

体 育 科 学 習 指 導 案

令和元年12月6日（金）第5校時 （体育館）6年2組

I 題 材 マット運動

II 考 察

1 題材観

(1) 育成を目指す資質・能力の三つの柱

①知識及び技能

ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジ及びその発展技の行い方についての知識やロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジ及びその発展技の技能、できる技を組み合わせる技能

②思考力、判断力、表現力等

ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジにおける課題を見付ける力や練習方法を選ぶ力、考えたことを伝える力

③学びに向かう力、人間性等

互いに励まし合い、安全に気を付けながら、ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジ及びその発展技に積極的に取り組む態度

(2) 学習内容：学習指導要領上の位置付け

B 器械運動

(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技を身に付けること。

ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、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ったりすること。

(3) 題材の価値

本単元は、「6の2マット演技会」に向け、ロンダート、倒立ブリッジ、頭はね起き及びその発展技をしたり、できる技を組み合わせたりする学習である。その価値は以下の通りである。

マット運動は、前方や後方、側方に回転したり、倒立したり、バランスをとったりと運動の仕方が非日常的であり、練習により安定して技ができるようになったり、新しい技ができるようになったりすることに面白さや楽しさ、喜びがある。また、できる技や新しくできるようになった技を組み合わせることも楽しさの一つであり、技の習熟を図る上でも重要である。本単元で取り組むロンダート、倒立ブリッジ、頭はね起き及びその発展技はホップ、着手、倒立姿勢やはね起き、着地という局面ごとの動きが明確であるため、自己の動きと連続図や演示といった目標とする動きを比べることにより、自己の課題を見いだすことができる。そして、見いだした自己の課題に応じた練習方法を選び、友達と解決策を伝え合いながら練習に取り組むことができ

る。さらに、「6の2マット演技会」というクライマックスイベントを設定し、技の出来映えを披露するという目標に向け、意欲を高めることができる。

本単元で取り組むロンダートは、ホップによる強い足の蹴りから足を振り上げながら片手ずつ着き、体を1/2ひねりって着地する運動であり、腕を突き放す感覚を味わうことができる。頭はね起きは、屈伸の姿勢で頭倒立を行いながら前方に回転し、体を反らせながらはね起きる運動であり、足を跳ね上げる感覚を味わうことができる。倒立ブリッジは、倒立をして腰の位置の高いブリッジをする運動であり、逆さ感覚や体を反らせるといった感覚を味わうことができる。本単元では、倒立ブリッジの発展技として前方倒立回転、前方倒立回転跳びを扱う。手を支点として、体を支持し、前方に回転し、体を反らせながらはね起きるため、ダイナミックな転回感覚を味わうことができる。ロンダート、倒立ブリッジ、頭はね起き、前方倒立回転や前方倒立回転跳びで味わった感覚は今後の発展技や技を安定して行っていくことにつながっていく。

(4) 今後の学習

ここでの学習は、中学第1学年及び第2学年「マット運動」で、基本的な技を滑らかに行ったり、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせたりする学習へと発展していく。

2 児童の実態及び指導方針

子どもたちは、5年「マット運動」において、伸膝後転、跳び前転を学習してきた。この学習の中で明らかになった子どもたちの実態及び本単元を進めるにあたっての指導方針は、次のとおりである。

- ① 伸膝後転、跳び前転の行い方を理解し、技ができるようになってきている。このような子どもたちが、ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジの行い方を理解し、技ができるよう、動きの連続図を用意したり、基礎的な感覚づくりや基本技に取り組む時間を毎時間設定したりする。
- ② 伸膝後転、跳び前転の動きのポイントを踏まえ、自分の課題に応じた練習方法を選ぶことができるようになってきている。このような子どもたちが、ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジの動きのポイントを踏まえ、自分の課題に応じた練習方法を選ぶことができるよう、ラインテープ、手形シートといった動きを視覚化できる教具や段差がある場、丸めたマットのある場といった複数の練習の場を用意する。
- ③ マット運動において、協力して活動に取り組み、友達を補助したり、友達のよい動きを認めたりできるようになってきている。このような子どもたちが、友達を補助したり、友達のよい動きを認めたりできるよう、体格差の少ない3人を基本とする少人数のグループを編制する。

