

第5学年 体育科学習指導案

平成22年 11月 17日 (水)

仙台市立宮城野小学校 5年2組

指導者 教諭 池田 翼

場所 宮城野小学校体育館

1 単元名 器械運動：マット運動

2 単元の目標

◎マット運動の楽しさや技能が向上することの喜びを感じ、進んで取り組もうとする。また、互いに協力し合い、安全に注意をはらいながら運動しようとする。 【態度】

◎学習資料や学習機器の活用、また友達同士でアドバイスをし合う活動を通して、技のポイントに気づいたり自分の課題を考えたりすることができる。 【思考・判断】

◎主として回転する技や倒立する技の中から、自分のできそうな技に取り組み、正確にできるようにしたり、他の技を組み合わせたりすることができる。 【技能】

3 指導内容の系統 別紙参照

4 単元について

(1) 運動の特性

① 一般的な特性

- ・主として回転技・支持技・バランス技などの中から自己の能力に適した技を選び、それらの技を繰り返したり組み合わせたりして、楽しむことができる運動である。
- ・仲間と一緒に技に取り組む楽しさや教え合い・励まし合いを通して、より難しい技や新しい技に挑戦しながら、できる喜びを味わえる運動である。
- ・より美しい動きへと技の技能を高めたり、新しい技へと挑戦したりすることに視点をおくことによって、運動の機能的特性を身につけることができる運動である。
- ・柔軟性が要求される運動であり、体を痛めたりうまく回れなかったり等の理由から、児童が苦手意識を持ちやすい運動である。

② 児童から見た特性

- ・高難度の技ができるようになったときの充実感を味わえる運動である。
- ・個人技能を仲間と教え合いながら高めることのできる運動である。
- ・自分の課題を見つけ、一人でも練習して技能を高めることのできる運動である。

(2) 児童の実態(男23名 女11名 計34名)

- ・体を動かすことが好きな児童が多く、休み時間には校庭でボール運動をしたり、鬼ごっこをしたりして遊ぶことが多い。週に一回程度、クラス全員が校庭で運動をすることもある。
- ・一方で運動に対して苦手意識を持っている児童や、運動能力が低い児童もいるため、運動能力の差は大きい。
- ・マット運動に関しては「好き」と答えた児童はクラス全体の35%で、「どちらでもない」と答えた児童は56%、「きらい」と答えた児童は9%であった。

- ・マット運動が「好き」答えた人は、「マットを一生懸命練習する」や「友達とアドバイスしたり，教え合ったりする」という意見が多かったがそれに対して「どちらでもない」，「嫌い」と答えた児童はこれらの意見が少なかった。
- ・ほとんどの児童がこれまでの経験から「くりかえし練習する」と技ができるようになるという考えをもっている。
- ・マット運動の技に関する調査結果は以下の通りである。

	前転	後転	側方倒立回転	跳び前転	開脚後転	前方倒立回転	開脚前転	伸膝後転	首倒立	倒立前転	ジャンプ向きかえ	頭倒立
技を知っていた児童	29	33	1	18	25	1	25	2	12	11	10	18
技ができる児童(自己申告)	33	25	0	2	14	0	17	1	7	3	21	5

- ・今回，マット運動に関する調査を行い，自己申告でできる技を挙げてもらい，その後，実際に実態把握のためにマット運動を行った結果，前転・後転もしっかりとできている児童は5～6名程度であった。

(3) 指導にあたって

研究の視点① 「学習内容の系統性を踏まえた授業づくり」

① 手立て1 「学年部の設定と児童の実態を踏まえた指導計画の作成」

- ・マット運動における回転技，倒立技は，児童の実態を踏まえて，中学年で学習する内容も高学年で取り扱い指導することで，児童が確実に身につけることができるようにする。

研究の視点② 「運動の特性を理解し，わかること，できることを大切に授業づくり」

② 手立て2 「人とのかかわりや言語活動を通じた運動意欲の向上」

- ・本時の課題を友達同士で確認し合うことで，課題を明確にし，めあてをもって学習に取り組ませる。
- ・児童同士が技のステップカードを見て技のポイントにあった動きを教えたり，技ができているのかチェックしたりするなど，アドバイスをさせることで，励まし合って運動することの楽しさを実感させる。

