

## 第6学年体育科学習指導案

### 1 単元名「マット運動」(7時間計画)

### 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、複数の技の組み合わせ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

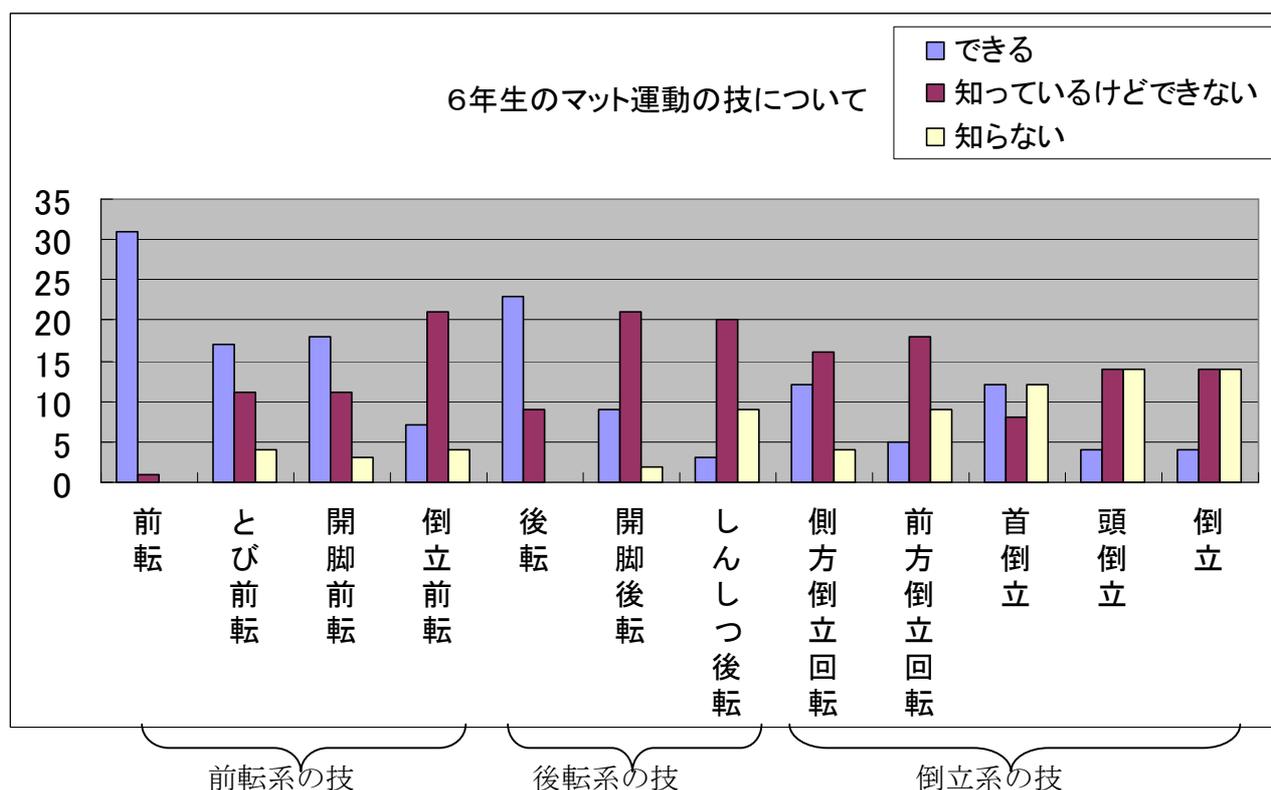
##### A 楽しさ体験の状況

事前に行ったマット運動に関するアンケートでは、20名(63%)の子どもたちが「とても好き」「まあまあ好き」と答えており、その理由として「技をすることが楽しい」「新しい技をできるようになるとうれしい」などが挙げられている。また、楽しさを感じる時は「技ができた時」が大多数を占めている。

しかし、その一方で12名(37%)の子どもたちが「あまり好きではない」「嫌い」と答えており、その理由としては「できない技が多いから」「けがをしそうだから」が挙げられていた。嫌だと感じる時も「技ができない時」「けがをした時」が挙げられている。過去のマット運動で技を習得できなかったことや、けがをした経験などがマット運動本来の楽しさを阻害する要因となっている。けがにつながる要因を取り除きながら新しい技を習得できるようにしていくことがマット運動の楽しさを味わうことにつながると考える。

