

第5学年1組 体育科学習指導案

令和5年10月11日（水） 第5時限（体育館）

指導者 小塚 雄介

1 単元 器械運動（マット運動）

2 単元のもつ魅力について

マット運動は、回転したり逆さになったり、首や頭、腕の支持から跳ねたりする非日常的な感覚を味わうことができるため、児童にとっては魅力的な単元である。また、体の向きや回転方向を意図的に操作して様々な技ができるようになるところ、雄大で美しい動きができるところ、できる技を繰り返したり組み合わせたりするところにも魅力がある。さらに、仲間の動きを観察し合い、仲間と協力して互いの取組を認め合ったり助け合ったりして学習を進めることができる単元でもある。

3 取り上げる単元について

(1) 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・ マット運動の行い方を理解している。 ・ 自己の能力に適した回転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すること、選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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している。 ・ 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マット運動に積極的に取り組もうとしている。 ・ 約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたりしようとしている。 ・ 場や器械・器具の安全に気を配っている。

(2) 関連する学習内容（マット運動 回転系）

<table border="1" style="width: 100%; text-align: left;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">小学校3・4年</th> </tr> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">基本的な技</th> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">「前転」</td> <td style="width: 50%;">「易しい場での開脚前転」</td> </tr> <tr> <td>「後転」</td> <td>「開脚後転」</td> </tr> <tr> <td>「首はね起き」</td> <td></td> </tr> </table>	小学校3・4年		基本的な技		「前転」	「易しい場での開脚前転」	「後転」	「開脚後転」	「首はね起き」		<table border="1" style="width: 100%; text-align: left;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">小学校5年</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">基本的な技</th> <th style="text-align: center;">発展技</th> </tr> <tr> <td>「前転」</td> <td>「開脚前転」</td> </tr> <tr> <td>「易しい場での開脚前転」</td> <td>「伸膝後転」</td> </tr> <tr> <td>「後転」</td> <td>「頭はね起き」</td> </tr> <tr> <td>「開脚後転」</td> <td></td> </tr> <tr> <td>「首はね起き」</td> <td></td> </tr> </table>	小学校5年		基本的な技	発展技	「前転」	「開脚前転」	「易しい場での開脚前転」	「伸膝後転」	「後転」	「頭はね起き」	「開脚後転」		「首はね起き」		<table border="1" style="width: 100%; text-align: left;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">小学校6年</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">基本的な技</th> <th style="text-align: center;">発展技</th> </tr> <tr> <td>「補助倒立ブリッジ」</td> <td>「補助倒立前転」</td> </tr> <tr> <td>「側方倒立回転」</td> <td>「倒立ブリッジ」</td> </tr> <tr> <td></td> <td>「ロンダート」</td> </tr> </table>	小学校6年		基本的な技	発展技	「補助倒立ブリッジ」	「補助倒立前転」	「側方倒立回転」	「倒立ブリッジ」		「ロンダート」
小学校3・4年																																				
基本的な技																																				
「前転」	「易しい場での開脚前転」																																			
「後転」	「開脚後転」																																			
「首はね起き」																																				
小学校5年																																				
基本的な技	発展技																																			
「前転」	「開脚前転」																																			
「易しい場での開脚前転」	「伸膝後転」																																			
「後転」	「頭はね起き」																																			
「開脚後転」																																				
「首はね起き」																																				
小学校6年																																				
基本的な技	発展技																																			
「補助倒立ブリッジ」	「補助倒立前転」																																			
「側方倒立回転」	「倒立ブリッジ」																																			
	「ロンダート」																																			

(3) 単元と児童の関係

本単元で取り扱う接転技群は、背中をマットに接して回転し、足の開閉や膝の屈伸、腰角度の増減などによって回転力を高めて、滑らかに回転する運動である。また、ほん転技群は、首や頭の背屈と体の反りによる回転に加え、手の突き放しを同調させて起き上がる運動である。しかし、日頃経験することがない動きであることから、恐怖心を感じたり、動き方をイメージしづらかったりして、活動や思考が停滞してしまうことがある。