③ 手立て3 「技のポイントが分かる学習資料や映像(ICT)の活用」

- ・それぞれの技の導入時に動画を見せて，技の動きをイメージしやすくする。
- ・ポイントを明確にすることで技のステップカードをファイリングして，いつでも見られるようにすることで，より技の完成度を高められるようにする。
- ・タイムマシンカメラを使い，自分の動きを正面や横から確認することで，手の付き方や，脚の伸ばし方がどうなっているかを見て，より美しい技の完成へとつなげる。
- ・それぞれの練習の場で培われる力を理解させることで，自分の課題(回転不足の児童には坂道ゾーン，脚を開くのが苦手な児童にはマットを重ねたゾーン)に即した練習の場を選択させる。

研究の視点③ 「体力の向上を図る授業づくり」

④ 手だて4 「運動技能を高め，体力の向上につながる指導法の工夫」

- ・補強運動の時間を，毎時間の最初に十分に取り組ませ，運動量を確保する。
- ・技ができるようになるためにはどのように体を動かせばいいのかを児童に伝え，意識して運動ができるようにする。
- ・家庭でもできるような運動をブログに載せることで，家庭でも体力づくりに取り組むことができるようにする。

5 単元の学習計画

段階	〈第1次〉		〈第2次〉					〈第3次〉	
	1		2	3	4	5	6(本時)	7	8
安全な場の準備・ストレッチ・スキルタイム(ゆりかご, 開脚補助運動, カエルの足うち, 手押し車)									
学習活動	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○安全な場の準備について確認する。 ○補助運動について理解する。 ○基本的な技やポイントについて知り、自分こできる技を確認する。 ○学習シートに自分がどのくらいできたかを記入して振り返る。 ○整理運動 片付け 		<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な技の練習方法・ポイントや練習の場について理解して運動する。 ○写真資料をもとに、グループでアドバイスしながら、運動をする。 ○自分の修正点を考慮して練習の場を選択する。 ○できる技(膝や足首を伸ばした, より大きな動きを目指す。発展技も取り組み, 個人のスキルアップを図る。 ○学習シートに振り返り, 次のめあてを記入する。 ○整理運動 後片付け 					<ul style="list-style-type: none"> ○自分ができるようになった技を発表する。 	
	前転・大きな前転(1)→後転(2)→補助倒立(2)→開脚前転(2)								
技			○	◎	○	◎	○	◎	◎
思・判	○		◎	○	◎	○	◎	○	
態	◎								○
評価方法	観察		観察 学習シート	観察 学習シート	観察 学習シート	観察 学習シート	観察 学習シート	観察 学習シート	観察 学習シート
観点と評価規準	観点	評価規準					配慮を要する児童への指導・手立て		
	態度	<ul style="list-style-type: none"> ①マット運動に進んで取り組み, マット運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ②友達と協力し, 助言したり励ましたりして運動しようとする。 ③運動をする場や用具の安全を確かめようとする。 					<ul style="list-style-type: none"> ・できそうな技を指示し, 段階的に練習させ, 技ができたときの満足感を味わわせる。 ・アドバイスをするときのポイントや, ステップアップカードなどを見せて確認させる 		
	思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ①技のポイントや自分の課題について考え, そこから自分のめあてをもつことができる。 ②学習カードや補助具を活用して, 自分に適した練習の場や練習の仕方を選ぶことができる。 					<ul style="list-style-type: none"> ・提示物やステップアップカードを見て技のポイントを確認させる。 ・適した練習場所を一緒に考える。 		