Ⅲ 目標及び評価規準

Ⅳ 指導計画 ※Ⅲ・Ⅳについては、指導と評価の計画参照

Ⅴ 本時の(6/8時間目)

- 1 ねらい 助走、着手、倒立局面、転回、着地における自分の課題に応じた練習方法に取り組む中で、課題解決に向けた解決策を動きや言葉で伝え合うことを通して、背屈した倒立姿勢から反り動作を経過して、足から着地ができる。
- 2 準備 タブレットPC 大型TVモニター
- 3 展開

学習活動と子どもの意識	指導上の留意点
<p>1 めあてをつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> 前方倒立回転跳びができるようになりた いな。自分の課題に合った練習方法を選ん で練習していけば、前方倒立回転跳びがで きそうだ。 	<p>○課題に合った練習をして、前方倒立回転、前方倒立回転跳びをできるようにするという学習の見通しがもてるよう、「つかむ」過程で作成した模造紙を提示し、本時にできるようにになりたい技や学び方を問いかける。</p>
<p>めあて「自分の課題を見付け、課題に合った練習をして、前方倒立回転、前方倒立回転跳びのレベルを上げよう」</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>「見方・考え方」を働かせて協働的に学ぶ子どもの姿</p> <p>前方倒立回転及び前方倒立回転跳びの局面ごとの動きに着目し、目標とする動きと取り組んだ動きを比較したことを基に、自他の課題に対して解決策を伝えたり、友達を補助をしたり、前方倒立回転及び前方倒立回転跳びに取り組んだりしている。</p>	
<p>2 前方倒立回転、前方倒立回転跳びの動きのポイントを抑え、局面ごとの課題を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> 今日取り組む技は倒立ブリッジの動きに似ているな。倒立ブリッジのときと同じように、倒立で顔を上げるとよさそうぞ。 動画と連続図を比べると、ホップの後に着く手が体に近いことが分かったぞ。 <p>3 自分の課題に応じた練習方法で前方倒立回転や前方倒立回転跳びに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題に合った練習方法は、勢いのある壁倒立だな。ホップから手を着く位置までを友達に見てもらったり、動画で撮影したりすれば、勢いのある倒立ができそうだな。 勢いのある倒立からエバーマットに両足がつけるようになったぞ。ステップアップ表を見ると、前方倒立回転跳びの動きに少し近づけたことが分かるな。 エバーマットが敷いてある場所へ移動して前方倒立回転跳びをやってみよう。 友達に補助をしてもらって前方倒立回転跳びをすることができたぞ。 <p>4 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> エバーマットに勢いよく倒立をする練習をしたり、友達に補助をもらったりしたら前方倒立回転跳びができたぞ。 	<p>○前方倒立回転、前方倒立回転跳びの動きのポイントに気付けるよう、倒立ブリッジの連続図や動きのポイントが記述された学習プリントを見返すよう促す。(イ)</p> <p>○前方倒立回転、前方倒立回転跳びにおける自己の課題を局面で捉えられるよう、取り組んだ技を撮影した動画と動きのポイントが記入してある連続図を比較するよう促す。(ア)</p> <p>○自己の課題に応じた練習方法を選ぶことができるよう、丸めたマット、エバーマットを用いた練習方法や補助の仕方を例示する。</p> <p>○自己の課題に応じた練習方法に取り組む中で、動きの高まりを実感できるよう、前方倒立回転、前方倒立回転跳びができるようになるまでの過程を段階的にまとめた表を提示する。</p> <p>○目標とする動きに近づけるよう、取り組んでいる段階の動きができた児童には次の段階に進むよう促す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">— 評価項目 —</p> <p>自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p style="text-align: right;"><行動②></p> </div> <p>○動きの出来映えと練習方法の妥当性を判断することができるよう、「できるようになった動き」「よかった練習方法やアドバイス」という振り返りの視点を提示する。</p>

