

第6学年 体育科学習指導案

1組 計29人(男子14人, 女子15人)

指導者 染谷 慎治

1 単元 ことを見つけて美しく回ろう！伸膝台上前転・頭はね跳び（器械運動）

2 単元の目標

- 伸膝台上前転や頭はね跳びの行い方を理解するとともに、台上前転や首はね跳びを安定して行ったり、発展技の伸膝台上前転や頭はね跳びを行ったりすることができる。【知識及び技能】
- 台上前転や首はね跳びを安定して行ったり、伸膝台上前転や頭はね跳びに挑戦したりして、見付けた課題を解決するために、自己の能力に適した課題解決の仕方や自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。【思考力、判断力、表現力等】
- 約束を守り助け合って跳び箱運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配りながら運動に進んで取り組むことができる。【学びに向かう力、人間性等】

3 単元で育成を目指す「未来の創り手に求められる資質・能力」

見通す力	自分が目指す伸膝台上前転や頭はね跳びの動きと現時点での動きの違いに気付き、自分や仲間の技の課題を解決するために、複数の場の中から自分の課題に適した練習の場や方法などを選ぶ力
表現力	伸膝台上前転と頭はね跳びのこつや自分と仲間の技の課題解決方法等について、互いの動きや考えのよさを尊重しながら、理由を添えて伝える力
創造力	これまでの器械運動の経験と本単元の学習で得た知識や技能を関連付けて、美しい技のこつなど、新しい考えや自己の能力に適した課題の解決方法等を見いだしていこうとする力

4 単元について

(1) 単元の位置とねらい

子供たちはこれまでに、「第5学年：バンと勢いよく跳び越そう！かかえ込み跳び」の学習を通して、両手で跳び箱を強く突き放すなど、かかえ込み跳びのこつを発見し、自分の課題を見付け、解決することで、かかえ込み跳びを安定して行ったり、跳び箱の高さや向きを変えて、技に挑戦したりする楽しさを味わってきている。また、仲間とともに調子を合わせて演技したり、連続で技を行うなど跳び方を工夫したりする楽しさも味わってきている。

そこで本単元では、授業の始めに台上前転などの基本的な技を取り入れながら、発展技の伸膝台上前転や頭はね跳びに取り組んだりすることができるようにする。その中で、技の行い方を理解し、腰を高く上げたり、跳び箱上で勢いよく回ったりするなどの動きのこつなどを発見し、自分の課題を見付けながら学習を進めていく。そして、課題に応じた練習の場で仲間と「学び合い」を行いながら課題解決に取り組むことで、技能を高めていく。さらに、「大きく」、「高く」、「遠く」、などの視点で、自分の力に合った楽しみ方を選択しながら運動に取り組んでいくことを通して、跳び箱運動のもつ楽しさを味わっていく。

この学習は、前方屈腕倒立回転跳びなどの技がよりよくできることや自己に適した技で演技する「中学校第1学年及び第2学年：器械運動（エ）跳び箱運動」の学習へとつながっていく。

(2) 教材について

本単元では、主教材として台上前転の発展技である「伸膝台上前転」と首はね跳びの発展技である「頭はね跳び」を設定した。これらの技は、既得の知識と新たな知識を関連付け、「腰の開きと回転力」など、概念的な知識を習得しながら、局面ごとの動きをつなげ一連の安定した技能を習得したときに楽しさや喜びを味わうことができる。また、技能の習熟に向けて、自己やグループの課題を見付け、その能力に適した解決の仕方を見いだすなどの創造力や練習の場を選ぶなどの見通す力、互いの動きや考えのよさを尊重しながら、理由を添えて伝えるなどの表現力を高めることが期待できる。さらに、「学び合い」を行う際、練習に粘り強く取り組んでいるなど、仲間の取組を認めるとともに補助や記録、撮影など分担した役割を果たすことで、運動と多様に関わりながら、公正、協力、責任、参画、共生、及び健康・安全の態度を更に身に付けることもできる。