	技能	<p>①安定した前転：手の指を開き、しっかり支え、後頭部をついてまっすぐ前転する。技の終わりは手を前に伸ばす。</p> <p>②大きな前転：強めに踏み切り、少し先の方に手を着くようにして、腰を大きく開き、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちをする。</p> <p>③後転：背中を丸めて耳の脇に構えた手のひらを上にして、お尻→背中→肩→頭の順で床に接地し、肘を締めて回り、マットをつきはなして起き上がる。</p> <p>④補助倒立：立位の姿勢から上体を前方に倒し、着手と同時に脚を振り上げ、補助を受けた倒立姿勢で静止すること。</p> <p>⑤開脚前転：脚を左右に大きく開いて接地し、素早く両手を着いて開脚立ちをする。</p>	<p>③両手の着き方，支持からの頭越し，順次接触，両手で押すタイミングを理解させる。</p> <p>④腰を高くした大きな前転から感覚をつかませる。</p> <p>⑤倒立の腕をゆっくりと曲げ，へそを見ながらの前転を意識させる。</p>
--	----	---	--

6 本時の学習(6/8)

(1) 本時のねらい

- 開脚前転を安定した動作(脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをする)でできる。 【技能】
- 技のポイント練習の仕方について、自分のめあてをもち、自分に合った練習の場を選択して友達にアドバイスをしたり聞いたりして練習している。 【思考・判断】

(2) 指導上の手立て

① 技のステップカードの活用

マット運動の技のポイントが書かれている資料(写真付き)を児童一人ひとりにファイリングさせる。いつでも技のポイントが確認できたり、自分のできていないことなどを書き込んだりすることで課題を明確にする。また学習カードには、技のステップカードのポイントに沿って学習を振り返らせ、教師や友達に指摘された課題を踏まえ記入させる。

② ICT 機器の活用

ビデオカメラとレコーダーを使ってタイムマシンカメラを設置する。実際に自分の動きを映像として見ることで課題となるポイントを知り、改善することで技の完成度を高められるようにする。

(3) 本時の学習過程

段階	学習活動の流れ	指導と支援の手立て	評価
導入 10分	1 活動の場の準備をする。 2 準備運動を行う。 ① ストレッチ ② 補強運動 I ゆりかご(小→中→大) II 開脚補助運動 III カエルの足うち IV 手押し車	<ul style="list-style-type: none"> ・補強運動で動きのポイントを抑え、主運動に向けての基礎的な動きを習得する。 ・スキルタイムの時に、これまでやった技に取り組ませる。 	ワークシート
展開 30分	3 学習内容を確認する。 開脚前転のポイントを確認する。 ○技のステップカードや動画を見て、開脚前転のポイントを確認する。 ○活動班で開脚前転に取り組み、技のポイントを一人ひとり分担して見て、友達に教えてもらいながら自分のめあてを設定する。	<ul style="list-style-type: none"> ・開脚前転の動きの大切なポイントを確認する。 ・一度、全員が開脚前転に取り組んだ後、もう一度集合をかけてから自分のめあてを決めさせて、そのめあてに合った、活動の場を選択させる。 ・技のポイントをチェックして、指摘させることで、子どもたち自身でアドバイスができるようにする。 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 友達の動きを見て、めあての達成に向けてポイントを押さえてアドバイスしている。【思考・判断】 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 開脚前転を安定した動作でできる。【技能】 </div>
	活動の場を自分で選択して、開脚前転の練習をする。 ○技のポイントや自分のめあてを意識しながら練習に取り組む。 ○友達の技を正面や横から見て、手の付き方や脚の伸ばし方についてアドバイスをする。 ○ビデオカメラで自分の動きを確認して子どもたち同士で教え合って活動する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ステップアップカードに記されてあるポイントに即してアドバイスができるようにする。 ・技の良い点、悪い点を把握させ、友達にできているところやできていないところを教えさせる。 ・技ができた児童は、技を組み合わせたリ、友達にアドバイスをしたりする。 	
	○模範演技を見てさらにしっかりとポイントを確認し、もう一度活動をして技の完成度を高める。	○技ができている児童を取り上げ、模範演技をさせる。	
まとめ 5分	4 本時の学習の振り返りをする。 ○学習カードを使い自分のめあてと成果の振り返りを行って、感想を発表する。 ○整理運動をして学習の場を片づける。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の学習を振り返り、次時の課題の見通しをもたせる。 	