指導と評価の計画（全8時間）

目標	友達と協力し、練習を工夫しながら、できる技を上手にしたり、新しい技をできるようにしたりして、マット運動ができる。			
評価規準	(①知識及び技能)ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジ及びその発展技の行い方を理解し、ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジをしたり、技を組み合わせたたりすることができる。 (②思考力・判断力・表現力等)動きのポイントを見付けたり、自分の課題に応じた練習方法を選んだり、課題の解決のために考えたことを友達に伝えたりしている。 (③主体的に学習に取り組む態度)互いに協力して安全に気を付け、繰り返しマット運動をしようとしている。			
訪・考方	ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジ及びその発展技の局面ごとの動きに着目し、目標とする動きと取り組んだ動きを比較したことを基に、自他の課題に対して解決策を伝えたり、友達を補助をしたり、ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジ及びその発展技に取り組んだりすること。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目<評価方法(観点)>
つかむ	1	○演技会について知り、技調べをして今できる技やできそうな技を確かめ、共通のめあてや自分のめあてを立てる。 ・共通のめあて 「6の2マット演技会に向けて、自分の課題に合った練習をして、できるようになりたい技に挑戦したり技を組み合わせたたりして、マット運動を楽しもう」	○マット運動の中で挑戦していく技の具体的なめあてを立てられるように、「できるようになりたい動き」、「学び方」、「楽しく安全に運動するためにできること」という視点を提示する。	◇試しのマット運動に取り組んで得た感想や自分の課題を基に具体的なめあてを記述している。 <行動③>
追求する	1	○ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジの行い方を知り、それぞれの技の動きのポイントを見付ける。	○ロンダート、頭はね起き、倒立ブリッジのポイントを全体で共有することができるように、「着手」や「目線」、「力を入れるタイミング」を観点として提示する。	◇マットを突き放すこと、目線をマットに向けるなど、見つけたポイントを記述している。 <学習プリント②>
	1	○ポイントを踏まえて、ロンダートに取り組む。	○ロンダートの練習方法を選ぶことができるよう、手形シート、目線シートといった教具や段差がある場、川跳びの場といった複数の練習の場を用意する。	◇側方に回転し、体を1/2ひねり両足で着地できる。 <行動①>
	1	○ポイントを踏まえて、倒立ブリッジに取り組む。	○倒立ブリッジの動きの高まりを実感できるよう、倒立ブリッジの習得までの過程を段階的にまとめたステップアップ表を用意する。	◇倒立の姿勢から、補助や丸めたマットを用いてブリッジの姿勢をとることができる。 <行動①>
	1	○ポイントを踏まえて、頭はね起きに取り組む。	○自分の課題を捉えたり、技の出来映えを実感したりできるように、タブレットPCを用意する。	◇頭はね起きで落差のある所からはね起き、足から着地できる。 <行動①>
	1	○前方倒立回転、前方倒立回転跳びの行い方を知り、それぞれの技に取り組む。(本時)	○前方倒立回転、前方倒立回転跳びの行い方を視覚的に理解できるように、動画資料を用意する。	◇自己の課題に合った練習方法を選んでいる。 <行動②>
	1	○できる技を組み合わせた演技に取り組む。	○既にできる技を選び、技と技をつなぐことができるように、ジャンプや足交差、バランス技で方向を変える等の動きを例示する。	◇演技に技と技をつなぐ動きを取り入れている。 <行動①>
まとめる	1	○「6の2マット演技会」を行い、学習のまとめをする。	○学習の成果を感じることができるよう、これまでの取組の様子や頑張りを振り返る場を設定する。	◇自分や友達の頑張りに気付いたり、認めたりしたことを記述している。 <学習プリント③>