

## 第4学年 体育科学習指導案

期 日 平成29年11月29日(水)

対 象 男子9名 女子19名 計28名

授業者 T1 岡田 節 孝

T2 森 山 一 樹

1 単元名 マット運動 (B 器械運動 ア マット運動)

2 単元について

(1) 学習指導要領との関連

|   |  |
|---|--|
| 1 | <p>目標</p> <p>(1) 活動を工夫して各種の運動を楽しくできるようにするとともに、その基本的な動きや技能を身に付け、体力を養う。</p> <p>(2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、最後まで努力して運動をする態度を育てる。</p>   |
| 2 | <p>内容</p> <p>[B 器械運動]</p> <p>(1) 技能</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。<br/>ア マット運動では、基本的な回転技や倒立技をすること。</p> </div> <p>(2) 態度</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>(2) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> </div> <p>(3) 思考・判断</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(3) 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できるようにする。</p> </div> |

(2) 単元の目標

**【技能】**

・基本的な回転技や倒立技に組み込み、それぞれについて自己の能力に適した技ができる。

**【関心・意欲・態度】**

・きまりを守りながら友達と励まし合ってマット運動に進んで取り組み、器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にしたり、場の安全に気を付けたりしようとする。

**【思考・判断】**

・基本的な技の動き方や技のポイントを知るとともに、自分の力に合った練習方法や課題を選ぶことができる。

(3) 評価規準

学習活動に即した評価規準

| 運動への関心・意欲・態度  | 運動についての思考・判断   | 運動の技能   |
|---|--|---|
| <p>① 技ができる楽しさや喜びに触れることができるよう、マット運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>② マット運動等の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。</p> <p>③ 友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとし</p> | <p>① ICT等を活用しながら、技のポイントと自分の運動の差(ズレ)を見付けている。</p> <p>② 自分の力に合った課題や練習方法、場を選んでいる。</p> <p>③ 友達と学習する場面で運動のできばえ等について説明している。</p> | <p>① 自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。</p> <p>・壁倒立では、手と手の間を見ながら、肘を伸ばして全身を伸ばす。</p> <p>・大きな前転では、回転中に膝を伸ばし、すばやく踵をお尻に引き寄せる。</p> <p>・開脚前転では、マットに足</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>ている。</p> <p>④運動する場の安全を確かめようとしている。</p> |  | <p>が着く前にぱっと足を開き、足と手を同時に着ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>安定した後転では、踵から離れたところにお尻を着き、足をすばやく頭の後ろに振り上げ、足が着いたら両手でマットを強く押す。</li> <li>開脚後転では、顎を引き、おへそを見るようにして回転し、膝を伸ばし足先が頭を通り始めたら足を開き、マットを強く押して立つ。</li> <li>腕立て横跳び越しでは、手と手の間をよく見て両手でしっかり支え、腰の位置を高く保ちながら反対側へ両足で着地する。</li> <li>側方倒立回転では、腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き、倒立を経過しながら直線上を側方に回転して側方立ちになる。</li> </ul> |
|--|--|---|

(4) 指導と評価の計画 (7時間)

| 時間        | 学習活動・学習内容            | 学習に即した評価規準 |       |       |
|-----------|----------------------|------------|-------|-------|
|           |                      | 関心・意欲・態度   | 思考・判断 | 運動の技能 |
| 1         | ○オリエンテーション<br>○壁倒立   | ③          | ②     |       |
| 2         | ○大きな前転,<br>○開脚前転     | ②          | ①     | ①     |
| 3         | ○安定した後転,<br>○開脚後転    | ①          | ③     | ①     |
| 4         | ○腕立て横跳び越し<br>○側方倒立回転 | ④          | ①     |       |
| 5<br>(本時) | ○側方倒立回転              |            | ③     | ①     |
| 6         | ○できる技で連続技            | ①          | ②     |       |
| 7         | ○発表会                 | ③          |       | ①     |