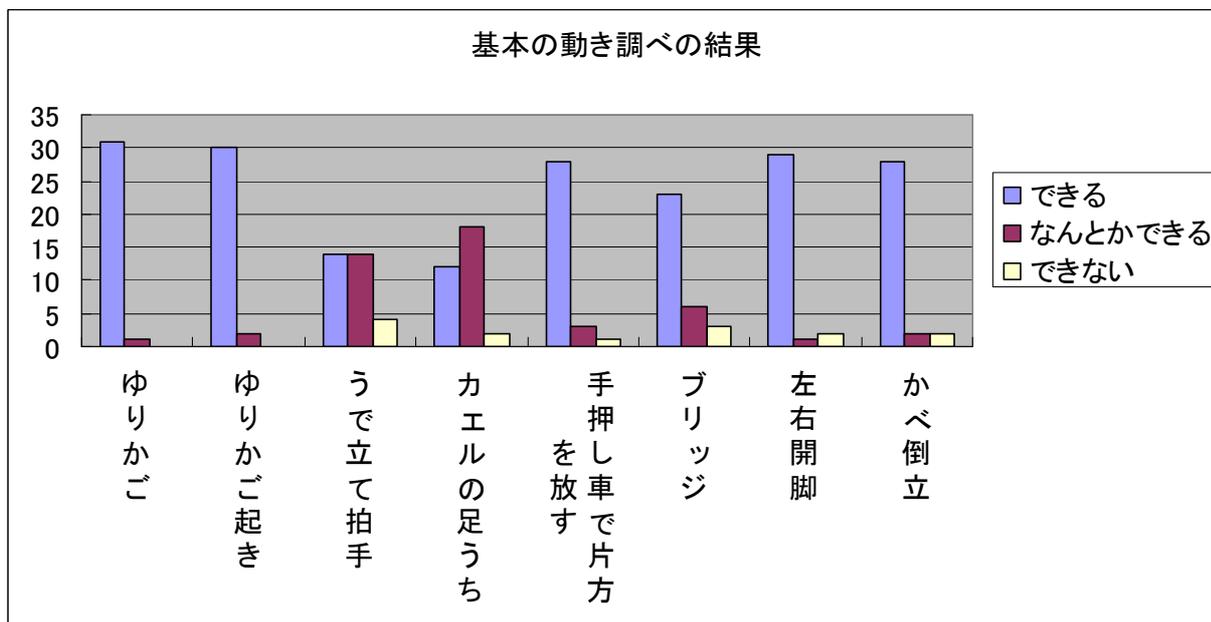
##### B 技術の習得状況

6年生で学習するマット運動の技について、できる技・知っている技についてのアンケートをとったところ、以下の結果が得られた。



前転系についてはほとんどの子どもができていた。後転系については技を知ってはいるものの、できない子どもの割合が多く、苦手意識があるようである。倒立系の技については前年度までに学習していないこともあり、知らない子やできない子が多かった。

マット運動の技につながる基本の動きを実際に調べてみた。結果は次のようになった。



「うで立て拍手」「カエルの足うち」を除いては、できる子どもは多かった。このことから「回転感覚」「柔軟性」は身につけている。後転系の技についてはできる要素はあるので、技のポイントを知らせたり、体験させたりすることで後転系の技を習得できると考える。倒立系の技についてはイメージをつかませ、習得に必要な「腕支持感覚」「体を振り上げる感覚」を身につけさせていく。

### C 学び方に関する学習経験の状況

本学級の子どもたちは、めあての設定、学習カードや準教科書の活用、学習の振り返りを通しての課題解決の学習を経験している。しかし、自己の能力とはかけ離れためあてを設定したり、めあてが漠然としたものであったりしたため、活動が停滞したり同じことをただ繰り返したりしている様子が見られた。また、学習カードや準教科書を十分に活用しながら、課題解決の仕方を工夫する子どもは少なかった。

これまでの器械運動を通してめあて①（今できる技で楽しむ）めあて②（できそうな技に挑戦して楽しむ）と行ってきたが、めあて②では友人関係や新しい技につられて自分の能力とかけ離れた技を選択したり、技のポイントを意識した練習を行ったりすることができていなかった。その結果、技の習得が不十分で、めあて①の楽しみ方が増えず、めあて②との区別がはっきりしないことが多かった。

