

体 育 科 学 習 指 導 案

【単元】 マット運動（B 器械運動 ア マット運動）

考察	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
育成を目指す資質能力	<ul style="list-style-type: none"> 開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転の行い方についての知識や、開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転の技能 	<ul style="list-style-type: none"> 開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転における自己の能力に適した課題を見付ける力、課題の解決のための練習の場を選ぶ力、考えたことを友達に伝える力 	<ul style="list-style-type: none"> マット運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り、誰とでも仲よく運動したり、友達の考えたことを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりする態度
子どもの実態	<ul style="list-style-type: none"> 前転や後転、壁倒立の技の行い方を理解し、それらの技を行うことは、おおむねできる。 前転や後転で回転に勢いがなく立ち上がれなかったり、壁倒立で腰が肩の真上まで上がらず倒立姿勢を支えられなかったりする子どもがいる。 	<ul style="list-style-type: none"> マット運動における自己の能力に適した課題を解決するために、技の特性に応じた技の動きのポイントを見付けられる。 自己の能力に適した課題を解決するために、練習の場を選んだり、取り組んだ動きを目標とする動きに照らして、できばえを評価したりすることに課題がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 器械・器具の正しい使い方や順番を守り、誰とでも仲よく励まし合ってマット運動に進んで取り組める。 マット運動に対する恐怖心から控えめに運動に取り組む子どもがいる。
価値	<ul style="list-style-type: none"> マット運動は、前方や後方、側方に回転したり、バランスをとって逆位で静止したり、体を反らしてはね起きたりと運動の仕方が非日常的である。また、自己の能力に適した技や未習の技を練習してできるようにしたり、非日常的な感覚を味わったりすることに面白さや楽しさがある。本単元では、マット運動を行う場合は、マットを用いて、段差や傾斜をつけられるため、自己の能力に適した場を選択し、前向きに練習することができる。クライマックスイベントとして、「4の3マット演技会」を行う。マット演技会の目的や、そのために必要な練習の場やグループの関わり方、動きのできばえの判断規準を学級で決めることで、取り組んだ自己や仲間の動きのできばえを評価し合い、自己や仲間の動きの変化や高まりを実感し、マット運動の楽しさや喜びを味わうことができる。 単元を通して、体を丸める、逆位になる、自分の体を支えるといった感覚を身に付ける運動遊びを行ったり、易しい場で練習したりすることにより、個人の技能差に関係なく未習の技の技能を身に付けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転は、局面ごとの動きが明確である。そのため、ICT機器を用いて、取り組んだ動きを、目標とする動きに照らして、できばえを評価し、判断することで、考えたことを友達に伝えることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 単元を通して同じグループで学習することにより、仲間の課題に応じて補助をし合ったり、励まし合ったりする場面が増える。そして、互いの動きの変化に気付いたり、高まりを実感したりする中で、仲間の動きに興味をもって学習ができる。
見方・考え方	<p>マット運動における前方や後方、側方に回転したり、逆位をとったり、はね起きたりする技の動きに着目し、自分で技を行ったり、仲間の技を見て考えたことを伝えたり、目標とする動きから動きのポイントを見いだしたりする。</p>		
今後の学習	<p>5年「マット運動」で、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、発展技を行ったり、組み合わせたりする学習へと発展していく。</p>		

指導と評価の計画

目標	互いに励まし合い、両手をしっかりと押し出すなどの技の動きのポイントを見付けて、自己の能力に適した場で、開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転ができる。		
評価規準	(①知・技) 開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転の行い方を理解し、それぞれの技ができる。 (②思・判・表) 開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転における動きのポイントや自己の能力に適した課題を見付けたり、課題の解決のために考えたことを伝えたりしている。 (③主体的態度) 互いに励まし合い、安全に気を付けながら、開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転に取り組もうとしている。		
過程	時間	学習活動	指導上の留意点
つかむ	1	○開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転を試し、共通のめあてや自分のめあてを立てる。 共通のめあて 友達と教え合いながら、それぞれの技の動きのポイントを見付けて、それぞれの技をできるようにしよう	○それぞれの技について気付きや頑張っていきたいことを具体的にもてるように、「できるようにになりたい動き」「学び方」「楽しく安全に運動するためにできること」の視点を提示する。
			◇試しの開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転に取り組みを基に、試した感想や具体的な自分のめあてを記述している。 <学習プリント③>
追究する	1	○開脚前転、開脚後転の技の動きのポイントを見付け、それぞれの技に取り組む。	○開脚前転、開脚後転の技の動きのポイントと、実際に取り組んだ動きとを比較できるように、技の動きのポイントをとまとめた連続図を提示する。
	1	○技の動きのポイントを踏まえて、開脚後転に取り組む。	○開脚後転の技の動きのポイントに気付けるように、目標とする動きと「マットを押すタイミング」という視点を提示する。
	1	○技の動きのポイントを踏まえて、開脚前転に取り組む。(本時)	○開脚前転で足がマットに着く直前に足を開けるように、目標とする動きを基に、できばえを評価し合う機会を設定する。
	1	○首はね起き、頭倒立、側方倒立回転の技の動きのポイントを見付け、それぞれの技に取り組む。	○それぞれの技の動きのポイントと、実際に取り組んだ動きとを比較できるように、技の動きのポイントをとまとめた連続図を提示する。
	1	○技の動きのポイントを踏まえて、首はね起き、頭倒立に取り組む。	○首はね起き、頭倒立の技の動きのポイントに気付けるように、目標とする動きと「体の反り」「マットに着ける体の部位と位置」という視点を提示する。
	1	○技の動きのポイントを踏まえて、側方倒立回転に取り組む。	○側方倒立回転で手、手、足、足の順でマットに着けるように、目標とする動きを基に、実際に取り組んだ動きのできばえを評価し合う機会を設定する。
	1	○これまでの技の動きのポイントを踏まえて、自己の能力に適した場で、開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転に挑戦する。	○自分に合った課題に挑戦することができるように、これまでに見付けてきたそれぞれの技の動きのポイントを踏まえて、実際に取り組んだ動きのできばえを評価し合う機会を設定する。
			◇着手のタイミングやマットに着ける体の部位のポイントを記述している。 <学習プリント②> ◇両足がマットに着くと同時に、両手でマットを押し出すことができる。 <行動①> ◇マットを重ねた段差のある場や傾斜をつけた場で、膝を伸ばして足を左右に開いて前転ができる。 <行動①> ◇着手の位置やマットを押すタイミングのポイントを記述している。 <学習プリント②> ◇頭倒立で、手と頭で正三角形に近い形をつくり、腰を高く上げることができる。 <行動①> ◇一直線上に、手、手、足、足の順でマットに着いて、側方に回転できる。 <行動①> ◇自己の能力に適した場で、開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転ができる。 <行動②>
まとめる	1	○「4の3マット演技会」を開き、これまでの技の動きのポイントを踏まえて、それぞれの技を発表し、学習のまとめをする。	○マット運動の学習の成果を感じられるように、「できるようになったこと」「友達の頑張り」という振り返りの視点を提示する。
			◇開脚前転、開脚後転、首はね起き、頭倒立、側方倒立回転をしている友達の動きのよさについて、記述している。 <学習プリント③>

