

## 第3学年 体育科学習指導案

### 1 単元名「マット運動」(7時間)

#### 2 運動の特性

##### (1) 一般的特性

マットを使って、いろいろな回り方に挑戦することが楽しい運動である。単独の技やその連続、その技の精度を高めることなどに挑戦して楽しめる運動である。

##### (2) 子どもから見た特性

###### A 運動の特性に触れる楽しさ体験の状況

事前に行ったマット運動に関するアンケートでは、26名(68%)の子どもたちが、「とても好き・まあまあ好き」と答えている。「どんなときに楽しさを感じるか」という質問に対して、「新しい技ができるようになったとき」と回答している子どもももっとも多く23名(74%)、ついで、「できる技をやっているとき」「友だちとマットで遊んでいるとき」が18名(58%)と、できたときの喜びを味わったとき、マットを使って体を動かしているときに楽しさを感じる子どもが多いということがわかった。

一方、5名(16%)の子どもが「あまり好きではない」と回答しており、楽しくないと感じる理由でも「友だちに笑われたり、嫌なことを言われたりしたとき」21名(68%)や「新しい技ができないとき」「いたかったり、こわかったりしたとき」15名(48%)となっている。友だちとの学び合いや声かけの仕方を考えさせたり、易しい場を作り、こわさや痛さを取り除いたりすれば、新しい技ができるようになり、よりマット運動の楽しさを味わうことにつながると考える。

###### B 技術の習得状況

マット運動は初めての学習になるので、それぞれの技を知っているかどうかを事前のアンケートで尋ねたところ、以下のような結果になった。

	回転系				倒立系				
	前転	開脚前転	後転	開脚後転	腕立て横跳び び越し	側方倒立 回転	壁倒立	頭倒立	ブリッジ
知っている	22	2	19	1	1	1	9	4	24
知らない	9	29	12	30	30	30	22	28	7

初めてマット運動に取り組むということで、知らないと答えた技が多かった。とくに、倒立系は子どもたちになじみがうすいということが伺える。「さかだち」などと説明すると、「それなら知っている」と話しており、技の言葉が難しいことも、「知らない」が多い理由だと考えられる。技の名前を知り、その技のイメージを持たせることが必要だと言える。

###### C 学び方に関する学習状況

1学期に行った鉄棒運動では、めあて1で「できる技で楽しむ」、めあて2「できそうな技に挑戦する」という進め方で学習を行った。めあて1での楽しみ方をあまり知らない子どもたちだったので、どんな楽しみ方があるか、教師から積極的に紹介した。「豚の丸焼きじゃんけん」や「前回り10回競争」など易しい技で楽しむ子どもの様子が見られた。

事前のアンケートで「めあて1でやってみたいことはありますか」という質問に対して、19名(61%)の子が回答できた。しかし、「分からない」と答えた子が12名(39%)であること、「ある」と答えた子どもも技の名前のみを書いており、どのように楽しみたいかまで書くことはできていない。このことから、いろいろな楽しみ方にふれさせる必要があると考える。

1学期の鉄棒運動でのめあて2は、できるようになりたいという意欲は高いものの、練習方法がわからない子・技のイメージが持てない子・挑戦する技が自分の力とあっていない子など課題解決の見通しが立っていない状況が見られた。

事前のアンケートでも、「体育の学習でこまったなと思うところはどのようなことですか」という質問に対して、21名(68%)が「挑戦する技がうまくできない」と回答している。コツを考えること、練習方法の見通しを持たせることが必要である。

また、水泳学習では、パディで学習したところ、「上手になったね」「もう少しでできそうだよ」など、喜びを分かち合ったり、相手を励ましたりする声かけが増えてきた。学習中も「バタ足の水しぶきを見てあげてごらん」などと教師が視点を与えると、「ばしゃばしゃなっていたよ、水の中で足を動かすといいよ」などアドバイスする姿が見られた。

### 3 学習を進めるにあたって

本単元では、子どもたちに運動の楽しさや喜びを味わわせるために、めあて1「できる技で楽しむ」めあて2「できそうな技に挑戦して楽しむ」という学習過程で授業を構成し、思いっきり体を動かすことの楽しさを味わわせたい。