これらのことから本教材は、膝やつま先を伸ばしたり、腰を開いて勢いよく回転したりするなど、美しく回ったときの楽しさを味わいながら、単元の目標の達成や育成を目指す資質・能力を更に身に付けていくのにふさわしい教材である。

(3) 跳び箱運動に関する子供の実態（調査人数：29人 調査日：令和元年7月17日）※1.3.4は、複数回答

項目	回答（数字は人数）		
1 興味・関心	・好き(21) ・嫌い(5) ・どちらとも言えない(3)		
理由	○跳べたら楽しい(12) ○跳べるから(7) ○気持ちが良い(5) △こわい(4) △跳べないから(2) △痛い(2)		
2 単元のめあて	・こつを見付け、美しく回ろう(12) ・いろいろな技を身に付けよう(8) ・こわがらずに跳ぼう(4) ・高い段を跳ぼう(2) ・うまく跳ぼう(2)		
3 楽しむための工夫	・こつを見付ける(11) ・グループで学習する(9) ・アドバイスし合う(7) ・課題を見付ける(3) ・練習する(2) ・痛くない場をつくる(2)		
4 美しく回るには	・こつを見付ける(13) ・こつを生かして練習(6) ・できる人のまね(3) ・アドバイスし合う(3) ・高く跳ぶ(2) ・両足でぴたっと着地(2) ・途中でとまらない(2) ・手で跳び箱をはじく(2)		
5 台上前転の技能	両足で踏み切ることができる。	○23	△4
	両手で体重を支えることができる。	○24	△3
	頭の後ろー背中ー腰の順で跳び箱に着くことができる。	○20	△7
	両足で着地することができる。	○18	△9
6 首はねとびの技能	両足で踏み切ることができる。	○23	△4
	両手で体重を支えることができる。	○24	△3
	背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きることができる。	○9	△18
	両足で着地することができる。	○17	△10

以上の実態から、本学級の子供は、両足での踏み切りや跳び箱上での順次接触は身に付いているものの、首はね跳びのはね起きる動きや着地に課題が見られる。また、技の課題を解決するには、こつを見付けることやグループで学習することが有効だという思いをもっている。そこで、本単元の指導に当たって以下のような手立てを行うこととする。

5 指導に当たって

(1) 「自分のめあて」をもたせる教師の手立て

まず、単元導入で伸膝台上前転と頭はね跳びの動画を視聴させることで、自分の目指す動きをイメージできるようにする。次に、それぞれの技に挑戦しながら、ICT機器等で自分の動きを確認し、目指す動きと現時点での自分の動きとの違いに気付かせる。そして、子供一人一人が課題を見付け、「自分のめあて」をもつことができるようにする。そして、「強く踏み切るこつを見付けたい。」「美しく回転できるように練習したい。」など、自分の思いや願いを基に練習の場や方法を選択することで、「自分のめあて」の解決へ向けて主体的に学習できるようにする。

(2) 「学び合い」を活性化させる教師の手立て

こつを見付けるグループでの「学び合い」では、自分の選んだ局面ごとに技能の習熟度別のグループを編成することで、多様なこつを見付けられるようにする。また、各グループに跳び箱を用意し、記録や補助、撮影など役割を分担しながら課題を解決することで、運動との多様な関わりをもてるようにする。さらに、タブレットPCや体育ノートを活用し、思考を可視化しながら、自分や仲間の考えを理由も添えて伝えることで表現力を高めるようにする。

こつを全体で共有する「学び合い」では、「今までの学習で似たこつはなかったかな。」などと問い掛けることで、台上前転やマット運動の大きな前転のこつと関連させ、「美しく回転するには、マット上でも跳び箱上でも回転前の腰の位置や膝を伸ばすことなどが大切」という概念的な知識の習得を図る。また、「一つのこつができれば技ができるかな。」と問い掛けることで、局面ごとの動きが、一連の動きとなって一つの技になることに気付かせる。さらに、助走スピードや踏み切りの強さなど、準備局面での導入動作が主要局面での動きと深く関連することに気付かせるようにする。

