

第5学年 体育科学習指導案

1組 計29人 (男子10人, 女子19人)
指導者 池水 大介

- 1 単元 大きく回ろう！側方倒立回転（マット運動）
- 2 単元の目標

「側方倒立回転ができるようになりたい」「側方倒立回転を中心とした連続技が、調子よくできるようにになりたい」という願いをもって、安全に気を付けて教え合いながら楽しく挑戦できる。 【関心・意欲・態度】

「勢いよく足を振り上げる」や「手や足を順序よくマットに着く」などのコツを発見し、自分の動きに生かしたり、自分の課題が解決できる場を選んだりできる。 【思考・判断】

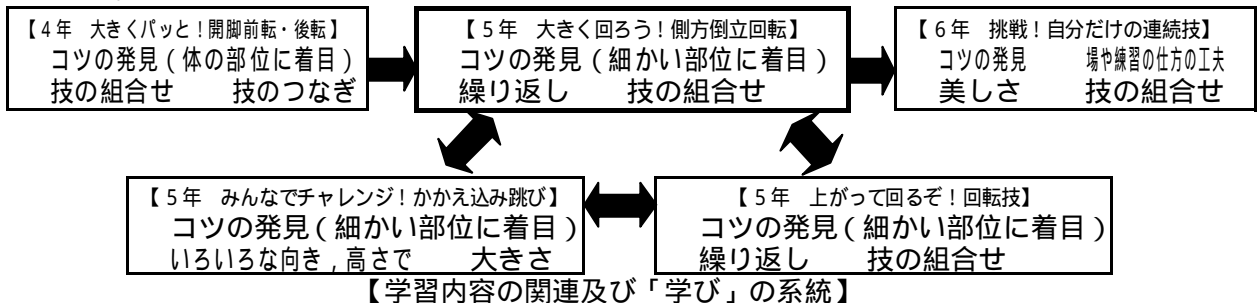
側方倒立回転や、側方倒立回転を中心とした連続技を、調子よくできる。 【技能】

- 3 単元について
 - (1) 単元の価値

これまで子どもたちは、「大きくパッと！開脚前転・後転」の学習を通して、接転系の技を中心とした動きのコツを発見し、自分の動きを高めてきている。また、それらの技を繰り返したり、技を組み合わせたりするなどの楽しみ方を学習してきている。そして、「もっとダイナミックな技に挑戦したい」「それを組み合わせた自分なりの連続技で楽しみたい」という欲求をもっている。

そこでここでは、「側方倒立回転」を中心に運動に取り組むことで、自分で挑戦したり、友達の動きを見たりしながらコツを発見し、そのコツを生かして友達と教え合い励まし合いながら、自分の動きを高めていくものである。また、側方倒立回転を「大きく、調子よく、美しく、繰り返して、組み合わせる」などの観点でできるようになることを通して動きを高め、マット運動の楽しさを味わっていくものである。

ここで学習してきた、細かい部位に着目したコツの発見の仕方や技の組合せ方は、自分が取り組みたい技に挑戦し、これまでに学んできた技を加えて自分だけの連続技をつくる学習へと生かされていく。



- (2) 運動の特性と教材について

マット運動は、逆さまになったり、回転したりするなど非日常的な動きを通して、新しい技に取り組んでその技ができるようになったときに、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。また、今できる動きがよりよくできるようになったり、できる技を組み合わせることで調子よくできるようになったりするなど、動きをさらに高め、楽しさを味わうことができる運動である。

子どもたちにとっての「側方倒立回転」は、これまで学習してきた接転系の技と違い、手と足の支えで回転する翻転系の技であり、逆さ感覚や腕で支持する感覚を身に付けてきた子どもたちにとって身に付けやすい技である。また、体位が伸びてきたこの時期の子どもたちにとっては、腰の高さや足の伸ばし方、つま先の伸びた美しさなどに着目させることでより大きな動きを身に付け、両腕で体を支えダイナミックに回転することができたとき、これまで以上の達成感や達成感を味わうことのできる魅力的な技でもある。