マット運動を進めていくに当たって、「どのように学習していきたいか」という問いに対して半数の子どもが「友達との教え合い」を挙げていた。しかし、子どもたちの実態から、自分の力に合った技を選択させ、ポイントをつかませていくことが先決であると考えられる。

## 3 学習を進めるにあたって

本単元では、学び方の定着を図り支援していくことで、子どもたちが技を習得しマット運動の特性に触れられるようにしていく。そのために次の支援を考えた。

### (1) 学習の進め方

既習経験の少ない首倒立、頭倒立などについては、事前に CD-ROM を視聴させ、技のイメージ化を図る。また、オリンピックの床運動のビデオも教室でみられるようにし、意欲が高まるようにしておく。技の図や技の系統図を教室に掲示し、技のイメージ化を図り、技選択のための助けとする。

オリエンテーションで、学習の見通しをもたせるとともに、今もっている力を知るために技の財産調べをする。「できる技」「できそうな技」を把握させ、第 2 時からの課題解決に向けて見通しをもたせるようにする。第 2 時からは、「できる技で楽しむ」→「できそうな技に挑戦して楽しむ」というスパイラル型の学習過程を組む。単元の前段階では、新しい技の習得に重点を置くため、めあて①よりめあて②に時間を多くとる。また、技の習得につながる慣れの運動の時間を毎時の導入に位置づける。

慣れの運動では、すべての子どもたちに安定した前転・後転をできるようにするために、必要な感覚を身につけさせる運動を行う。

めあて①では、自分に合った楽しみ方を例示したり、財産表から今できる技を選び、技を繰り返したり組み合わせたりして自分に合った楽しみ方で活動ができるようにする。楽しみ方の例を示したり、子どもが見つけた楽しみ方を全体に紹介したりすることで楽しみ方をみんなで共有できるようにする。

めあて②では、技のポイントをつかませるために、学習カードや準教科書、デジタルカメラを準備し、教師からも声かけや賞賛をすることで、適切なめあての設定につなげていく。課題解決が図れない子どもについては、場の設定の仕方や練習方法を積極的に指導していく。また、マットを重ねたり、セーフティマットを敷いたりして怖さをなるべく軽減し、意欲的に取り組めるようにする。

第 7 時では技の発表会を行い、できる技を見せ合うことで、目的意識をもって活動できるようにする。

## (2) 学習ノートや学習カードの工夫

どのようにして課題を解決していくのかわかるようにめあての技、ポイント、解決の方法を文例をヒントにしながらかかせる。学習のまとめでは、感想を明記させることで振り返りを行い、次時のめあてにつなげるようにする。教師が学習ノートを見ることで、一人ひとりの課題解決の様子を把握する。また、コメントを書くことで、うまく課題解決ができずに停滞している子どもに課題解決のヒントを与えていく。

## (3) 友達との関わり合い

めあて①では、楽しみ方の共通した友達とグループを作り、技を見せ合ったり、タイミングを合わせていっしょに技を行ったりすることで、より楽しみを味わわせていく。

めあて②では、同じめあてをもったグループを作り、お互いのアドバイスをしたり支えあったりしながら、課題解決を図れるようにしていく。横から技を見てアドバイスをするだけでなく、デジタルカメラで撮影した動きをその場で見ることで技の出来映えを見合えるようにし、課題解決の糸口にしていく。

## (4) 技能面への支援

財産調べの結果と技の系統図をもとにして、自分の能力に合った技に取り組めるという期待感や安心感をもたせ、挑戦意欲を喚起させる。特に前転・後転はさまざまな技に発展していき、その後多くの技を習得できるので、はじめの段階で全員ができるように支援していく。前転、後転の主な支援としては、「先生や友達のアドバイス」「学習資料」「場や用具の工夫」「補助による成功体験」「予備的な運動のフィードバック」などが考えられ、これらを通してできる感

覚やポイントをつかませていく。これらの支援は他の技に挑戦していく際にも生きてくると考える。

また、一つひとつの技を確実に習得させるためにできる基準を明確にもたせ、友達同士の見合い活動をさせる。

#### 4 学習のねらいと道すじ

##### (1) 学習のねらい

マット運動のたくさんの技を知り、自分の能力に合わせて色々な楽しみ方で運動したり、挑戦したりして、1つでも多くの技を獲得することができる。

##### (2) 学習の道すじ

めあて① 今できる技で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 計画 別紙

#### 6 本時（5／7） 平成20年9月30日（火） 5校時 場所：体育館

#### 7 本時のねらい

- 今できる技で、習熟を意識し、様々な楽しみ方でマット運動を楽しむことができる。
- できそうな技に、課題に応じて追究の場や方法を工夫して挑戦し、マット運動を楽しむことができる。