また、2学年のまとまりを考えて、3年生では、個人の動きを高めること・単独の技を増やすことに重点を置き、取り組ませていく。さらに次の学年で、その技を組み合わせたり、集団でそろえて演技したりできるようにさせていきたい。

#### (1) 学習過程

第1時は、技調べに取り組む。基本の技・進んだ技を紹介し、3年生でできるだけたくさんの技の宝をふやそうと意欲を持たせる。また、できる技でも、オリンピックの選手のように、大きく、美しい技にしようと思意欲を高めさせる。また、技の見本DVDを視聴させることで技のイメージを持たせる。

第2時以降は、はじめの運動、めあて1、めあて2の学習過程で取り組む。ただし、学習過程や場作りに慣れていないことを考慮して、第2時は、はじめの運動からめあて1、第3時ははじめの運動からめあて2に取り組む。どのようなことをするのか、どのような場を作ったらいいのか、じっくり子ども達に見通しを持たせる。

はじめの運動は、易しい動きで、マット運動に必要な感覚を身に付けたり、高めたりする動きである。子ども達は、自分に必要なものをいくつか選ばせ、取り組ませる。

めあて1では、できる技で思いっきり体を動かして楽しませたい。単元のはじめは、遊び的な要素も取り入れ、マットの上で自由に体を動かすことの楽しさを味わわせる。単元が進むにつれ、めあて2でできるようになった技を取り入れ、さらに大きく・連続して・なめらかになどと技を洗練させていく楽しみを味わわせていく。

めあて2では、技別のグループで活動させる。その中でもペアを組み、お互いの技を見合えるようにする。また、場作りの仕方や使える道具を掲示することで、自分たちで課題解決に取り組む力につなげる。子どもたちは、自分の技能に応じた場を作ったり、技のポイントを意識できるような道具を使ったりすることで、子どもたちが意欲的に活動できるようにする。

#### (2) 支援

##### 楽しみ方の指導

どのような楽しみ方があるかあまり知らないという実態を受け、第2時でのめあて1から、マット遊びに近い活動に取り組ませ、自由に体を動かして楽しませるようにしたい。4・5・6時と技がふえていけば、めあて2でできるようになったことをめあて1に取り入れさせ、よりなめらかに、より大きくできるようにさせ、技を洗練していくことの楽しさや喜びを味わわせたい。そのために、技が洗練されるとはどのようなことか、子ども達に提示していく。友達同士で見合うときには、技を見る視点を与え、上達したところを交流させる。また、マットに目印をつけたり、回数を数えさせたりしながら、自分の変化が感じ取れるようにしていきたい。また、めあて1の時間の最後にどんなことをして楽しん

だか、交流する時間をとり、クラス全体にも広げていく。

#### 学習ノート

1時間1時間自分がどのような学習に取り組むか記入させる。めあて1でどのようなことをして楽しむのか、めあて2でどの技に取り組むのかを書き込ませる。3年生なので、できるだけ簡単に書けるようにし、活動時間が減らないよう配慮する。教師が学習ノートにアドバイスや励ましの言葉などを積極的に書き込むことによって、子どもたち同士の声かけやふり返りが充実するようにさせたい。

#### 場作りの掲示・簡単な道具

自分から活動を工夫できるように、いくつかの場作りの仕方を掲示しておく。こまったときは、その掲示を見ればできるようにしておきたい。掲示にすることで、友だちと一緒に見たり、教師がアドバイスしたりしやすくする。

また、身近にある簡単な道具（ゴム紐やダンボールなど）を補助具として利用し、子どもたちにどんなところを意識したらよいのか視覚的・感覚的にとらえさせていく。

#### 技のイメージ化

DVDを使って、技をしている様子を視聴させる。映像で見ることで、技を具体的にイメージできるようにする。また、その際、「くるっと回っているね」「体がのびているね」など、その技のコツを教師がコメントしながら見せる。子どもたちの課題意識を高めたりや友達への声かけにつながるようにしていく。