(3) 学びを振り返り、学びを価値付ける教師の手立て

振り返りをする際は、「美しい伸膝台上前転や頭はね跳びのこつは何だったか。」や「美しい技がどれくらいできるようになったか。」など、自分の考えや動きの変容を体育ノートに書かせる。次に、変容とその理由を発表させ、美しく回転するために習得した概念的な知識や自分の課題を解決する際に働かせた見方・考え方、課題解決の場で練習に取り組む姿勢、習熟した技能などを教師が価値付けすることで、自己の学びを自覚できるようにする。また、「うまくいかなかったこと」も明らかにして課題に気付いたり、更なるこつを発見する必要性をもたせたりすることで、次時の学習の見通しをもつことができるようにする。

6 指導・評価計画(全7時間)

単 元		第6学年 器械運動(跳び箱運動)「こつを見付けて美しく回ろう! 伸膝台上前転・頭はね跳び」(全7時間)													
目 標	【知識及び技能】	① 台上前転: 助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地することができる。	② 首はね跳び: 台上前転を行うように回転し、背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きることができる。	③ 伸膝台上前転: 助走から両足で強く踏み切り、足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地することができる。	④ 頭はね跳び: 伸膝台上前転を行うように腰を上げ回転し、両手で支えながら頭頂部をつき、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らしながら回転することができる。	【思考力, 判断力, 表現力等】	① 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりすることができる。	② 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	【学びに向かう力, 人間性等】	① 跳び箱運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組むことができる。	② 互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うことができる。	③ 器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たすことができる。	④ 技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めることができる。	⑤ けがのないように、互いの服装や髪型に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配ることができる。	
	【これまでの学習で習得した知識及び技能】	・台上前転: 腰の位置を高く保つ踏み切り、体を支える手のつき方、順次接触、両足着地 ・首はね跳び: 腰の位置を高く保つ踏み切り、体を支える手のつき方、体を反らせてはねる、両足着地 ・大きな前転: 腰を上げる、体を支える手のつき方、腰の開き、両足着地 ・首はね起き: 腰を上げる、体を反らせてはねる、両足着地 ・頭はね起き: 体を支える手のつき方、頭頂部をつく、体を反らせてはねる、両足着地		【(◎)本単元で獲得が期待される概念的な知識及び習熟した技能】		・伸膝台上前転: 腰の位置を高く保つ踏み切り、体を支える手のつき方、腰の開き、両足着地 ・頭はね跳び: 腰の位置を高く保つ踏み切り、体を支える手のつき方、頭頂部をつく、体を反らせる、両足着地 ◎マット上でも跳び箱上でも、腰を大きく開くことや足を伸ばすことで勢いよく回転することができる ◎主要局面と準備局面の導入動作の関連を他の運動でも生かすことができる									
