

体育科学習指導案

指導者 広島市立〇〇小学校
教諭 〇〇 〇〇

- 1 学年 第4学年〇組
- 2 日時 平成21年11月〇日
- 3 場所 体育館
- 4 単元名 器械運動「マット運動」

5 単元について

- 器械運動は、いろいろな技に挑戦して上手にできるようになったとき、さらに他の技と組み合わせでできたときなどに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。また、逆さ感覚、回転感覚などを身に付けることができる運動である。

マット運動は、マットの上で回転したり、ジャンプしたり、バランスをとりながら静止したりする運動である。一人一人が自分が挑戦できる技を選べるようにすることや、技の達成を支援する学習の場を工夫することによって、できない技ができるようになったり、よりよくできるようになったりしたときに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

また、運動中の自分の行った運動を振り返ることが難しいので、お互いに見合って、声をかけ合ったり助け合ったりすることが大切な運動でもある。

- 本学級は体を動かすことが好きな児童が多く、体育の学習に意欲的に取り組んでいる。3年生の「マットあそび」では、前転がりや横転がり、後ろ転がりなどいろいろな動きを組み合わせ、楽しく運動することができた。

「マットあそび」では腕支持が大切なので、掌をつくことを意識させるために、マットに手をつくとき音の鳴る手袋をつけて前転がりや後ろ転がりに取り組んだ。その結果、掌をつくことを意識して転がることができるようになった児童が多かった。

しかし、前転がりはできているが、起き上がるときに手をついたり、回るときに両足がそろわなかったりするなど「前転」ができているといえる児童は少ない。

後ろ転がりでは、マットの下に踏み切り板を置いて下り坂を作って練習し、ほとんどの児童が後ろ転がりをすることができるようになった。しかし、転がった後にひざをついたり、スムーズに回れなかったりするなど「後転」ができているといえる児童は少ない。

- 指導にあたっては、3年生までの「マットあそび」の「前転がり」「後ろ転がり」から、器械運動の「前転」「後転」となるので、転がった後にしっかり起き上がることを意識させたい。そのためには、腕支持がこれまで以上に大切になってくる。自分の体を腕で支える感覚や両掌でしっかりマットを押す感覚及び突き放す感覚を感じさせるためにも、かえるの足打ちや支持での川跳び、壁のぼり逆立ちなどを準備運動の中に取り入れていきたい。

児童は自分で行った運動が、自分でできているかどうかを判断することは難しい。そこで、自分が掌をついているかどうかを自覚させるために音の鳴る手袋を使わせたい。また、まっすぐに回れたかどうかを自覚させるために玉入れの玉をおいたり、視点を意識させるために赤い布テープを貼ったりするなどして用具を工夫したい。

前転、後転から大きな前転や開脚後転などの技に発展させるためには、勢いをつけたり、反動で起き上がったりすることが必要である。後ろ転がりの際は踏み切り板を使用した。今回は始めの姿勢を意識させ、しっかり勢いを付けることによってよりよく回れることに気付かせたい。

さらに、グループで取り組み、「ナイスアドバイス」をすることでかかわりを広げ、「ナイスアドバイス」を取り上げることによって、よりよいかかわりへとつながるようにさせたい。

6 系統性

1・2年生【器械・器具を使つての運動遊び】

マットを使った運動遊び	
ゆりかご 前転がり 後ろ転がり 丸太転がり	背支持倒立 かえるの足うち 壁登り逆立ち 支持での川跳び



3・4年生【器械運動】

マット運動	
基本的な回転技	基本的な倒立技
前転（大きな前転，開脚前転） 後転（開脚後転）	壁倒立（補助倒立，頭倒立，ブリッジ） 腕立て横跳び越し（側方倒立回転）



5・6年生【器械運動】

マット運動	
回転技	倒立技
安定した前転 大きな前転（倒立前転，跳び前転） 開脚前転 安定した後転 開脚後転（伸膝後転）	安定した壁倒立 補助倒立（倒立） 頭倒立 ブリッジ（倒立ブリッジ） 安定した腕立て横跳び越し 側方倒立回転（ロンダート）

（ ）は発展技又は更なる発展技

7 単元の目標

- 約束やきまりを守り，お互いに協力して，安全に気を付けて，楽しく運動しようとする。
【運動への関心・意欲・態度】
- 自分の力にあつためあてを持ち，動きを身に付けるために運動の仕方を工夫することができる。
【運動についての思考・判断】
- 動きを繰り返したり組み合わせたりして，いろいろな動きや組み合わせた動きなどができる。
【運動の技能】