### 4 学習のねらいと道すじ

#### (1) 学習のねらい

自分の力に合わせて、できる技で思いっきり体を動かして楽しみ方を工夫したり、できそうな技に挑戦したりして、マット運動を楽しむ。

#### (2) 学習の道筋

めあて1 できる技で楽しみ方を工夫して、マット運動を楽しもう

めあて2 できそうな技に挑戦して、マット運動を楽しもう

5 学習の支援の計画

	1	2	3	4	5	7	
0 5 20	<p>1,学習の見通しを持つ。 単元での活動・流れをつかむ。 安全に学習するための決まりを確認する。 ・入口と出口を守る。 ・「行きます」の声をかける。 準備の仕方を知り,準備する。 ・マットは2人で持つ。 ・みんなで協力して準備する。</p> <p>2,技調べに取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">自分が今できる技をたしかめよう。</div> <p>どんな技か知り,順番に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>《基本の技》・前転・後転・壁倒立・腕立て横飛び越し 《進んだ技》大きな前転・開脚前転・開脚後転・側方倒立回転・補助倒立・頭倒立・ブリッジ</p> </div>	<p>1,学習の準備をする。 ・協力して準備をする。</p> <p>2,はじめの運動に取り組む。 マット運動に関わりの深い動きであることを知る。 動きのポイントを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">はじめの運動 ・ゆりかご ・くまさん歩き・シャクトリムシ ・うさぎとび・かえる足打ち ・アザラシ歩き・逆ブリッジ</div> <p>グループごとに取り組む。</p> <p>3,めあて1に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて1 できる技でマット運動を楽しもう。</div> <p>鉄棒や跳び箱で,競争やじゃんけんをして楽しんでいたことを想起する。 できる技がまだ少ないことから,はじめの運動の中から選ぶ。 《活動例》 ・アザラシじゃんけん ・ブリッジ競争</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">《支援》 ・めあて1で親しむため,遊びの要素を取り入れた活動を提示する。 ・工夫した遊びをしている班を全体で紹介する。</div>	<p>1,学習の準備をし,グループごとにはじめの運動に取り組む。 ・協力して準備をする。</p> <p>2,めあて2に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて2 できそうな技に挑戦して楽しもう。</div> <p>どのような活動をするのか,見通しを持つ。 ・場の作り方 ・どのような道具があるか ・友だちと教え合いながら活動すること</p> <p>めあて(技)別グループで取り組む。 ・グループで場作りをする。 ・同じ場で取り組む子でペアを組む。</p> <p>《活動例》 前転グループ ・回転力を付けるため,坂マットで前転に取り組む。 ・立ちやすくするために,重ねマットで開脚前転に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">《支援》 ・場の意味や練習方法のポイントなどをグループごとに説明し,見通しを持たせる。</div>	<p>1,学習の準備をし,グループごとにはじめの運動に取り組む。 ・協力して準備をする。・早く準備ができたグループからはじめの運動に取り組む。</p> <p>2,めあて1に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて1 できる技でマット運動を楽しもう。</div> <p>遊びの要素が入った活動から,より技の精度を高める活動へと。 よい遊び方はクラスの中で紹介し,いろいろな遊びに取り組めるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">《楽しみ方の例》 マットで動くことを楽しみながら ・まねっこして遊ぶ・転がって遊ぶ ・ジャンケン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">《楽しみ方の例》 技の洗練に目を向けて ・連続・速く・高く・遠く・大きく ・なめらかに・方向・友だちと合わせて ・長い時間</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">《支援》 ・思いっきり体を動かせる易しい動きや遊びを紹介したり,広めたりする。 ・工夫した遊びは全体で紹介する。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">《支援》 ・めあて1でできたものはめあて2に取り入れよりよくできるようにしようと助言する。 ・動きを高めるヒントを紹介する。 ・見ている子によくなったところを伝えさせる。</div>	<p>3,めあて2に取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて2 できそうな技に挑戦して楽しもう。</div> <p>めあての確認をする。 ・自分や友だちの課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>基本の技 前転・後転・壁倒立・腕立て横飛び越し 進んだ技 開脚前転・開脚後転・大きな前転・補助倒立・頭倒立・ブリッジ・側方倒立回転</p> </div> <p>めあての場を選択する。 ・掲示を見て,友だちと協力して場を作る。 めあて(技)別のグループで取り組む。 ・お互いに課題を見合う。 ・できる友だちの演技を見る。 ・やりやすい場で行う。 ・道具を使う。</p> <p>4,学習のまとめをする。 できるようになったことを発表する。 次時のめあてを考え,ノートに書く</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">《支援》 ・自分の力に合った活動をしているか,確認する。 ・技のポイントに気づかせる発問を積極的に行う。 ・よいアドバイスや声かけをしている子を称賛したり,広めたりする。 ・場や道具の使い方を積極的に教える。</div>	<p>1,学習の準備をし,グループごとにはじめの運動に取り組む。</p> <p>2,発表会に向けて,自分が発表したい技を練習する。</p> <p>3,号車ごとに,自分ができるようになった技を発表する。 できるようになった技を言って始める。 演技が終わったら拍手をする。</p>	
40	<p>3,自分の力をふり返り,学習の計画を立てる。 どの技に取り組むか。 めあての立て方を知る。</p> <p>4,学習のまとめをする。 次の準備を確認し,みんなで片付けをする。</p>	<p>4,学習のまとめをする。 めあて1での楽しみ方に見通しが持てたか振り返る。 協力して片付けをする。</p>	<p>4,学習のまとめをする。 めあて2での活動の仕方に見通しが持てたか振り返る。 協力して片付けをする。</p>	<p>《支援》 ・自分の力に合った活動をしているか,確認する。 ・技のポイントに気づかせる発問を積極的に行う。 ・よいアドバイスや声かけをしている子を称賛したり,広めたりする。 ・場や道具の使い方を積極的に教える。</p>	<p>4,学習のまとめをする。 できるようになった技を発表する。 次時のめあてを考え,ノートに書く</p>	<p>4,学習のまとめをする。 できるようになったことを発表する。 次時のめあてを考え,ノートに書く</p>	
評価 規 準	<p>【態】 意欲的に活動に取り組もうとしている。(観察) 【思】 できる技できそうな技,できそうにない技の観点で自己評価している。(観察,ノート)</p>	<p>【態】 めあて1でどのような学習をするか理解し,進んで取り組んでいる。(観察,ノート)</p>	<p>【態】 めあて2でどのような活動をするか理解し,自分の力に合った「できそうな技」を選び,取り組もうとしている。(観察,ノート)</p>	<p>【技】 身に付けたい運動に必要な感覚を意識しながら,はじめの運動を行っている。(観察)</p>	<p>【思】 自分の力に合った「できそうな技」を選び,場の工夫を行ったり,友だちと声を掛け合ったりしながら取り組んでいる。(観察,ノート)</p>	<p>【技】 前時までに獲得した技を自分なりの楽しみ方で行っている。(観察) 【技】 新しい技の一連の動きができる。(観察)</p>	<p>【技】 できるようになった技を安定して行っている。(観察)</p>