時 間	1	2 (本時)	3	4	5	6	7								
過 程	つかむ・見通す	挑 戦 す る I			挑 戦 す る II		確 か め る								
学 習 課 題	【単元を貫く学習課題】伸膝台上前転と頭はね跳びのこつを伝え合って、より美しい技を披露しよう。														
	伸膝台上前転と頭はね跳びに挑戦して単元のめあてを立てよう。	伸膝台上前転で美しく回転するこつは何だろうか。	今よりもっと、美しい伸膝台上前転をするにはどうすればよいだろうか。	頭はね跳びで美しく回転するこつは何だろうか。	今よりもっと、美しい頭はね跳びをするにはどうすればよいだろうか。	できるようになった技で、集団演技を楽しもう。	「6の1跳び箱発表会」を開こう。								
主 学 習 活 動	【1 のびのびタイム: 学習指導要領に例示された技能に関連した易しい運動遊びを経験する時間】※この運動は、毎時間学習の最初に取り組む。 ・くま歩きからの前転 ・頭倒立からブリッジ ・ステージ上から前転下り ・台上前転 ・首はね跳び など														
	2 学習課題の設定 3 伸膝台上前転や頭はね跳びとの出会い 4 試しの伸膝台上前転と頭はね跳び 5 整理運動 6 振り返り 7 単元のめあて	2 学習課題の設定 3 「自分のめあて」の確認 4 「学び合い」(グ) [こつを見付ける] 5 「学び合い」(全) [こつの共有] 6 チャレンジタイム [こつを意識] 7 整理運動 8 振り返り	2 学習課題の設定 3 「自分のめあて」の確認 4 練習の場の選択 5 「学び合い」(グ) 6 整理運動 7 振り返り	2 学習課題の設定 3 「自分のめあて」の確認 4 「学び合い」(グ) [こつを見付ける] 5 「学び合い」(全) [こつの共有] 6 チャレンジタイム [こつを意識] 7 整理運動 8 振り返り	2 学習課題の設定 3 「自分のめあて」の確認 4 練習の場の選択 5 「学び合い」(グ) 6 整理運動 7 振り返り	2 学習課題の設定 3 「自分のめあて」の確認 4 「学び合い」(グ) [集団演技を考える] 5 集団演技発表 6 「学び合い」(グ) [他グループの集団演技を行う] 7 整理運動 8 振り返り	2 学習課題の設定 3 「自分のめあて」の確認 4 「学び合い」(グ) 5 整理運動 6 単元の振り返り	2 学習課題の設定 3 「自分のめあて」の確認 4 跳び箱発表会 5 整理運動 6 単元の振り返り							
知 識 の 理 解 の 質 の 高 ま り	○ 伸膝台上前転と台上前転、頭はね跳びと首はね跳びは動きが似ているな。 ○ 美しい回転は、大きくて滑らかで、勢いがあるんだ。着地もびたっとまっている。そのためにはどうすればよいのかな。	○ 美しく回転するには、マット上でも跳び箱上でも、回転前の腰の位置や腰を大きく開く動きが大切だ。 ○ 局面ごとに見付けたこつは全てつながって、一つの技になるんだ。	○ 美しく回転するには、マット運動と同じように、ICT 機器等を活用して、自分の課題を見付け、課題に適した場で練習すればいいんだ。	○ 美しく回転するには、首はね跳びと同じように、体を反らすことが大切なんだ。 ○ 伸膝台上前転と同じで、こつはつながって一つの技になるんだ。全てのこつが大切なんだ。	○ 美しく回転するには、伸膝台上前転と同じように、ICT 機器等を活用して、自分の課題を見付け、課題に適した場で練習すればいいんだ。友達からのアドバイスも大切なんだ。	○ マット運動と同じように、できるようになった技で、仲間と調子を合わせたり、連続で技を行ったりする楽しさもあるんだな。	○ 中学校のマット運動や跳び箱運動でも、今回知ったことやできたようなことを基に、美しい技を身に付けるぞ。								
評 価 計 画	知・技		①③		②④		①②③④								
	思・判・表	①③	②	①	②	①	④⑤								