(5) 運動の特性

①一般的特性

- ・マット運動は回転系と倒立系の技に大きく分かれ、回転したり逆さまになったりするなど、非日常的ないろいろな動きを体験できる運動である。
- ・ある系統の技の運動課題がきちんと習得できると発展技へとつながっていくことから、技の系統性が重要な単元である。そのため基本的な技からポイントをきちんと押さえて指導することが、その後の発展につながる。

## ②児童から見た特性

- ・基本的な回転技や倒立技の楽しさや喜びに触れることができる。
- ・自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫することができる。
- ・うまくいかないところを見つけ、ポイントを押さえた練習をすることで、できるようになる喜びを味わうことができる。
- ・きまりを守り、友達と教え合ったり励まし合ったりしながら運動することができる。

## 3 児童の実態

どの児童も体育の時間は生き生きとした表情で楽しそうに活動している。休み時間には男女を問わず、体育館やグラウンドで元気に遊ぶ児童が多いのだが、学級で過ごすことの方が多い児童も数名見られる。

児童は昨年のマット運動において、前転・後転といった基本的な技を学習してきた。前転や後転では、両手をマットにしっかりつけて回転できなかった児童や、首を内側に入れて丸くなった状態で回転することができず、上手にできなかつたり、首を痛めてしまつたりする児童も見られた。

| 【意識調査日 平成29年10月3日(火) 対象及び回答28名】 |                                      |     |     |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----|-----|
|                                 | 調査項目                                 | はい  | いいえ |
| ①                               | 体育の授業は楽しいですか。                        | 25人 | 3人  |
| ②                               | マット運動は好きですか。                         | 27人 | 1人  |
| ③                               | マット運動は得意ですか。                         | 16人 | 12人 |
| ④                               | これまでの体育の授業を通して、運動やスポーツが上手になったと思いますか。 | 26人 | 2人  |

今回の意識調査では、①の質問では、3人が「いいえ」と答えている。理由としては、「鉄棒が苦手だから。」「筋肉痛になるから。」「ふざける人がいるから。」が挙げられた。準備運動や整理運動をどの児童にもしっかりと行わせ、学習規律を守ってしっかり授業に臨む態度をより一層培っていきながら、苦手な運動においても全員が「できた」「楽しい」と感じることができるような支援が必要である。

本単元に関わる意識調査では、③の質問に対し、12人が「いいえ」と答えた。理由は「技ができなから。」「首を痛めるから。」「できるか怖くなるから。」といったものが見られ、特に「技ができなから。」という理由が多かった。技のポイントを明確にしながら、自分ができていないポイントがどこなのかについても気付かせ、着実にできることを増やしていくような支援をすることで、苦手意識を軽減させていきながら技の習得を目指していきたい。

③の質問では、2人が「いいえ」と答えた。理由は「やっても上手にならないから。」「難しくてできなかったスポーツがあるから。」といったものだったので、児童一人一人が体育の授業を通して少しでも「できるようになった」と感じられるよう、ポイントを分かりやすく指導するとともに、児童の力に合った練習方法や課題を選ばせ、着実に習得していけるような授業の展開をしていく必要がある。

また、友達に積極的にアドバイスをできる児童は少ないので、友達に適切なアドバイスをすることを意識させながら取り組ませ、自他共にできるようになったことを認め合いながら、意欲的に運動する態度を育みたい。また、「どこの動きが違うのだろう。」「どこに気を付ければ、自分もできるようになるだろう。」「どのように練習をすればできるようになるだろう。」と、積極的に運動に臨む児童が少ないので、楽しみながらも向上心をもって運動できるよう、「前より少しでも上達する！」をキーワードにして取り組ませていきたい。

## 4 研究主題との関連

自己を見つめ、共に学びあう子供を育てる授業づくりの研究  
～ICT機器を活用した対話的な深い学び～

### ① 対話的な深い学びの工夫

- ・タブレットを活用しながら、技のポイントと自分や友達の運動の差(ズレ)を見付け、運動のできばえについて友達に説明したり、適切なアドバイスをしたりすることにより、動きの改善に活かす。