さらに、繰り返して行ったり、他の技との組合せに挑戦したりすることで、運動の楽しさをより味わうことができる。動きが高まった子どもには、「側方倒立回転跳び」「前方倒立回転」などの発展性もある。また、動きの高まりの見られない子どもに対しても、「円盤まわり」「マットの川とび」など、系統を踏まえた運動に取り組める場や教具を準備することで、自分に合った場で今できる動

きを十分に楽しむことができる運動である。

(3) 本単元における「学び」を生かす子どもの姿

本単元では、自分で挑戦したり、友達の動きや掲示資料を見たりすることで、側方倒立回転のコツを発見し、それを自分の動きに生かし自分の動きを高めていくようにする。さらに、「大きく、調子よく、美しく、繰り返しして」などの楽しみ方を自分の動きに生かしたり、側方倒立回転を中心とした連続技をつくって挑戦したりする中で、側方倒立回転の動きを高め、マット運動の楽しさを味わっていく子どもの姿を目指すものである。

(4) 子どもの実態（平成 20 年 9 月 11 日実施）

項目	回答（対象 29 人，数字は人数）					
1 マット運動への興味・関心	好き（9） どちらかといえば好き（6） どちらかといえば嫌い（9） 嫌い（5）					
理由	いろいろな技に挑戦できる（6） 回るのが楽しい（4） できるとうれしい（3） 得意（2） 苦手，できない（8） 痛い，怖い（6）					
2 挑戦したい楽しみ方 （複数回答）	・連続技づくり（9） ・その技を続ける（8） ・いろいろな技に挑戦（5） ・その技を美しく（4） ・回って競争（3） ・コツの発見（3） ・友達との教え合い（2） ・自分だけの技づくり（2）					
3 動きを高めるための学び方	・上手な動きを見て，コツを発見する（16） ・先生や友達からアドバイスをもらう（8） ・場や教具などの工夫をする（5）					
4 マットの川とび		8		13		8
5 壁逆立ち		14		7		8
6 側方倒立回転		4		14		11
7 側方倒立回転のコツ （複数回答）	・足や腰を伸ばす（13） ・勢いをつける（8） ・腕を伸ばす，支える（7） ・足を広げ大きく回る（3）					

マット運動への興味・関心については、半数の子どもが高いが、「できない」「怖い」という理由から興味・関心の低い子どももいるので、場や教具の工夫などを行い、苦手意識や恐怖心を取り除く必要がある。楽しみ方については、「他の技と組み合わせで連続技をつくる」「その技を続ける」と考えている子どもが多い。また、「上手な動きを見てコツを発見する」「自分の動きを見てもらう」など友達と動きを見合いながらコツを発見する学び方を身に付けている子どもも多くなることが分かる。運動の技能である「マットの川とび」「壁逆立ち」については、腕で支持することや逆さになる感覚は身に付いているものの、腰の高さが十分でなかったり、手足を着く位置やタイミングが分からなかったりする子どもが見られる。また、本単元の中心技である「側方倒立回転」については、手や足の着き方が分からなかったり、腰が十分に上がらず「川とび」のような動きになったりしている子どもが多く見られる。側方倒立回転のコツについては、自分なりのコツを発見していることから、子どもたちが発見したコツを確かめたり生かしたりしながら、授業を展開していきたい。