そこで、技に関連した易しい運動を選んだり、仲間と協力して易しい運動の場で段階的に練習したりできるようにすることで、安心感をもたせたい。また、児童に技に掛ける時間や学習の進め方を計画させたり、教師は、一人一人のつまずきを想定し、「いつ」「どのような」支援をするのかを計画したりすることで、個に応じた学習に取り組むことができるようにしたい。

4 単元の評価計画と指導計画（8時間完了）

知…知識・技能 思…思考・判断・表現 態…主体的に学習に取り組む態度

場面	時数	観点	評価規準とその方法	主な学習活動
導入	1	1	<p>○ 場や器械・器具の安全に気を配っている。 【活動の様子】</p> <p>学習課題:回転をコントロールして美しく立ち上がるにはどうしたらよいか。</p>	1 マット運動の学習の進め方を知り、回転系接転技群の試技に取り組む。
展開①	2	1	○ 自己の能力に適した課題を見付けている。 【学習カード】	2 回転系（接転技群・前転グループ）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するために、自分に合った学習の進め方を決めて取り組む。
		1 本時	○ 腰を高く上げて前方に回転し、足を左右に大きく開き、接地するとともに両手を素早く着いて開脚立ちしている。 【動きの観察】	
展開②	2	1	○ 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【発言・学習カード】	3 回転系（接転技群・後転グループ）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するために、自分に合った学習の進め方を決めて取り組む。
			○ マット運動に積極的に取り組んでいる。 【活動の様子・学習カード】	
		1	○ 直立の姿勢から後方へ倒れ、尻を着いて後方に回転し、両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立ち上がっている。 【動きの観察】	
展開③・まとめ	3	1	○ 約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたりしている。 【活動の様子・発言】	4 回転系（ほん転技群・はね起きグループ）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するために、自分に合った学習の進め方を決めて取り組む。
		1	○ 屈身の姿勢の頭倒立を行いながら前方に回転し、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きている。 【動きの観察】	
		1	○ マット運動の行い方について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【発言・学習カード】	
			○ 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している。 【学習カード】	

単元末に期待される具体的な児童の姿

開脚や跳ねのタイミングが分からず、うまく立ち上がることができなかった。課題解決のために、手本動画を見て動きのポイントを知り、それを基に自分の動きと比較した。また、一緒に練習する仲間から、開脚や跳ねのタイミングや動きのこつをアドバイスしてもらったり、補助してもらったりして練習すると、段々とタイミングがつかめて立ち上がれるようになった。これから、自分に合った学習の進め方を決めて取り組むだけでなく、困っている仲間にアドバイスして、みんなのできるようにもなりたい。

5 本時の指導

(1) 目標

腰を高く上げて前方に回転し、足を左右に大きく開き、接地するとともに両手を素早く着いて開脚立ちすることができるようにする。 (知識・技能)

(2) 準備


マット、踏切板、ロイター板、ボール、養生テープ、手型足型マーカー、赤玉、輪、ゴムひも、ビート板、跳び箱1段目、ビニル傘袋、ゲームベスト3色（青、黄、桃）、フープ、段ボール、ホワイトボード、紙の学習カード（タブレットPC不具合用）、掲示用印刷物、教師用タブレットPC、児童用タブレットPC、かご、指導用太鼓