② ICT 機器活用の工夫

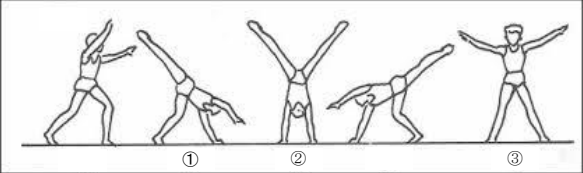
| 項目      | ICT 活用チェック <input checked="" type="checkbox"/> 該当あり <input type="checkbox"/> 該当なし   |
|---------|---|
| 授業の場所   | <input type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 特別教室 <input checked="" type="checkbox"/> 体育館 <input type="checkbox"/> その他 ( )  |
| 授業形態    | <input type="checkbox"/> 講義形式 <input checked="" type="checkbox"/> 一斉学習 <input checked="" type="checkbox"/> グループ学習 <input type="checkbox"/> 個別学習   |
| 活用場面    | <input type="checkbox"/> 導入 <input checked="" type="checkbox"/> 展開 <input checked="" type="checkbox"/> まとめ  |
| 活用者     | <input checked="" type="checkbox"/> 指導者 <input checked="" type="checkbox"/> 児童 <input type="checkbox"/> その他 ( )   |
| 活用目的    | <input checked="" type="checkbox"/> 資料の提示 (指導者) <input type="checkbox"/> 資料の提示 (学習者) <input type="checkbox"/> 自分の考えをまとめる<br><input type="checkbox"/> グループの考えをまとめる <input type="checkbox"/> 他者との考えの比較・交流<br><input type="checkbox"/> 学習内容を調べる <input type="checkbox"/> 自分の考えを表現する <input type="checkbox"/> 学習の振り返り<br><input checked="" type="checkbox"/> 記録 (写真・動画等) <input type="checkbox"/> プレゼンテーション等の作成 |
| 活用機器    | <input checked="" type="checkbox"/> 電子黒板 <input checked="" type="checkbox"/> 指導者用タブレット端末 (iPad)<br><input checked="" type="checkbox"/> 児童用タブレット端末 (iPad) <input type="checkbox"/> その他 ( )   |
| 活用コンテンツ | <input type="radio"/> カメラ <input type="radio"/> 写真  |
| 活用のポイント | <p>・言葉だけではつかみにくいマット運動における技能ポイントを、タブレットや電子黒板を活用し分かりやすく児童に提示しながら確認することで、より明確に技能ポイントを理解させ、その共有化を図る。 【全体で技能ポイントを共有化】</p> <p>・タブレットを活用しながら、一人一人のマット運動の技の様子を録画させ、その様子を確認させることで、正確に自分自身の動きを確認させ、その差 (ズレ) に気付かせる。その際にはタブレットで録画した動画をチェックしたい個所で静止させ、検証させることで、より具体的で的確な分析ができるようにする。 【動きの差 (ズレ) の確認】</p>  |

5 本時の学習 (5 / 7)

(1) 目標

- ・タブレットを活用しながら、技のポイントと自分や友達の運動の差 (ズレ) を見付け、運動のできばえについて友達に説明したり、適切なアドバイスをしたりすることができる。  
(運動についての思考・判断)
- ・ポイントを押さえながら側方倒立回転ができる。  
(運動の技能)