4 指導に当たって（研究の視点との関連）

【個に応じた指導の充実】

「カエルの足打ち競争」「川とび競争」などをのびのびタイムに取り入れ、腕支持、逆さ感覚などに慣れることができるようにする。

【運動する場や教具の工夫】

自分の動きを確かめながら挑戦することができるように、ゴムひもや手型・足型などの教具を準備するようにする。

【発問・言葉かけの工夫】

「はどうなっているかな」という発問を行い、体の部位に着目しながら友達の動きを見ることで、コツを発見し、それを自分の動きに生かすことができるようにする。

【掲示資料の工夫】

動きが段階的に示された資料(コツ発見ボード)に発見したコツを掲示していくようにする。

5 指導計画（全8時間） 教師の指導

重点評価項目

過程	主な学習の流れ	教師の指導	評価方法
つかむ (1)	<p>側方倒立回転を中心とした自分なりの連続技をつくって楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方（約束，準備の仕方等）を知る。 のびのびタイム（類似運動）の内容を知る。 マット運動の色々な動きを楽しむ。 側方倒立回転を見て，共通のめあてを設定する。 試しの動きと資料を見比べて，自分のめあてを設定する。 [めあて1]の内容を知る。 	<p>学習の流れやめあてを提示し，楽しく学習を進めるためのマナーや約束について確認することで，これからの学習の見通しをもつことができるようにする。</p> <p>運動する場や用具の準備などの安全面について指導の徹底を図るようにする。</p> <p>試しの動きと資料や友達の動きとを見比べて，自分のめあてを設定することができるようにする。</p> <p>「側方倒立回転ができるようになりたい」という思いをもって試しの動きに進んで取り組むことができたか。（関・意・態）</p>	<p>体育ノート 観察</p>
挑戦する (6) 本時 5 / 8	<p>[めあて1] 発見したコツを生かして，側方倒立回転に挑戦しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分に合った場や教具を選択し，側方倒立回転に挑戦する。 自分で挑戦したり，友達の動きや掲示資料を見たりすることで，コツを発見する。 発見したコツを確かめ合って，みんなのコツとしてまとめる。 発見したコツを自分の動きに生かして，動きを高める。 <p>[めあて2] 側方倒立回転と今できる技で自分なりの連続技づくりに挑戦しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 側方倒立回転と組み合わせたい技を選び，連続技をつくる。 技の組合せやつなぎを工夫する。 自分なりの連続技が調子よくできるように繰り返し挑戦する。 	<p>子どもたちがコツを発見することができるように，動きが段階的に示されている掲示資料（コツ発見ボード）を準備するようにする。</p> <p>ゴムひもや手形・足形などを準備した場を設定することで，自分の課題に合った練習の場を選択することができるようにする。</p> <p>自分や友達の動き，掲示資料から，側方倒立回転のコツを発見し，それを生かして練習に取り組むことができたか。（思・判）</p> <p>動きを見る視点を示し，友達と動きを見て話し合う活動を取り入れることで，発見したコツの一般化を図ることができるようにする。</p> <p>学習内容に応じて動きを見合い，教え合う活動を充実することができるように，基本グループや課題別グループによる活動を行うようにする。</p> <p>つなぎや技の組合せを工夫している子どもを紹介し，称賛するようにする。</p> <p>側方倒立回転を中心とした技のつなぎや組合せを工夫した連続技をつくることができたか。（思・判）</p>	<p>体育ノート 観察 体育ノート 観察</p>
たしかめる (1)	<p>みんなで5年1組マット運動発表会をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> これまでの学習を生かして，自分なりの連続技を発表し合う。 マット運動の学習を振り返る。 	<p>発表会を通して，学習全体を振り返るようにすることで，自分や友達の伸びやよさに気付くことができるようにする。</p> <p>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たか。（技）</p>	<p>観察</p>

6 本 時 (5 / 8)

- (1) 目標 「コツを生かして側方倒立回転がもっと上手になりたい」「側方倒立回転を中心とした連続技をつかって調子よく回りたい」などの願いをもって、友達と教え合い励まし合いながら進んで挑戦できる。【関・意・態】
 技のつなぎ方を工夫して、側方倒立回転を中心とした自分なりの連続技をつくることができる。【思・判】
 側方倒立回転と今できる技を組み合わせる自分なりの連続技が調子よくできる。【技】
- (2) 展開 ○○○○○ 教師の言葉かけ ○○○○○ 子どもの反応 [重点評価項目] 個に応じた指導