本時の学習（４／９時間目）

ねらい グループで動きを見合い考えた、開脚前転をするための解決策を基に、繰り返し練習する活動を通して、マットを重ねた段差のある場や傾斜をつけた場で、足がマットに着く直前に足を左右に開いて前転ができる。

評価項目 マットを重ねた段差のある場や傾斜をつけた場で、膝を伸ばして足を左右に開いて前転ができる。

<行動①>

学習活動と子どもの意識	指導上の留意点
<p>1 本時のめあてをつかむ。</p> <p>・開脚前転のポイントは大きな前転から足がマットに着く直前に足を開いて、足の間で体の近くに手を着くことだったよ。勢いのある開脚前転ができるようになりたいな。どうしたらよいのかな。 (課題意識)</p>	<p>○勢いのある開脚前転にするという課題を見いだせるように、第2時で見付けたポイントをまとめた連続図を提示して、開脚前転の動きのポイントを想起するよう促す。</p> <p>○勢いのある開脚前転について考えて、課題を解決するという本時の見通しがもてるように、本時でできるようになりたいことを問いかける。</p>
<p>めあて：どうしたら、足を左右に開いて、勢いのある開脚前転ができるのだろう</p>	
<p>・足を早く開くと回転が遅くなって立ちにくそうだよ。腰がマットに着いたときに足を開くと、勢いがある開脚前転になりそうだな。</p> <p>2 目標とする動きからできばえを評価し、自己の課題を見付ける。</p> <p>・自分の開脚前転の動画を見ると、足を開くタイミングが早いからレベル2だ。腰がマットに着いたら足を開くようにしてみよう。</p> <p>3 グループで互いの動きを見合って練習する。</p> <p>・撮影した動画を見ると、足が頭の上にあるときに足を開いているな。足を開くタイミングが早いから、足を開くタイミングを我慢してみよう。</p> <p>・足を開くタイミングが早いから、友達に足を開くタイミングになったら、手を叩いて教えてもらったよ。少し遅く開けるようになったよ。友達にも手を叩いて教えたら、足を開くタイミングが遅くなったよ。</p> <p>・前転をしてマットが見えたら、足を開くといいと友達が教えてくれたよ。やってみたら、足がマットに着く直前に足を開いて前転ができたよ。</p> <p>・腰がマットに着いて、マットが見えたときに足を開いたら、回転が遅くなって立ちやすくなったよ。これを生かして、演技会で開脚前転をやりたいな。 (課題を達成した意識)</p>	<p>○回転の速さや立ちやすさに気付けるように、「足を開くタイミング」という視点で、足がマットに着く直前に開いている目標とする動きの動画と、足を早く開いている動きの動画とを提示し、できばえの差を問いかける。</p> <p>○自己の課題に気付けるように、第2時で取り組んだ開脚前転の動画を視聴し、自己の開脚前転の動きを学級全体で共有したできばえの判断規準に照らして評価するよう促す。</p> <p>○本時の課題の達成度を判断できるように、開脚前転に取り組んだ動きをタブレットPCで撮影し、その動画を、学級全体で共有したできばえの判断規準に照らして評価するよう促す。</p> <p>○グループの仲間の課題を解決できるように、観察する役割を設定し、「足を開くタイミング」の視点で観察した動きと、見付けた解決策を仲間に伝えるよう促す。</p> <p>○できるようになった動きと、自己のコツや勘、友達からのアドバイスとを結び付けられるように、できるようになった理由を問いかける。</p> <p>○自分の開脚前転の動きに自信がもてるように、友達から伝えられた解決策を基に、何度も繰り返し練習している子どもを称賛する。</p>
<p>4 本時の学習の振り返りをする。</p> <p>・自分が行った開脚前転の動画を見ると、腰がマットに着いた後、足を開いたから、勢いのある開脚前転になったよ。動画に書いておこう。</p>	<p>○勢いのある開脚前転に向けた動きの変化や高まりを実感できるように、本時撮影した足がマットに着く直前に開いて開脚前転をしている動画を視聴し、足を開いたタイミングに線を書くよう促す。</p>