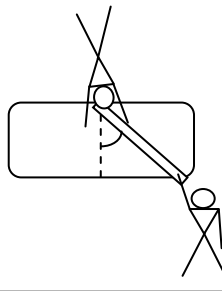
(2) 展開

| 段階           | 学 習 活 動   | ◇指導上の留意点◆支援□評価 (方法)   |
|--------------|---|---|
| はじめ<br>(10分) | 1 整列し、挨拶をする。<br>2 準備運動をする。<br>3 慣れタイム<br>○脚の振り上げ (両脚)<br>○ゆりかごからの脚交差<br>○三角回転<br>4 めあての確認をする。   | ◇体調、服装等の確認をする。<br>◇周囲の友達とぶつからないよう、活動に入る前に十分間隔をとらせる。<br>◇どの動きの時もそれぞれの動きのポイントをしっかりと伝え、気を付けさせる。  |
|              | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             ㊟できないところをはっきりさせて側方とう立回転にちょう戦しよう。           </div> |   |
| なか<br>(30分)  | 5 ポイントタイム<br>○側方倒立回転のポイントを確認する。<br>                    | ◇マット運動における技能ポイントを、タブレットや電子黒板を活用し分かりやすく児童に提示しながら確認することで、より明確に技能ポイントを理解させ、その共有化を図る。(T1・T2) (工夫②)<br>◇リストバンドを事前に両手両足に着用させておくことにより、動きを確認しやすくする。 |

- ①『マットを見ながら、ブン!』  
手と手の間を見たま後ろ足を振り上げる。
- ②『全身ピン!』  
肘、腰、膝、つま先を伸ばし、腰を高く上げて回転する。
- ③『着地まっすぐ!』  
マットに着く手と足が一直線上にくるようにする。

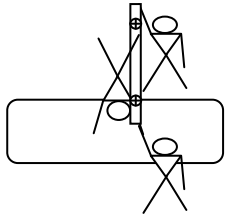
**【ゴム跳び越し】**

マット中央から一人がゴムを伸ばし、そのゴムに当たらないように行う。  
ゴムを両手で挟むように行う。  
ゴムを持つ人は、蹴られないよう注意が必要。



**【チリリンマシーン】**

チャレンジする高さにゴムを持ってもらい、全身をピンと伸ばし回転することで、鈴付きのゴムに足をあて、音を鳴らす。



な  
か  
30  
分

6 チャレンジタイム

- 自分が気を付けるポイントを言ってから側方倒立回転をする。
- 【マットのみ】【ゴム跳び越し】【チリリンマシーン】の中から、自分に適した練習方法を選び、1人が4回続けて行う。
- 側方倒立回転を行わない同グループのメンバーは、下記のことを行う。  
A: 側方倒立回転をしている児童のできていないポイントを見つけ、アドバイスをする。
  - ・手と手の間をみていなかったよ。マットに着いた手と手の間を見るようにしてみて。
  - ・膝が曲がっているから、膝を伸ばすといいよ。
  - ・腰が曲がっているから、ピンと伸ばすといいよ。
- B: ゴム跳び越しのゴムを持つ。(1人)
- C: チリリンマシーンを持つ。(2人)
- D: タブレットで技の様子を撮影する。(1人) ※4回目の時のみ撮影する。