#### 8 本時学習を進めるにあたって

第1時に行ったオリエンテーションと財産調べでは、今もっている自分の力を確かめさせた。準教科書を見せたり、技の師範を見せたりすることで技のイメージはつかませることができ、自分なりにでき具合を判定することができていた。単元計画表を使って学習の見通しや進め方を提示し、学習ノートの書き方を説明しながらめあてを設定させた。子どもたちは自分の力に応じて技や活動の場、気をつけることを記入することができた。

第2時から、それを生かしてスパイラル型の学習過程でマット運動に取り組んできている。

めあて①では、できる技で「技の連続」「技の組み合わせ」「フォーム」という楽しみ方で取り組んでいる。それぞれのグループで試行を繰り返しながら、自主的に活動を進めるようになった。また、着手や着地の仕方のバリエーションを紹介することで、できる技が少なくても楽しむことができるようになった。技が増えても同じ技の連続をする子どもや、学習ノートに記入したことと違うことに取り組む子どもや、技の「おわり」まで丁寧に意識していない子どもがいる。

めあて②では、技の系統図を活用し、挑戦の道筋を理解させたことで自分に適した技を選択することができるようになりつつある。第4時までにはほとんどの子が前転と後転を習得することができた。技を習得し、自分のできる技をさらに一つでも増やそうと自主的に活動に取り組む姿が見られる。また、準教科書やポイントボード、友達との関わり合い、学習ノートでのヒントなどにより、どこに気をつければいいかが次第にわかってきている。場の工夫の仕方についてはまず、教師が教えていったが、子どもの多様な活動に指導が追いつかなくなったので、写真を提示することで子どもたちだけでも場づくりができるようにした。その後は実態に応じて柔軟に場を変えたり増やしたりしようとすることも徐々にではあるが見られるようになってきている。しかし、少数の子どもたちがまだ自分の技能に合った技を選ばずに停滞している様子が見られる。また、技のポイントはわかっているが、自分がどこでつまづいているかを把握していない子がいる。

そこで、本時では以下のように支援していく。

めあて①では、

- ○○オリンピックが迫っていることを意識させ、技の組み合わせに目を向けさせる。
- 技を組み合わせる際には、技のつながりを意識させ、「はじめ」から「おわり」まで丁寧にできるように声かけをする。
- 活動の場ボードを準備し、ネームプレートを貼ることで子どもたちにめあてをより強く意識

させる

めあて②では、

- 前時までの学習の様子から活動が停滞している子を中心に支援の計画を立てる。
- ポイントボードや技の系統図，デジタルカメラの動画を活用して技のポイントを知らせ，どこができていないかを気づかせていく。

## 9 準備

マット セーフティマット 踏み切り板 ロイター板 ゴムひも ガムテープ(カラー)  
活動場所ボード 学習ノート 準教科書 ポイントボード 技の系統図 移動黒板  
デジタルカメラ CD プレーヤー CD

10 展開 (5/7)