7 本 時 (2/7)

(1) 目 標

仲間と試行錯誤しながら、伸膝台上前転のこつを見付け、自分や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 【思考力、判断力、表現力等】

(2) 展 開 教師の言葉掛け 子供の反応 評価項目

見 通 か す む (10)	<p>1 準備運動・のびのびタイム</p> <p>2 本時の学習課題を設定する。</p> <p>美しい伸膝台上前転のこつは何だろうか。</p>	<p>○ のびのびタイムでは、伸膝台上前転に関連した基礎感覚を高めるようにする。</p> <p>○ 前時に挑戦した伸膝台上前転の行い方を振り返った後、「目指す動きどおりに美しく回れたかな。台上前転の行い方との違いは何かな。」と発問することで、前時の自分の技の課題を想起し、目指す動きに近づくには、伸膝台上前転のこつを見付ける必要があることに気付かせ、本時の学習課題を立てられるようにする。</p>	「自分のめあて」
挑 戦 す る (22)	<p>3 「自分のめあて」を確認する。</p> <p>強く踏み切るには、どうすればよいだろうか。</p> <p>足を伸ばしたまま回るにはどうすればよいだろうか。</p> <p>4 「学び合い」を行う。(グループ)</p> <p>自分が選んだ局面のこつをグループで見付けよう。</p> <p>強く踏み切るには勢いよく助走して、バンと踏み切るといいね。</p> <p>マット運動の時みたい、右足と左足をぴたりとつけて、膝を伸ばして回ると美しいね。</p> <p>5 「学び合い」を行う。(全体)</p> <p>美しく行うためにどんなこつを見付けたかな。</p> <p>美しい伸膝台上前転は、腰を跳び箱より高く上げます。そのためには、勢いよく助走し、両足でバンと力いっぱい踏み切ります。</p> <p>美しい伸膝台上前転は、足が伸びています。そのためには、膝をそろえて、足先を伸ばし、親指から着地するイメージです。</p>	<p>○ こつを見付ける際は、選んだ局面ごとに技能の習熟度別のグループを編成し、補助や記録、撮影など役割を分担しながら「学び合い」を行うことで、運動との多様な関わりをもてるようにする。また、タブレットPCや体育ノートの絵図などを活用し、自己や仲間の動きを確認しながら言葉だけでなく映像などの視覚的情報を加えて伝えられるようにする。</p> <p>◆ 伸膝台上前転の体の動かし方に着目して、美しく行うためのこつを見付けることができる。【思考・判断・表現：行動観察、体育ノート】</p>	「学び合い」の活性化
確 か め る (13)	<p>「学び合い」でこつをたくさん見付けられたね。回転時のこつができたなら美しい技ができるかな。</p> <p>助走の勢いも大切だし、跳び箱に手を着く前に腰を高く上げることも大切です。</p> <p>美しく回転するには、その前の動きのこつも大切じゃないかな。動きは全てつながっています。</p> <p>全てのこつを意識して伸膝台上前転にチャレンジしよう。</p> <p>6 チャレンジタイム</p> <p>腰を高く上げるために、強く踏み切るぞ。</p> <p>膝を伸ばして大きく回転するぞ。</p> <p>7 整理運動をする。</p> <p>8 本時の振り返りをする。</p> <p>伸膝台上前転で、強く踏み切るには勢いよく助走する。足を伸ばしたまま回転するには、両足をぴたりとつけて、膝や指先を伸ばす。</p> <p>強く踏み切るこつや足を伸ばしたまま回るこつを「学び合い」で見付けることで、美しい伸膝台上前転ができるようになりました。</p> <p>台上前転と伸膝台上前転の腰の開き具合に注目することで、美しく回るには、腰を大きく開くことが大切だと分かりました。</p> <p>本時の学びをこれからの学習にも生かしていきたいね。</p>	<p>○ 全体でこつを共有する際は、「今までの学習と似たこつはなかったかな。」と問い掛けることで、台上前転やマット運動の大きな前転のこつと伸膝台上前転のこつとを関連付ける。そして、「美しく回るには、マット運動でも跳び箱運動でも、回転前に腰を高くする」や「膝を伸ばして腰を大きく開いて回転する」などの概念的な知識の習得を図る。また、全体でこつを共有した後に、「回転時のこつだけできれば、美しい伸膝台上前転ができるかな。」と問い掛けることで、どのこつも大切であり、それらのこつは、つながっていることに気付かせる。</p> <p>○ チャレンジタイムの際は、どのこつを意識して技を行ったのか問い掛け、見付けたこつを生かせるようにする。</p> <p>○ 振り返りをする際は、「美しい伸膝台上前転のこつは何だったか。」や「美しい技がどれくらいできるようになったか。」など、自分の変容を体育ノートに書かせ、変容とその理由を仲間同士で伝え合ったり、発表させたりする。その際、「学び合いで見付けたこつを意識して技を行うことで、美しい伸膝台上前転ができるようになったね。」や「踏切りの強さや腰の位置についてのこつを見付けることで、回転前の体の動きの大切さにも気付いたね。」など、教師が価値付けすることで、本時の学びのよさを自覚させる。また、うまくいかなかったことも明らかにすることで、自分の動きの課題を見付け、解決に向けて練習の場を選ぶなど、次時の学習の見通しをもつことができるようにする。</p>	学びの振り返りと価値付け