(3) 指導過程

時間	学習活動と予想される児童の様子	指導上の留意点
1分	1 集合・整列し、本時のめあてを知る。	○ 素早く整列させ、服装の確認や健康観察をする。
	本時のめあて：前方に回転して足を開いて美しく立ち上がるために、○○しよう。	
2分	2 準備運動を行う。	○ 前方に回転して開脚で美しく立ち上がることが、本時のめあてであることを伝える。 ○ 見学者には、仲間の動きを観察したことを基に、前方に回転して開脚で美しく立ち上がるための動きについて考えさせ、紙の学習カードにメモを取るよう伝える。
5分	3 基礎的な動き・感覚づくりを行う。	○ 取り組む課題によってゲームベストの色（青…膝の伸び、黄…腰大→小、桃…その他：かかとの引き付けや開脚のタイミングなど）を分けて着用させる（課題が見付かっている場合は着用しない）ことで、同色の仲間同士で動きを観察し合ったり教え合ったりすることができるようにする。
4分	4 前時の学習を振り返り、各自の課題に合った学習の進め方を決める。	○ 負担が掛かる手首や首、肩、腹筋等の主に動かす部位を中心に、呼吸を一定にして痛みがない範囲で行わせる。
	<p>予想される児童の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あともう少しで開脚で立ち上がれそうなので、段差マットの運動の場で練習して、上体を前に倒す感覚をつかみたい。 ・ 開脚で美しく立ち上がるために、足を開くタイミングをもう少し遅くして試したい。 	○ 腰角度の大きさや増減を意識させるような声を掛けながら、大きなゆりかごや大きなゆりかごから背支持倒立、大きなゆりかごから立ち上がり、大きなゆりかごから開脚立ち（座）、前転、歩き前転、大きな前転、開脚前転の中から、前時の児童の実態に応じて取り組ませる。 ○ 前時の学習カードの記入内容から、自分の課題解決状況を振り返り、本時の課題や練習方法などを決め、仲間と伝え合わせることで、本時の取組を意識させる。 ○ タブレットPCに不具合が生じた場合は、近くの仲間に見せてもらい、紙の学習カードを使用するように伝える。 ○ 課題が見付かっていない児童には、評価基準表を参考にしたり、前時に撮影した動画と手本動画を見比べたりして、体の「どこを」「いつ」「どのように」動かすとよいのかを考えるように助言する。

23分	<p>5 自分で決めた学習の進め方で練習に取り組む。</p> <p><紹介する練習の場></p> <ul style="list-style-type: none"> ・傾斜マット ・段差マット ・平場マット <p><課題解決の仕方例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きのポイントを知る ・仲間と動きの観察 ・手本の動画と比較 ・スモールステップ ・攻略マインドマップ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 繰り返し練習に取り組む中で、自分の感覚に変化が出てきたときや、なかなか動きを改善できなかったときなどに、タブレットPCで自分の動きを動画撮影すると、成果や課題が明確になることを伝える。 ○ 開脚立ちできない児童には、傾斜マットや段差マットの場で練習に取り組ませた後、平場マットとの違いについて考えさせることで、開脚のタイミングや上体を前傾させて腰角度を狭くする動きの大切さに気付かせる。 ○ 伸膝で開脚立ちできない児童には、前転と開脚前転の示範動画を比較させて、腰角度の大きさに着目させることで、腰角度を広くして回転の勢いを生み出すことの大切さに気付かせる。 ○ 活動が停滞してきたら、同色のゲームベストの仲間同士で動きを観察し合ったり教え合ったりする活動を促す。 ○ 本日の動画をまだ撮影することができていない場合は、撮影するように伝える。
<p>予想される児童の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 段差マットで練習すると、上体が前に倒しやすくなって、楽に立ち上がることができた。 ・ 仲間から、足を開くタイミングをアドバイスしてもらい、マットにかかるとが着く直前まで足を開くのを我慢するときれいに立ち上がることができた。 		
<p>評価事項</p> <p>腰を高く上げて前方に回転し、足を左右に大きく開き、接地するとともに両手を素早く着いて開脚立ちしている。 【動きの観察】(知識・技能)</p> <p>□…仲間の見付けた動きのこつを紹介したり、踏切板を入れた傾斜マットやマットを数枚重ねた段差マットの易しい条件の場で取り組ませたりする。</p> <p>☆…発展技を安定して行ったり、膝を伸ばしたまま足を閉じて立ち上がる技(伸膝前転)に挑戦したりすることを目指して取り組ませる。</p>		
5分	<p>6 本時のめあてに対する自分の取組をまとめ、振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 本時の取組をロイロノート・スクールの学習カードでまとめ、振り返らせる。 ○ 動画撮影した動きと評価基準表とを照らし合わせて、学習到達度を自己評価させる。 ○ 次時は、後方に背中を着けて回転して立ち上がったたり、最後に開脚で立ち上がったたり、伸膝で立ち上がったりする技の課題解決を目指すことを伝える。
<p>本時の終わりに期待される具体的な児童の姿・考え方：</p> <p>前転から最後に足を開くタイミングが分からなくて、最初はうまく立ち上がることができなかった。でも、足を開くタイミングをつかむという課題解決のために、一緒に練習する仲間から動きのこつをアドバイスしてもらったり、足を開くタイミングに合わせて「ここ！」と声を掛けてもらったりして練習すると、段々とタイミングがつかめてきて、きれいに立ち上がることができるようになった。</p>		
4分	<p>7 後片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全員で協力して安全に片付けるように指示する。
1分	<p>8 整理運動をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 痛めた箇所がないかを確認しながら、使った部位を曲げ伸ばしするように伝える。