配時	学習活動と内容	教師の指導と支援									
0	<p><b>1 学習の準備とめあての確認をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 協力して安全に場作りをする。</li> <li>○ 慣れの運動をする。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-around; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <span>ゆりかご</span> <span>足落とし</span> <span>ブリッジ</span> <span>またのぞき前転</span> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安全に留意しながら場作りができていないか確認する。</li> <li>○慣れの運動では、曲をかけリズムよく取り組めるようにする。</li> </ul>									
10	<p><b>2 めあて①の活動をする。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px auto; width: fit-content;">             めあて① 今できる技でマット運動を楽しもう。         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ めあて①の活動を確認する。</li> <li>○ 協力して安全に場作りをする。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 5px auto;"> <tr> <td rowspan="4" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ステージ</td> <td style="text-align: center;">連続</td> <td style="text-align: center;">フォーム</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">連続</td> <td style="text-align: center;">フォーム</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">組み合わせ</td> <td style="text-align: center;">フォーム</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">組み合わせ</td> <td style="text-align: center;">組み合わせ</td> </tr> </table>	ステージ	連続	フォーム	連続	フォーム	組み合わせ	フォーム	組み合わせ	組み合わせ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ めあて①の取組みを全体で確認する。</li> <li>○田村オリンピックが迫っていることを意識させ、技の組み合わせに目を向けさせる。</li> <li>○技を組み合わせる際には、技のつながりを意識させ、「はじめ」から「おわり」まで丁寧にできるように声かけをする。</li> <li>○活動の場ボードを準備し、ネームプレートを貼ることで子どもたちにめあてをより強く意識させる</li> <li>○工夫した場で楽しんで活動していたり、技の習熟が意識できたりしているグループを賞讃していく。</li> </ul>
ステージ	連続		フォーム								
	連続		フォーム								
	組み合わせ		フォーム								
	組み合わせ	組み合わせ									
20	<p><b>3 めあて②の活動をする。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px auto; width: fit-content;">             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。         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ めあて②の活動を確認する。</li> <li>○ 協力して安全に場作りをする。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 5px auto;"> <tr> <td rowspan="4" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ステージ</td> <td style="text-align: center;">倒立系</td> <td style="text-align: center;">しんしつ後転</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">倒立系</td> <td style="text-align: center;">しんしつ後転</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">後転</td> <td style="text-align: center;">開脚後転</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">とび前転</td> <td style="text-align: center;">開脚前転</td> </tr> </table>	ステージ	倒立系	しんしつ後転	倒立系	しんしつ後転	後転	開脚後転	とび前転	開脚前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポイントボード、友達との関わり合い、教師との相談によって、課題解決を図っていくことを確認する。</li> <li>○デジタルカメラやポイントボードを使って工夫して課題解決を図れるように支援する。</li> <li>○場の工夫や友達との関わり合いができていない子どもたちを大きな声で賞讃していく。</li> <li>○停滞している子どもには、その場の子どもたちと一緒に話し合い、ポイントや場の作り方のアドバイス、補助をしていく。</li> </ul>
ステージ	倒立系		しんしつ後転								
	倒立系		しんしつ後転								
	後転		開脚後転								
	とび前転	開脚前転									
35	<p><b>4 学習のまとめをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習ノートの記入をする。</li> <li>○ できるようになった技やポイント、解決方法について交流する。</li> <li>○ 次時について確認する。</li> <li>○ 協力して安全に片付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習ノートに自己評価をさせ、学習を振り返らせる。</li> <li>○ できるようになったことやポイント、解決方法を賞讃し、全体に広げる。</li> <li>○ 安全に留意しながら、後片付けができていないか確認する。</li> </ul>									