6 本時 平成 24 年 月 日 ( ) 体育館において

7 学習のねらい

今できる技で、楽しみ方を工夫したり、技をより高めたりして、マット運動を楽しもう。  
自分の技に合わせた場を選んで、できそうな技に挑戦して、マット運動を楽しもう。

8 本時学習を進めるにあたって

子どもたちは、第 1 時で技調べを行ったり、DVD を視聴したりして、技を知ることができた。また、一通り技に挑戦し、できる・もう少しでできる・今の自分には難しいという判断をすることができた。

第 2 時では、1 時間中めあて 1 に取り組み、アザラシジャンケンやブリッジ競争など遊び中心ではあるものの、マットの上で体を動かす楽しさを味わうことができた。第 3 時では、1 時間中めあて 2 に取り組み、場作りの掲示を見て、自分の技に合った場の作り方を知る、やってみるといふ活動を行うことができた。第 4 時目から、めあて 1、めあて 2 のスパイラル型の学習過程で学習を進めている。

本時では、まずはじめの運動を行う。自分の挑戦している技につながるような運動を選んで行う。楽しみながら取り組み、体を慣らしたり、マット運動の感覚を高めたりする。

次に、めあて 1 に取り組む。遊びの要素から導入したので、技の精度を高める活動に目を向けさせていく。「前の時間に取り組んでいた、 をやってみよう。」「手をつかないでできるかな。」「もっと遠くに手をついてみよう。」など、前時にできるようになった技に積極的に取り組ませたり、できる技でも、少し難しい課題や美しく見えるポイントを伝えたりしながら、技を高める活動に目を向けさせていく。

さらに、めあて 2 に取り組む。場作りの掲示を見て、やってみたい場を選んで取り組むことはできるようになってきている。しかし、場を工夫することばかりを意識してしまい、何のためにその場で練習するのか、何を意識するのかよくわからないまま取り組んでいる子も見られる。そこで、以下のような支援をしていく。

取り組んでいる技ごとに回り、その子に合った場や練習方法を助言していく。

技の掲示を見せながら、技のコツを意識させる。

ペアの子と一緒に見て、どのようなアドバイスをしたらよいのか、ペアの子に助言していく。

最後に、今日の学習でがんばったことやできるようになったことをみんなに紹介し、次時の意欲へとつなげていく。

9 準備

マット、跳び箱、ダンボール（大・中・小）踏み切り板、平均台、ゴムひも、ビニルテープ（太・細）、手・目の目印、赤玉、ホワイトボード、ネームカード、めあて 1 の視点、場作りの掲示、技の掲示

10 本時の展開 ( 6 / 7 )

配時	学習活動	支援
<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>40</p>	<p>1、学習の準備をする。                      用具の準備をする。                      準備ができたグループから、はじめの運動に取り組む。</p> <div data-bbox="331 414 890 571" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>はじめの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆりかご・くまさん歩き・シャクトリムシ</li> <li>・うさぎとび・かえる足打ち</li> <li>・アザラシ歩き・逆ブリッジ</li> </ul> </div> <p>2、めあて1に取り組む。</p> <div data-bbox="331 660 928 728" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>めあて1できる技でマット運動を楽しもう。</p> </div> <p>めあて1の活動を確認し、班ごとに取り組む。                      はじめの運動やめあて2でできるようになった技を取り入れて、楽しむ。</p> <p>3、めあて2に取り組む。</p> <div data-bbox="338 996 965 1075" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>めあて2できそうな技に挑戦して楽しもう。</p> </div> <p>めあて2の活動を確認し、技別のグループごとに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネームカードをホワイトボードに貼り、活動場所・ペアを確認する。</li> <li>・自分のめあてを確認する。</li> </ul> <p>協力して安全に場作りをする。</p> <div data-bbox="327 1310 949 1668" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> </div> <p>場や練習方法を考えながら練習する。                      ペアとお互いを見ながら取り組む。</p> <p>4、学習のまとめをする。                      できるようになったことを発表する。                      次時は、発表会をすることを知り、どの技に取り組むか考える。</p>	<p>支援</p> <p>つけさせたい感覚があれば、その子にその動きをするよう、積極的にアドバイスをします。</p> <p>前時までにはできるようになった技があれば、めあて1で取り組むよう声をかけます。</p> <p>連続・速く・高く・遠く・大きくなど、技の洗練に目を向けさせます。</p> <p>技の洗練に目を向けた活動をしているグループを称賛します。</p> <p>どのようなことを意識するか声をかけながら取り組ませます。                      技別のグループ、取り組んでいる場のグループごとに、課題や練習方法が適切か確認したり、助言したりします。</p> <p>ペアの子と一緒に技を見ながら、どのようなところを意識すればよいのかアドバイスしたり、その子のよくできているところを見つけたります。</p> <p>技がうまくできずに停滞している子には、掲示のところでコツや練習方法などの相談をします。</p> <p>学習ノートに今日の振り返りをさせ、がんばったことを発表させ、全体に広げます。                      発表会の予告をします。</p>