(4) 本時の評価

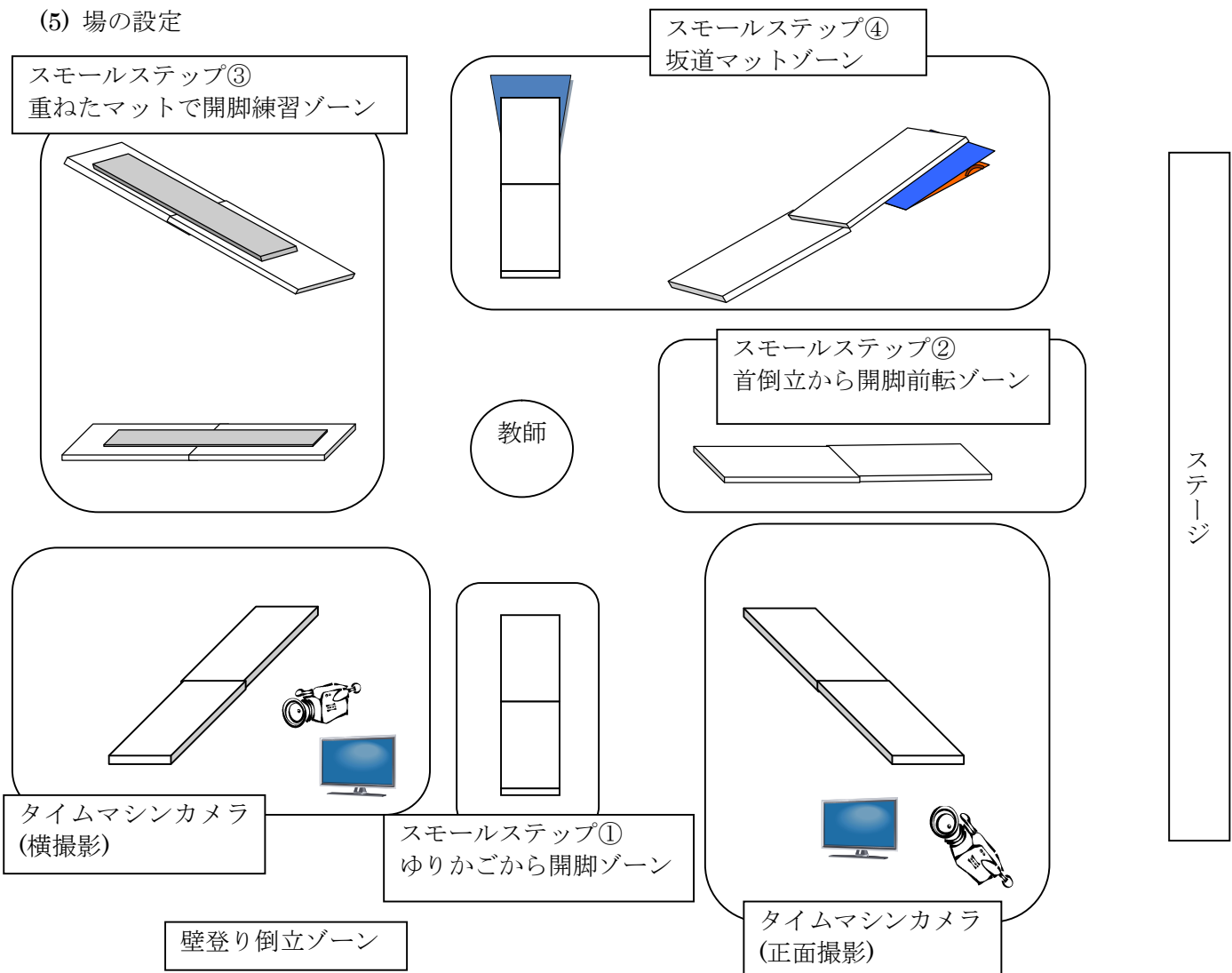
	B(具体的評価規準)	A	C(手立て)
技能	開脚前転を安定した動作(脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをする)でできる。	開脚前転を安定した動作(脚を左右に大きく開いて接地するとともに素早く両手を着いて開脚立ちをする)で、滑らかに素早くできる。	素早く回転するために腰の位置を高くしたり、脚を伸ばす練習を行わせたり、手の着く位置、かかとから着けるなどの実態に合わせた助言をする。
思考・判断	技のポイント練習の仕方について、自分のめあてをもち、自分に合った練習の場を選択して練習している。	技のポイント練習の仕方について、自分のめあてをもち、自分に合った練習の場を選択して練習している。また、友達と話し合ったり助け合ったりしながら工夫をして練習をしている。	できない原因を技のポイントを見ながら考えさせ、その課題を解決するための場を考えさせ、練習させる。