8 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能
<ul style="list-style-type: none"> ・ めあてを持って進んで取り組もうとしている。 ・ 友達と協力して運動しようとしたり，準備や片付けをしようとしている。 ・ きまりを守り，安全に運動しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の力に合っためあてを持つことができる。 ・ 自分のめあてに合った練習の場を選ぶことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マットを使っていろいろな技に取り組み，できる技をよりよくできるようにしたり，繰り返したり組み合わせたりすることができる。

9 指導計画（全7時間）

次	時	学習活動	評価の観点
第1次	1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のねらいと学習の進め方について知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習カードの記録のとり方を知る。 ・ 学習の仕方やきまりを確認する。 ・ 準備，片付けの仕方を知る。 ○ 今できる動きを確かめる。 	<p>【関】 学習の進め方やきまり，準備の仕方，記録のとり方について知り，進んで取り組もうとしたか。</p>
第2次	2 3 4 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> ○ できる技を繰り返したり，組み合わせたりする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 前転 ・ 後転(本時) ・ 開脚前転 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ① 自分のめあてを決め，めあてを達成するために練習する。 ② 友だち同士で見合い，アドバイスし合う。 ③ 動きを繰り返したり組み合わせたりする。 ④ 組み合わせた動きを見合う。 </div>	<p>【関】 安全に気を付けたり，友だちと声をかけ合ったり教え合ったりしながら進んで運動しようとしたか。</p> <p>【思】 自分の力に合っためあてを持ち，工夫して練習することができたか。</p> <p>【技】 できる技をよりよくできるようにしたり，動きを繰り返したり，組み合わせたりすることができたか。</p>
第3次	5 6 7	<ul style="list-style-type: none"> ○ できそうな技に挑戦する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 開脚後転 ・ 腕立て横跳びこし ・ 側方倒立回転 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ① やったことのない技に挑戦し，それを達成するために練習する。 ② 友だち同士で見せ合い，アドバイスし合う。 ③ 練習した技を繰り返したり組み合わせたりして発表しあう。 </div>	<p>【関】 安全に気を付けてやったことのない技に挑戦したり，友だちと声をかけ合ったり教え合ったりして進んで運動しようとしたか。</p> <p>【思】 自分の選んだ技に合った練習の場を選んで練習することができたか。</p> <p>【技】 いろいろな技に取り組み，動きを繰り返したり組み合わせたりすることができたか。</p>

10 本時の目標

- 自分の力に合っためあてを持ち，工夫して練習することができる。
【運動についての思考・判断】
- できる技をよりよくできるようにしたり，動きを繰り返したり，組み合わせたりすることができる。
【運動の技能】

11 準備物

マット，踏み切り板，カセットデッキ，玉入れの赤玉，手袋，赤い布テープ

12 本時の展開

学習活動	支援及び指導上の留意点	評価項目【観点】(方法)
1 準備をする。 2 準備運動をする。 ・ じゃんけんすごろくをする。 3 本時のめあてを確認する。	○ 動きの中に、あざらし歩きやかえるの足うち、壁登りさかだちなど腕支持の動きを取り入れる。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> できる技(後転)をくり返したり、組み合わせたりしよう </div>		
4 後転をする。 5 自分のめあてをもつ。 6 めあてにそって後転をする。 7 繰り返したり、組み合わせたりする。 8 本時のまとめをする。 9 整理運動をする。 10 片付けをする。	○ これまでの技を想起し、腕をしっかりつく、勢いをつけるなど気を付けることを確認する。 ○ 「ナイスアドバイス」ができるようにお互いの動きをよく見ながら取り組ませる。 ○ よりよく転がるにはどうすればよいか気付きを出させる。 ○ 学習カードに自分のめあてを書かせる。 ○ 手袋、赤玉などを各グループで使いながら、めあてが達成できるように工夫させる。 ○ よりよく転がることができない子には、めあてを意識させるなど声をかける。 ○ 後転を繰り返したり他の技と組み合わせたりさせる。 ○ お互いの良さを認め合わせる。 ○ 本時の活動を振り返り、「ナイスアドバイス」などをカードに記録させる。	【思】 自分の力に合っためあてを持ち、工夫して練習することができたか。(観察・学習カード) 【技】 できる技をよりよくできるようにしたり、繰り返したり組み合わせたりすることができたか。(観察・学習カード)

マット運動

4年 組 ()

月 日 (ちょうせんした技)

自分の めあて (ナイスファイト)	
動きをくり返したり組み合わせたりして、楽しく学習できた	
友だちの動きを見て、いいアドバイスができた (ナイスアドバイス)	

よくできた ◎ できた ○ もう少し △

ナイスアドバイス(言った. 言ってもらった)

.....

.....

.....