p>(めあて2) <input type="text" value="上手に後転をするには、どのようなことが大切だろうか。"/></p> <p>問題解決的に習得をめざす学習を位置付け、マット運動の基本的な回転技や倒立技につながる基礎となる動きを習得し、気付きを共有できるようにする。</p>								
二次	<p>4～9 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>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。ここでは、基本的な動きや技に重点を置いた課題を設定し、友達と協力しながら習得することができるようにする。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>4</th> <th>5・6</th> <th>7・8</th> <th>9</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>〈スキルタイム〉 ゆりかご(前) ゆりかご(後)</td> <td>〈スキルタイム〉 前転 後転</td> <td>〈スキルタイム〉 壁倒立 腕立て横跳び越し</td> <td>〈スキルタイム〉 補充・発展</td> </tr> </tbody> </table> <p>(ねらい1) <input type="text" value="今できる技を行い、マット運動を楽しむ"/></p> <p>(ねらい2) <input type="text" value="友達と協力して、できそうな技に挑戦する"/></p> <p>【思：自分に合っためあてや練習方法を考え、活動の場を工夫して活動している。】</p>	4	5・6	7・8	9	〈スキルタイム〉 ゆりかご(前) ゆりかご(後)	〈スキルタイム〉 前転 後転	〈スキルタイム〉 壁倒立 腕立て横跳び越し	〈スキルタイム〉 補充・発展
	4	5・6	7・8	9					
〈スキルタイム〉 ゆりかご(前) ゆりかご(後)	〈スキルタイム〉 前転 後転	〈スキルタイム〉 壁倒立 腕立て横跳び越し	〈スキルタイム〉 補充・発展						
<p>10 マット運動の発表会をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表会へ向けての行い方や動きの確かめをする。 ・活動を振り返り、自分の取り組み方や生活への生かし方を考える。 <p>自分なりのめあてをもって活動できたことを称賛し、自分の伸び、練習内容や方法で工夫した点などについて、自分なりの表現方法で発表することができるようにする。</p> <p>【技：運動の楽しさや喜びに触れ、基本的な技ができる。】</p>									

6 本時(2/10)

(1) 目標

前転の行い方や動きのコツに気付いたり、そのコツを活用して練習したりして、前転ができるようになる。

(2) 評価規準

友達と協力し合いながら、前転の行い方や動きのコツに気付き、練習方法を工夫したり、教え合ったりして運動している。

【思考・判断】

(3) 指導に当たって

本時の学習では、問題解決的に習得をめざす学習を展開し、前転の行い方や動きに気付き、それを活用して練習することで、共通に身に付けさせることができるようにすることをねらいとしている。

導入では、これまでの運動経験や前時の試しの運動での気付きを振り返るとともに、学習のねらいを確認し、「どのようにしたら前転が上手にできるようになるだろうか。」という課題を提示することで、めあての焦点化を図るようにする。

ねらいをもとにした活動では、グループ活動を取り入れながら、教え合いや学び合いを通して前転の行い方や動きに気付き、練習に活用して動きを習得することができるようにする。その際、子どもの気付きを発表する場を設定し、気付きの共有化を図ることが、より多くの子どもに達成感を味わわせるための有効な手立てであると考えられる。

時 (分)	主な学習活動と教師の手立て・評価	
5	<p>1 本時のねらいを知り、活動のめあてをもつ。</p> <p>どのようにしたら、上手に前転ができるようになるだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかごの動きと関係がありそうだな。 ・前転が完璧にできるようになりたいな。 ・手の付き方に秘密がありそうだな。 ・タイヤのようにくるくる回りたいな。 	<p>前転がりと前転との系統性について資料を掲示し本時の学習につなげる。また、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体育黒板を活用する。</p> <p>前転の行い方について、これまでの運動経験をもとに、ポイントとなる部分を予測させ、学習問題を焦点化する。</p>
15	<p>2 準備運動、体ほぐしの運動を行う。</p> <p>3 グルグル転がりランドを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トンネルを抜けるには、体をどんな形にすればいいかな。 ・いろいろな場で転がると楽しいな。 ・もっといろいろな場で前転がりに挑戦してみたいな。 	<p>準備運動は、主運動につながる体の準備性を意識させながら行うことができるようにし、特に各部位を伸ばしたり、曲げたりすることに留意して行うようにする。</p> <p>グルグル転がりランドでは、前転がりを繰り返し体験することができるようにし、前転の行い方や動きの気付きに生かされるようにする。</p> <p>グループ内で協力しながら、前転の行い方や動きを見付けていくことを価値付けるようにする。</p>
20	<p>4 ねらいをもとにした活動を行う。</p> <p>(1) 前転のコツを見付けたり、確かめたりしながら、工夫して練習する。 (グループ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・坂マットで勢いを付けて回ると、スムーズに回れそうだな。 ・背中を丸めると回りやすいよ。 ・補助をし合って練習しよう。 <p>(2) 見付けた前転の行い方や動きのコツを話し合う。(全体)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手は肩幅に開いてしっかり着く。 ・あごを引く。 ・最初は頭の後ろをマットに着ける。 ・体を丸める。 ・最後にかかとをお尻に引き寄せる。 <p>(3) 共有したコツを活用して技の練習をする。</p>	<p>※ 友達と協力し合いながら、前転の行い方や動きのコツに気付き、練習方法を工夫したり教え合ったりして運動している。(観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 友達と協力しながら意欲的に活動し、行い方や動きのコツに気付くことができた子どもには称賛し価値付けを行う。 ○ 行い方や動きのコツに気付くことができない子どもには、ポイントボードを活用して友達の動きを観察する視点を与え、気付くことができるようにする。 <p>自分の動きを確かめたり、友達の様子を観察したりして気付いたことをグループや全体の場で共有できるようにする。</p> <p>技の習得、習熟を図るために、共有した気付きを意識しながら練習に取り組む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>前転を上手にするためには、始めの手の着き方、あごの引き、マットが最初に触れる頭の部位、体の形、かかとの寄せ方などに気を付けることが大切である。</p> <p>6 整理運動、片付けをする。</p>	<p>「どんなコツが分かったか」、また、「どんな動きができるようになったか」などについて、自分なりの表現方法で発表することができるようにする。</p> <p>自他の運動経験を活用しながら、協力して行い方や動きのコツを見付けたり、練習方法を工夫したりして肯定的な関わり合いができたことを称賛する。</p>