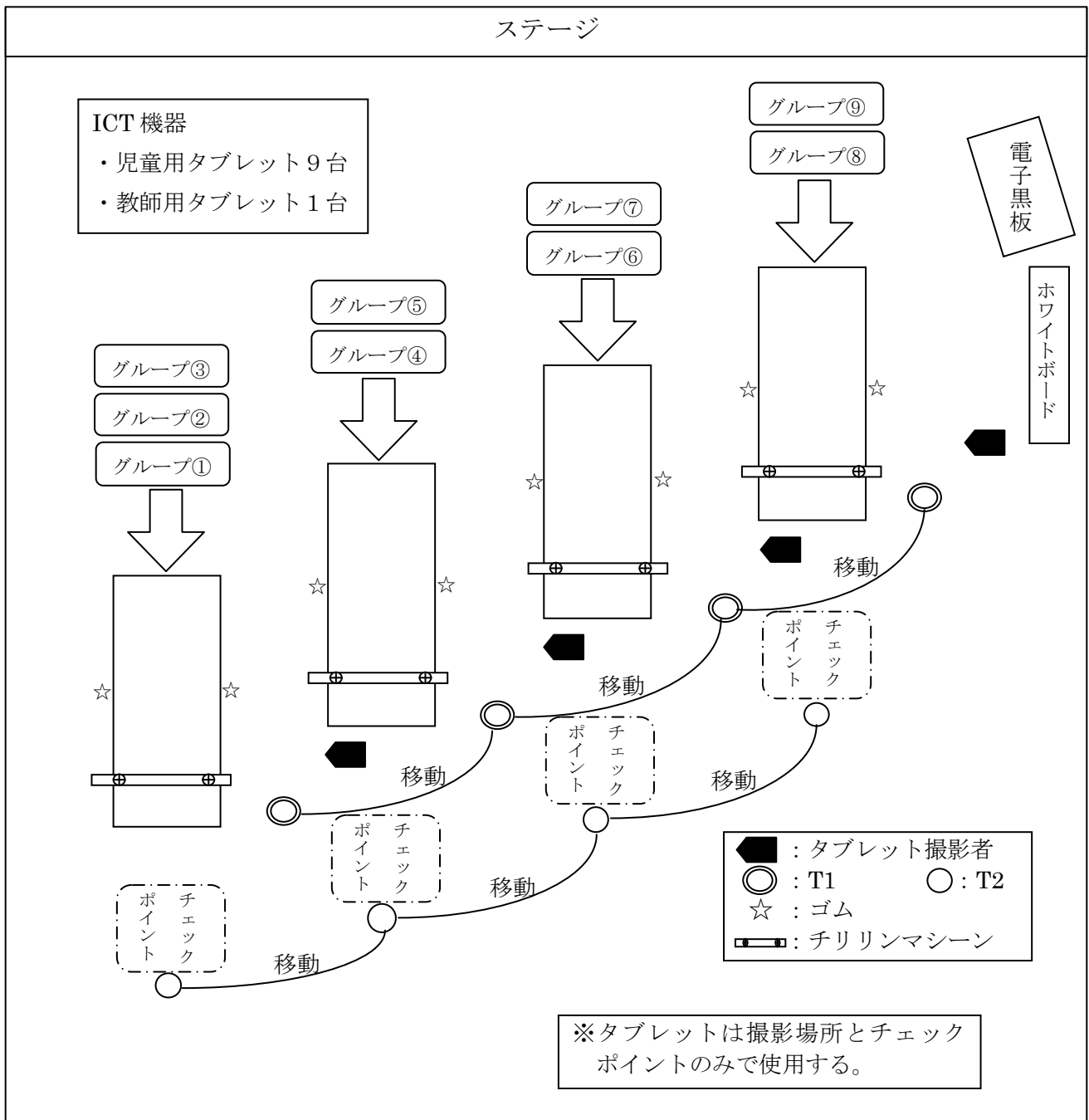
- ◇前時と同じグループであることと、各グループの最初の活動場所を確認する。(1グループ3～4人)
- ◇活動の仕方について確認する。
- ⑥: まず、【マットのみ】で、①ができるようにチャレンジする。
- ⑦: 次に、【ゴム跳び越し】で、②ができるようにチャレンジする。
- ⑧: ⑥, ⑦ができるようになったら、【チリリンマシーン】で腰を高く上げて回転できるようにチャレンジする。
- ⑨: ①, ②ができるようになったら、【マットのみ】で①, ②, ③全てができるようにチャレンジする。

- ◇側方倒立回転をする際は、4回ともどこに気を付けるのか言わせるようにする。
- ◇練習方法にミスマッチがある児童にはそのポイントを指摘し、練習方法を改善させる。
- ◇毎回、グループのメンバーにアドバイスを伝えさせる。
- ◇場の安全を確認しながら、指導・助言をする。(主に T1)
- ◇タブレット操作に不慣れな児童を支援する。(主に T2)

