

# 体育科学習指導案

5年1組 36名 指導者 福元浩子

本授業では、以下の検証を行うものである。

- 「コツ図」や「コツ板」で、思考・判断したことを文字とイラストで「見える化」することは、動きのイメージや課題を明確にする手立てとして有効であったか。
- 協同的な「学び合い」において、タブレットを用いて視点を明確にしてアドバイスすることは、「コツ図」と動きを関連付けて考える手立てとして有効であったか。

## 1 単 元 大きくまっすぐ回ろう！側方倒立回転「マット運動」

## 2 目 標

側方倒立回転のコツを見付け、友達と協力をしながら教え合ったり、自分の課題が解決できる場を選んだりすることで、側方倒立回転を中心とした連続技をすることができるようにする。

## 3 単元の評価規準

- 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ことができる。【運動の技能】
- 運動に進んで取り組み、安全に気を付けて友達と助け合って運動をすることができる。【運動や健康・安全への関心・意欲・態度】
- 体の部位に着目してコツを発見し、自分の動きに生かしたり、自分の課題を解決できる場を選んだりすることができる。【運動や健康・安全についての思考・判断】

## 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盤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。

さらに、子ども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のできる運動である。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、マット運動は、「できる」「できない」がはっきりしていることから、練習意欲が停滞し、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、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6学年「自分なりの連続技」での回転や倒立などの動きをスムーズにつなぐマット運動の動きへと発展していく。

### (2) 子どもの実態と指導

本学級の子どもたちは、運動好きな子どもが多く、体育科の授業だけでなく、休み時間も外で元気よく遊んでいる。しかし、マット運動に関しては「回ると手が痛い」「回転するのが怖い」などの理由で苦手としている児童が多い。

そこで、本単元においては、まず感覚づくりを行う時間（スキルタイム）を設定し「できそうだ」と感じることができるようにする。次に、本単元で共通に身に付けさせたい内容について、課題解決的学習を展開する。その中で、運動の行い方や動きのコツなどについて一人一人の考えを「見える化」できるように、「コツ図」（「見える図」とイラストや写真を組み合わせたもの）を用いるようにする。また、運動の行い方や動きのコツを全体で共有することができるように、「コツ板」（「コツ図」を活用した体育科黒板）に考えや気づきを整理していく。また、自他の課題を互いに解決することができるように「フォロータイム」を設定し、子ども同士が互いの技を撮影し動画を見ながらアドバイスをすることで、自分の技の高まりや課題を実感できるようにする。このような活動を進めることで、子ども一人一人が課題意識をもってよりよい動きに挑戦し、それを達成した時の喜びや体を動かすことの楽しさを味わうことができるようにする。

| 過程             | 主 な 学 習 活 動 【評価規準】                                                                                                                                                                                              |                                     |                                 |                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 一<br>次         | 1 オリエンテーション<br>・ マット運動の決まりを知る。(マットの準備の仕方・補助の仕方)<br>・ 4年生までのマット運動の学習内容を思い出す。<br>・ マット運動の目標や学習計画を知る。<br>・ マット運動の楽しみ方を考え、自分なりのめあてをもつ。<br>・ マット運動に必要な基礎となる動きを体験する。<br>【態：きまりを守りながら友達と仲よく運動したり、場の安全に気を付けたりすることができる。】 |                                     |                                 |                   |
|                | これまでの運動経験を基に、できそうな動きについて想起させ、学習に対する関心や意欲を高めることができるようにする。想起した運動の行い方について考える場を設けて、これまで運動の経験で得た知識を共有できるようにする。                                                                                                       |                                     |                                 |                   |
| 二<br>次<br>(本時) | 2～8 学習の進め方を確認し、運動に取り組む。<br>スキルタイム                                                                                                                                                                               |                                     |                                 |                   |
|                | 2                                                                                                                                                                                                               | 3                                   | 4・5・6・7 (本時)                    | 8                 |
|                | 〈スキルタイム〉<br>ゆりかご<br>手押し車<br>支持倒立                                                                                                                                                                                | 〈スキルタイム〉<br>ゆりかご<br>手押し車<br>かえるの足打ち | 〈スキルタイム〉<br>手押し車<br>川跳び<br>支持倒立 | 〈スキルタイム〉<br>補充・発展 |
|                | (ねらい1) できるようになりたい技に挑戦する。<br>(ねらい2) できる技を組み合わせ、連続技に挑戦する。<br>【思・判：自分や友達の動き、コツ図から、側方倒立回転のコツを発見し、自分の動きに生かしたり、場を選んだりすることができる。】                                                                                       |                                     |                                 |                   |
|                | 協同的な「学び合い」において、互いの動きをタブレットで撮影し、動きを見る視点を明確にして話し合うことで、「コツ図」と関連付けて解決方法や練習方法を考えることができるようにする。                                                                                                                        |                                     |                                 |                   |
| 三<br>次         | 9 マット運動の発表会をする。<br>・ 発表会へ向けての動きの確かめをする。<br>・ 活動を振り返り、自分の取組方や生活への生かし方を考える。                                                                                                                                       |                                     |                                 |                   |
|                | 活動を振り返り、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、うまくいかなかった点について発表し、次の課題が明確になるようにする。<br>【技：側方倒立回転を中心とした自分なりの連続技を発表することができる。】                                                                                  |                                     |                                 |                   |

## 6 本 時（6／9）

## (1) 目 標

側方倒立回転の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、側方倒立回転ができる。

## (2) 評価規準

友達と協力し合いながら、側方倒立回転の動きのコツに気づき、練習方法を工夫したり、教え合ったりしながら運動することができる。 【運動や健康・安全についての思考・判断】