5 学習と指導の計画（全7時間）

	1	2	3	4	⑤(本時)	6	7	
本時の重点目標と主な支援	<p>○学習全体の見通しをもち、自分のできる技を確かめることができる。</p> <p>※学習計画表の提示で見通しをもたせる。</p> <p>※CD-ROM 視聴で技のイメージ化、財産表をもとにペアで、できる技の確認をしていく。</p> <p>(○は重点目標 ※は主な支援)</p>	<p>A (めあて①)○今できる技を連続させたり組み合わせたりして大きな動作で行うことができる。 ※助走や振り上げに目を向けさせることで、より大きな動作の技へつなげていく。</p> <p>(めあて②)○前転・後転の発展技、倒立系の技ができる。 ※腕支持の基本の運動を繰り返したり、用具や場を工夫したりして練習することで、できる感覚をつかませる。</p>						<p>○友達の技のよさに気づいたり、認められたりすることで、楽しむことができる。</p> <p>※お互いの技を認め合い、支え合い、前向きな声かけをし合うことで、財産化を図っていく。</p>
10	<p>1 学習の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 単元全体の流れをつかむ。</li> <li>○ 1 単位時間の学習の進め方を知る。</li> <li>○ 場の作り方や安全面の確認をする。</li> <li>○ CD-ROM を視聴する。</li> </ul>	<p>1 学習の準備とめあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ グループごとに協力して安全に場づくりをする。</li> <li>○ 慣れの動きに取り組む。</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">ゆりかご</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-left: 100px;">足落とし</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-left: 100px;">ブリッジ</span> <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-left: 100px;">またのぞき前転</span> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のめあてと学習の流れを確認する。</li> </ul>						
35	<p>めあて 自分のできる技や新しい技に挑戦して、挑戦したい技を決めよう。</p> <p>2 技の財産調べをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 協力して安全に場作りをする。</li> <li>○ 財産表をもとにしながら、今の自分のできる技を確認していく。</li> </ul> <p style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">                 ○前転○とび前転○開脚前転○倒立前転○後転○開脚後転○しんしつ後転○側方倒立回転○前方倒立回転             </p> <p>3 学習のまとめと後片付けをする。</p>	<p>2 めあて①の活動をする。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">めあて① 今できる技でマット運動を楽しもう。</p> <p style="text-align: center;">自分の楽しみ方を味わう場にそれぞれ移動して、活動に取り組む。</p> <p style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">                 楽しみ方の例                  ○技の連続 ○技の組み合わせ ○フォームの完成度を高める                  ・手の着き方や足の着き方を変える ・友達と調子を合わせて回る ・技にバランスやジャンプを加える など             </p> <p>3 めあて②の活動をする。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">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。</p> <p style="text-align: center;">自分が挑戦して楽しむ場に移動して、活動に取り組む。</p> <p style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">                 挑戦する技                  ○前転 ○とび前転 ○開脚前転 ○倒立前転 ○後転 ○開脚後転 ○しんしつ後転                  ○側方倒立回転 ○前方倒立回転 ○首倒立 ○頭倒立 ○倒立             </p> <p>4 学習のまとめと後片付けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習の振り返りをする。</li> <li>○ 全体交流をし、よかった点を賞讃し合う。</li> <li>○ 協力して後片付けをする。</li> </ul>				<p>○○オリンピックをする。</p> <p>できるようになった技を披露することを原則とする。挑戦中の技でも可とする。</p>		
身につけさせたい技能		A	○安定し大きな前転系の技、安定した後転系・倒立系の技ができる。					
		B	○安定した前転系・後転系の技ができる。					
		C	○前転系・後転系の技ができる。					



目指せ！未来のメダリスト  
マツ運動  
2008

6年( )組( )

めあて書き方の例			今日の学習で	
例	めあて①(技)	楽しみ方	①進んで準備や後片づけができた。 4	
	前転 後転	連続 <u>組み合わせ</u> フォーム	②たくさん体を動かすことができた。 3	
	めあて②(技)	活動の場	気をつけること	③技のポイントに気がつけた。 4
	しんしつ後転	下り坂の場	足を早く引き上げる。	④練習方法を工夫することができた。 3
感想			⑤友だちと協力して学習できた。 4	
感想 足を速く引き上げてスピードを利用すると、しんしつ後転ができるようになってきた。				
			今日の学習で	
2	めあて①(技)	楽しみ方	①進んで準備や後片づけができた。	
		連続 組み合わせ フォーム	②たくさん体を動かすことができた。	
	めあて②(技)	活動の場	気をつけること	③技のポイントに気がつけた。
			④練習方法を工夫することができた。	
			⑤友だちと協力して学習できた。	
感想				
3	めあて①(技)	楽しみ方	①進んで準備や後片づけができた。	
		連続 組み合わせ フォーム	②たくさん体を動かすことができた。	
	めあて②(技)	活動の場	気をつけること	③技のポイントに気がつけた。
			④練習方法を工夫することができた。	
			⑤友だちと協力して学習できた。	
感想				
4	めあて①(技)	楽しみ方	①進んで準備や後片づけができた。	
		連続 組み合わせ フォーム	②たくさん体を動かすことができた。	
	めあて②(技)	活動の場	気をつけること	③技のポイントに気がつけた。
			④練習方法を工夫することができた。	
			⑤友だちと協力して学習できた。	
感想				
5	めあて①(技)	楽しみ方	①進んで準備や後片づけができた。	
		連続 組み合わせ フォーム	②たくさん体を動かすことができた。	
	めあて②(技)	活動の場	気をつけること	③技のポイントに気がつけた。
			④練習方法を工夫することができた。	
			⑤友だちと協力して学習できた。	
感想				
6	めあて①(技)	楽しみ方	①進んで準備や後片づけができた。	
		連続 組み合わせ フォーム	②たくさん体を動かすことができた。	
	めあて②(技)	活動の場	気をつけること	③技のポイントに気がつけた。
			④練習方法を工夫することができた。	
			⑤友だちと協力して学習できた。	

	感想
7	自分が発表する技の組み合わせ(3~5個)
	感想

よくできた…4    できた…3    あまりできなかった…2    できなかった…1