- ☒ タブレットを活用しながら、技のポイントと自分や友達の運動の差(ズレ)を見付け、運動のできばえについて友達に説明したり、適切なアドバイスをしたりしている。(工夫②)(行動観察・ワークシート)
- ◆ 録画した動画を、できているポイントやできていないポイントが明確になる個所で静止させ、検証させることで、より具体的で的確な分析ができるようにする。
- ☒ ポイントを押さえながら側方倒立回転ができる。(行動観察・タブレット)
- ◆ 技能ポイントを確認させたり、動きを支援したりする。

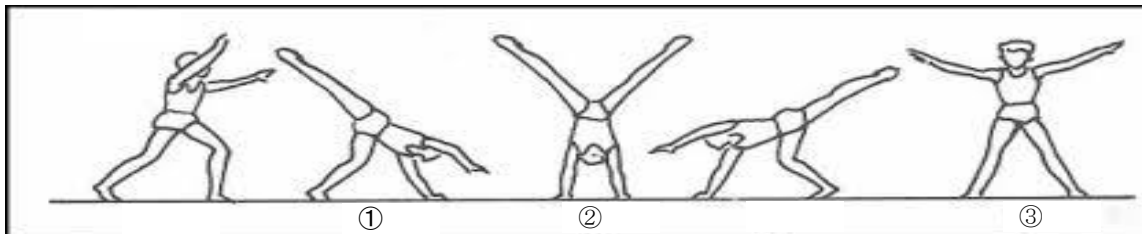
|                             |                   |   |
|-----------------------------|-------------------|---|
| ま<br>と<br>め<br>(<br>5<br>分) | 7 本時の学習をふり返る。     | ◇学習カードに記録させる。<br>◇よい動きをしていた児童の動画を電子黒板で再生し、改善された点やどこに気を付けて行ったのかを数名発表してもらおう。<br>(T1・T2) |
|                             | 8 使った部位を中心に体をほぐす。 | ◇教師主導で整理運動を行い、使った部位を中心に体をほぐす。   |
|                             | 9 片付けをする。         | ◇自分たちが使っていたコースのマット等を協力して片付けさせる。<br>◇うがい、手洗い、汗の始末をするようにさせる。                            |

## 6 場の設定



# 側方とう立回転学習カード

4年（ ）番 名前（ ）



| 技のポイント                                     | できたかどうかチェックしよう。           |   |        |   |          |   |
|--|---------------------------|---|--------|---|----------|---|
|  | ◎よくできた    ○できた    △できなかった |   |        |   |          |   |
|  | マットのみ                     |   | ゴムとびこし |   | チリリンマシーン |   |
|  | /                         | / | /      | / | /        | / |
| ①『マットを見ながら，ブン！』<br>手と手の間を見たまま後ろ足をふり上げる。    |                           |   |        |   |          |   |
| ②『全身ピン！』<br>ひじ，こし，ひざ，つま先を伸ばし，こしを高く上げて回転する。 |                           |   |        |   |          |   |
| ③『着地まっすぐ！』<br>マットに着く手と足が一直線上にくるようにする。      |                           |   |        |   |          |   |

| 今日の授業をふり返ろう                                 | できたかどうかチェックしよう。           |   |
|---|---------------------------|---|
|   | ◎よくできた    ○できた    △できなかった |   |
|   | /                         | / |
| ①進んでマット運動に取り組みましたか                          |                           |   |
| ②きまりを守り，友達とはげましあって運動をしていましたか。               |                           |   |
| ③友達と協力して，用具の準備をしましたか。                       |                           |   |
| ④運動する場の安全をたしかめましたか。                         |                           |   |
| ⑤タブレットを使いながら，技のポイントと自分の運動のズレを見つけることができましたか。 |                           |   |
| ⑥自分の力に合った練習方法や場を選んでいましたか。                   |                           |   |
| ⑦友達と，運動のできばえについて説明できましたか。                   |                           |   |