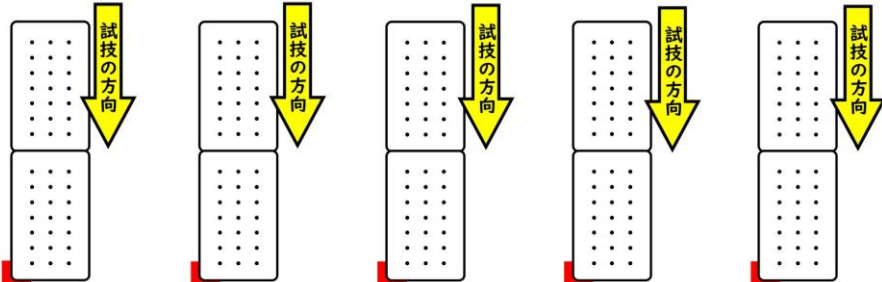
(4) 運動の場



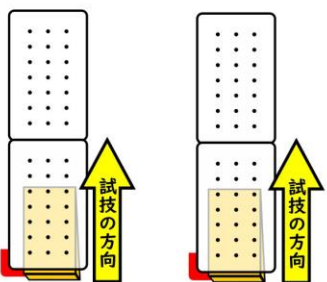
【第2～5時】

ホワイトボード

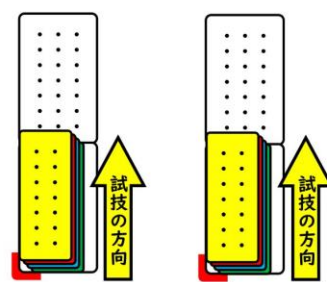
平場マット



けいしゃマット



段差マット



- ・ゲームベスト3色 (青・黄・桃)
- ・ふみ切り板
- ・ロイター板
- ・ボール
- ・テープ
- ・手型足型マーカー
- ・赤玉
- ・輪
- ・ゴムひも
- ・ビート板
- ・とび箱1段目
- ・ビニルかさぶくろ

※ 使ってもよい器具・用具

ぶたい

(5) 学習カード (第1時～第3時)



マット運動

【単元の学習課題】
回転をコントロールして美しく立ち上がろう。

1 / 8時	2 / 8時	3 / 8時
<p>【めあて】 マット運動の行い方を理解し、試しの運動に取り組もう。</p> <p>【試しの運動で取り組む技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかご ・いろいろな前転 ・いろいろな後転 ・ひざをのばした大きな前転 ・開きやく前転 ・開きやく後転 ・しんじつ後転 <p>【安全に行うための約束事】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合図を出してから次の人開始 ・一方通行 ・マットすき間があれば直す ・タブレットPCの置き場 <p>【フリースペース】</p>	<p>【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」</p> <p>【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」</p> <p>①前転 ②ひざをのばした大きな前転 ③開きやく前転</p> <p>【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」</p> <p>①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()</p> <p>【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>本時の動画をピンどめ</p> </div> <p>【ふり返り】 ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️</p> <p>① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の理由を記入する。</p> <p>③ 「マット運動で大切なこと」「できるようになりたいこと」「課題(※書けたら)」などを記入する。</p> <p>④ 第2～5時に取り組む技(技番号に○)の計画を立てる。</p>	<p>【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」</p> <p>【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」</p> <p>①前転 ②ひざをのばした大きな前転 ③開きやく前転</p> <p>【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」</p> <p>①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()</p> <p>【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>本時の動画をピンどめ</p> </div> <p>【ふり返り】 ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️</p> <p>① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の理由を記入する。</p> <p>③ 「前転で足を開いて美しく立ち上がるために大切なこと」を記入する。</p>