(5) 準備物

教師：マット、踏み切り板、ビデオカメラ、レコーダー、電子黒板など

児童：学習カード、ステップアップカード、鉛筆、消しゴム

(5) 場の設定



3 指導内容の系統

○技能

	小1・2年	小3・4年	小5・6年	中1～3年
領域	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動(マット運動)	器械運動(マット運動)	器械運動(マット運動)
技能	ゆりかご 前転がり 後ろ転がり かえるの足うち 川跳び	前転 後転 壁倒立 腕立て横跳びこし	開脚前転 跳び前転 倒立前転 開脚後転 補助倒立 側方倒立回転	伸膝後転 倒立 ロンダート 前方倒立回転 伸膝前転 前方倒立回転跳び

○態度

	小1・2年	小3・4年	小5・6年	中1～3年
領域	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動(マット運動)	器械運動(マット運動)	器械運動(マット運動)
態度	きまりをよく守り、友達と仲良く、進んで運動に取り組む。 場の安全に気をつける。	規則を守り、運動に進んで取り組む。 場や用具の安全に気をつける。	約束を守り、友達と助け合つて運動をした り、器械・器具・場の安全に気を配つたりして活動をする。	分担した役割を果たそうとしたり、安全に気を配つたりしながら、積極的に器械運動に取り組むとともに、よい演技を認めようとする。

○思考・判断

	小1・2年	小3・4年	小5・6年	中1～3年
領域	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動(マット運動)	器械運動(マット運動)	器械運動(マット運動)
思考・判断	器械・器具を使って、楽しく、工夫して遊ぶ。	基本的な技の動き方やポイントを知り、自分の能力に適した課題をもち、活動する。	自己の課題の解決の仕方を知り、解決のために練習の場を自分で選択して活動する。	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力について理解し、工夫して課題に取り組む。

技のステップカード 小学校5年生 (前転)

技のポイント			スモールステップ	
月日	めあて	自己評価 ◎・○・△		反省
/				
/				
/				
/				

技のステップカード 小学校5年生

(大きな前転)

技のポイント	スモールステップ
<div data-bbox="107 582 1243 678" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①頭のうしろをついて回ることができる ②ひざをできるだけ伸ばしている ③かかとおしりにひきつけて立つ</p> </div>	

月日	めあて	自己評価 ◎・○・△	反省
/			
/			
/			
/			

技のステップカード 小学校5年生 (後転)

技のポイント			スモールステップ
① 手のひらを上にしている ② ひじをしめて回っている ③ 足を閉じて回っている			
月 日	めあて	自己評価 ◎・○・△	反省
/			
/			
/			
/			

技のステップカード 小学校5年生

(補助倒立)

技のポイント	スモールステップ
<div data-bbox="100 654 1238 746" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ① 足を閉じて壁倒立ができる ②友達に補助してもらい倒立ができる ③ 足を閉じ、体を伸ばして補助倒立ができる。 </div>	

月 日	めあて	自己評価 ◎・○・△	反省
/			
/			
/			
/			

技のステップカード 小学校5年生

(開脚前転)

技のポイント

スモールステップ

- ①ひざを伸ばしていること
- ②かかとからついていること
- ③両手でマットを押して体を起こしていること

月 日	めあて	自己評価 ◎・○・△	反省
/			
/			
/			
/			

