

体育科学習指導案

平成31年2月6日(水) 第5校時 (体育館) 6年2組

I 単 元 マット運動

II 考 察

1 教材観

(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、倒立ブリッジ、頭はね起き及びその発展技の行い方についての知識やロンダート、倒立ブリッジ、頭はね起き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、倒立ブリッジ、頭はね起きに向けた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、倒立ブリッジ、頭はね起き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) 本単元の学習とその価値

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。加えて、目標とする技ができるようになるまでの段階的な過程が明確であるため、自分の動きをその過程と比べることにより、課題を見付けることができる。そして、自分の課題に応じた練習方法を選び、友達とアドバイスをし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。倒立ブリッジは、倒立をして腰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。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、脚を跳ね上げる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、跳び前転をする学習をしてきた。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、倒立ブリッジ、頭はね起きの行い方を理解し、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、倒立ブリッジ、頭はね起き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する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、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 本時の学習

- 1 ねらい ブリッジ、倒立姿勢、党利経過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、倒立ブリッジができる。
- 2 準備 「つかむ」過程で作成した模造紙 タブレットP C 倒立ブリッジの連続図
- 3 本時想定した躍動をする子どもの姿

ブリッジ、倒立姿勢、倒立経過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作や言葉で伝えながら、繰り返し倒立ブリッジに取り組んでいる。

4 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"> 倒立ブリッジ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、倒立ブリッジができそうだ。 	<p>1学習への見通しをもち、必要感を高めることができるよう、「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なりたい技や学びの方法を問いかける。</p>
<p>めあて 自分に合った練習方法を選んで練習して、倒立ブリッジができるようになるろう。</p>	
<p>2 倒立ブリッジの課題を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> 補助倒立で体を支えることはできるぞ。でも、丸みのあるブリッジができていないな。ここが課題になりそうだ。 〇〇さんは、丸みのブリッジがとても上手だけど、補助倒立が課題なんだね。 <p>3 自分の課題に応じた練習方法で倒立ブリッジに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題はブリッジの姿勢だから、ラインテープを使えば、手と足の距離が分かって、丸みのあるブリッジができそうだな。 丸みのあるブリッジになってきたぞ。ステップアップ表を見ると、倒立ブリッジの動きに少し近づけたことが分かるな。 友達と動画で確認したら、補助倒立で目線がお腹の方を見てしまっていることがわかったぞ。補助倒立はできていると思っていたけど、もう一回補助倒立の練習をしたほうがよさそうだな。 補助倒立が安定したから、丸めたマットをおいて、友達に補助をしてもらおう。 補助をしてもらったら、倒立からブリッジの姿勢になることができたぞ。次は補助なしで、丸めたマットをおいてやろう。 丸めたマットをおいて倒立ブリッジをすることができたぞ。友達と一緒にだんだんと課題をクリアしてくのは楽しいな。 	<p>○倒立ブリッジにおける自己の課題を局面で捉えられるよう、補助倒立、ブリッジの出来映えを確かめるよう促す。</p> <p>○グループで協力してそれぞれの課題の解決に向かえるよう、グループ内で課題を共有する時間を設ける。</p> <p>2自分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、ラインテープ、手形シート、目線シートを使った練習方法や補助の仕方を例示する。</p> <p>○自分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、倒立ブリッジができるようになるまでの過程を段階的にまとめたステップアップ表を提示する。</p> <p>3課題を見直すことができるよう、「ブリッジ」「倒立姿勢」「倒立からブリッジ」という視点を提示し、タブレットPCで撮影した動画と目標とする動きを比較するよう促す。</p> <p>○目標とする動きに近づけるよう、取り組んでいるステップの動きができた児童には次のステップに進むよう促す。</p>
<p>— 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。 < 行動② ></p>	
<p>4 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 補助をしてもらって、目線シートを使った練習と倒立から倒れてブリッジをする練習をしたら、倒立ブリッジができたぞ。 次は頭はね起きだ。難しい技だけど、自分の課題に合った練習をしていこう。 	<p>○意欲的に練習に取り組めるよう、繰り返し練習に取り組んでいる子を称賛する。</p> <p>○動きの出来映えと練習方法の妥当性を実感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> <p>○次時への見通しをもつことができるよう、頭はね起きに取り組んでいくことを伝える。</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、新しい技をできるようにしたり、できる技を上手にしたりして、マット運動ができる。			
評価 規準	<p>(①知識・技能) ロンダート、頭はねおき、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、頭はねおき、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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>			
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 「演技会に向けて、自分の課題に合った練習をして、できそうな技に挑戦したり技を組み合わせたたりして、マット運動をしよう」	○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、「できるようにしたい動き」、「学びの方法」、「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、頭はねおき、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、倒立ブリッジ、頭はね起き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、見付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。	◇ロンダートで側方に回転し、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。(本時)	○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。	◇自分の課題に応じた練習方法を選んでいる。 <行動②>
	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。	○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。	◇前方倒立回転、前方倒立回転跳びの行い方を理解している。 <行動①>
	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>