過程	主な学習活動と予想される子どもの反応・教師の言葉かけ	教師の指導
つかむ (8)	<p>本時のめあてについて話し合う。 側方倒立回転と今できる技を組み合わせる自分なりの連続技に挑戦しよう。</p>	<p>手首、肩、腕などを中心にほぐすようにする。楽しみながら側方倒立回転につなげる動きや感覚づくりが得意な子どもは、川とび競争などをのびのびと行おうとする。前時に生かして、挑戦することができるようになる。</p>
挑	<p>のびのびタイムで心も体もほぐそう。 準備運動、のびのびタイムをする。 マットの川とびが連続でできたぞ。</p> <p>発見したコツを生かして側方倒立回転に挑戦しよう。 側方倒立回転に挑戦する。【チャレンジ】 コツを生かして側方倒立回転で大きく回るぞ。</p>	<p>側方倒立回転に必要なたんぱく質を伸ばす運動感覚が十分身に付いておらず、自分の課題や場の雰囲気で「技の正確さ」をよくなげない、助言を聞き取れない、自分で分けることができない、友達と動きを比較して考えるなど、子どもたちがよく見られる。このとき、動きを高めることができないようにする。</p>
戦	<p>側方倒立回転を中心とした連続技に挑戦しよう。 側方倒立回転を中心とした連続技に挑戦する。【チャレンジ】 連続技がスムーズにできるかな。</p>	<p>側方倒立回転に必要なたんぱく質を伸ばす運動感覚が十分身に付いておらず、自分の課題や場の雰囲気で「技の正確さ」をよくなげない、助言を聞き取れない、自分で分けることができない、友達と動きを比較して考えるなど、子どもたちがよく見られる。このとき、動きを高めることができないようにする。</p>
す	<p>連続技をもっとスムーズにするにはどんな工夫が必要かな。 スムーズな連続技の工夫について話し合う。 技と技のつなぎを工夫することが必要だな。</p>	<p>側方倒立回転に必要なたんぱく質を伸ばす運動感覚が十分身に付いておらず、自分の課題や場の雰囲気で「技の正確さ」をよくなげない、助言を聞き取れない、自分で分けることができない、友達と動きを比較して考えるなど、子どもたちがよく見られる。このとき、動きを高めることができないようにする。</p>
る (28)	<p>技と技のつなぎを工夫して連続技に挑戦しよう。 話し合いを生かして連続技に挑戦する【チャレンジ】 途中で体をひねったら、後転にスムーズにつなげたぞ。</p> <p>今日の授業で上手にできるようになったことや楽しかったことを紹介し合おう。 つなぎを工夫することでスムーズな連続技ができました。</p>	<p>技のつなぎ方を工夫して側方倒立回転を中心とした自分なりの連続技をつくることができる。【思・判】 技のつなぎ方を工夫して連続技をつくることのできない子どもは、掲示資料や友達の動きを生かしていけるように具体的な言葉かけや動きの補助を行うようにする。技のつなぎ方を工夫して連続技をつくることのできている子どもは、さらにスムーズになるよう技のつなぎ方の工夫や新たな連続技づくりに挑戦するようにする。</p>
たしかめる (9)	<p>整理運動をする。 スムーズな連続技ができるようになったのはどうしてかな。 本時の学習を振り返り、体育ノートに記入する。 つなぎ方の工夫を生かして友達と練習したからです。</p>	<p>高まった動きを紹介する場を設け、動きが高まった根拠について話し合うことで、その子どもなりの「学び」を価値付け全体に広げることができるようにする。本時の学習を振り返り、自己評価を行うことによって、次時の自分の課題を明確にもつことができるようにする。</p>
	<p>次は別の技との組合せに挑戦しよう。 本時の学習を振り返り、次時の学習に見通しや意欲をもつ。 次の時間も頑張ろう。楽しみだな。</p>	<p>高まった動きを紹介する場を設け、動きが高まった根拠について話し合うことで、その子どもなりの「学び」を価値付け全体に広げることができるようにする。本時の学習を振り返り、自己評価を行うことによって、次時の自分の課題を明確にもつことができるようにする。</p>