## (3) 指導に当たって

本時の学習では、「スキルタイム」で、体を支持する感覚、逆さ感覚、あごをだしてバランスをとる感覚を十分に体験させる。また、それぞれの動きの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関連付けたりすることができるように、体の部位に着目して自分なりの表現で動きを伝え合う言語活動の充実を図るようにする。

ねらいをもとにした活動では、教具を工夫して段階的に練習したり、発見したコツを「コツ板」として整理したりすることで、集団での思考を「見える化」することができるようにする。また、「フォロータイム」を設定し、子ども自身が体の部位に着目してアドバイスをすることで、動きを再確認しながら課題を解決することができるようにする。さらに、子どもの気づきや感想を発表する場を設定し、気づきの共有化を図ることで、より多くの子どもが達成感を味わい、次時への課題を明確にすることができるようにする。

(4) 本時の展開 ☐ 重点化するスキル ☐ 子どもの意識 ☐ 指導の手立て ※評価

| 時間      |    | 主な学習活動と指導の手立て                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| つかむ・見通す | 5  | <p>1 本時のねらいを知り、活動のめあてをもつ。</p> <div> <p>コツを生かして、大きくまっすぐな側方倒立回転ができるようになる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前時は足が曲がっていたから、脚を伸ばすようにゴムを使って練習しよう。</li> <li>前時はまっすぐ回れなかったから、手と足の着く位置に気を付けて練習しよう。</li> </ul> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <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体育黒板を活用する。</p> <p>○ 側方倒立回転の技に必要なコツが板書された「コツ板」を準備し、見通しをもって活動に取り組むことができるようにする。</p> <p>○ 準備運動は、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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|         | 35 | <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> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>手のひらをぴんと伸ばして、肘にぐっと力を入れると、上手に支えられるよ。</li> <li>あごを出して倒立をすると、バランスがとれるよ。</li> </ul> </div> <p>4 ねらいをもとにした活動を行う。</p> <p><b>ねらい1</b></p> <div> <p>発見したコツを生かして、大きくまっすぐな側方倒立回転に挑戦しよう。</p> <p>(1) 見付けた側方倒立回転のコツを確かめながら、課題に応じた場を選び、工夫して練習する。</p> <div>関連付ける</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>川跳び → 跳びこす感覚</li> <li>壁倒立 → 足を勢いよく振り上げる</li> <li>壁倒立から側方へ回転 → 足を大きくひらく</li> <li>跳び箱をつかって → 着手点をしっかりと見る</li> <li>ラインマット → まっすぐ回る</li> </ul> <p>(2) フォロータイム</p> <p>お互いにタブレットで撮影し、課題の部位が改善されているか、映像を見ながらアドバイスをする。</p> <div>関連付ける</div> <p><b>ねらい2</b></p> <p>側方倒立回転を入れた連続技に挑戦しよう。</p> <p>(1) 側方倒立回転を入れた連続技に挑戦する。</p> <p>(2) 動きのポイントを確かめたり、見付けたりしながら練習する。</p> <p>(3) 技と技がスムーズにつながっているか、お互いにアドバイスをする。</p> </div> | <p>○ 手押し車、川跳び、支持倒立などの技を行うことによって、側方倒立回転に必要な腕支持感覚、逆さ感覚を味わうことができるようにする。</p> <p>○ 側方倒立回転のコツが部位ごとに整理された「コツ図」を掲示することで、「コツ図」と自分の動きを関連付け、自分の課題解決に生かすことができる。</p> <p>○ 協同的な「学び合い」においては、自分の動きの見て欲しい視点を明確に伝えることによって、自分の動きと課題、練習の場を関連付けて考え、練習に生かすことができるようにする。</p> <p>○ タブレットを用いることで、自分の動きの課題と友達のアドバイスが結びつくようにする。アドバイスと映像をもとに、「コツ図」と自分の動きを関連付けて考え、練習に生かすことができるようにする。</p> <p>※ 友達と協力し合いながら、側方倒立回転の動きのコツに気付き、練習方法を工夫したり、教え合ったりしながら運動することができる。</p> <div> <p>(観察)</p> <p>○ 課題に応じた場を選び、友達と協力しながら意欲的に活動している子どもには、称賛し、価値付けを行う。</p> <p>○ 自分の課題が明確になっていない子どもには、タブレットを活用したり友達の動きを観察させたりすることで、課題に応じた場を選び、視点を明確にして練習することができるようにする。</p> </div> |
| 挑戦する    | 5  | <p>5 整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>使った部位のストレッチを行う。</li> </ul> <p>6 本時の学習を振り返り、次時への見通しをもつ。</p> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>足がゴムにあたるように意識して練習をしたから、大きな側方倒立回転ができるようになったよ。次は、まっすぐ回れるように、手と足を着く場所に気を付けて練習しよう。</li> <li>友達が「手・手・足・足」とリズムを言ってくれたお蔭で、まっすぐ回ることができるようになったよ。映像でも確認できて嬉しかったよ。次は、もっと足を延ばして回ることができるように、ゴムの場所で練習をしようかな。</li> </ul> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>○ 「どんな動きができるようになったか。次はどんな動きができるようになりたいから、どんな練習をしたらよいか」を考え、自分なりの表現方法で発表できるようにする。</p> <p>○ 協力して練習したりアドバイスをしたりしたことを称賛し、最後まで協力して安全に片付けができるようにする。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         | 5  | <p>7 協力して安全に片付けをする。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |