

1 日 時 平成30年 6月25日(月) 13:50~14:35

2 場 所 玉津小学校屋内運動場

3 単元名 「スッと立てるかな・スッと立てるかな(倒立グループ・後転グループを中心としたマット運動)」

4 単元目標

(1) 4学年単元目標

- 回転系や巧技系の基本的な技を身に付け、その他の発展技に取り組むようにする。(技能)
- 自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えるようにする。(思考・判断)
- 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりする。(態度)

(2) 5・6学年単元目標

- 回転系や巧技系の基本的な技を安定して行えるようにするとともに、その発展技を行えるようにする。また、それらの技を繰り返したり組み合わせたりして行えるようにする。(技能)
- 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えるようにする。(思考・判断)
- 運動に進んで取り組み、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、場や器械・器具の安全に気を配ったりする。(態度)

5 指導観

- 本校の4・5・6年生の子どもたち(男子14名・女子9名 計23名(4年生男子3名、女子2名、計5名、5年生男子6名、女子4名、計10名、6年生男子5名、女子3名、計8名))は、明るく学校生活を送ることができている。これまでの体育の学習では、運動の行い方を学び、個々の技能を伸ばしてきた。しかし、友達への肯定的な声かけや助け合うという意識はやや希薄で、場や機会を捉え協力や助け合いの意義について説明してきた。

今回学習するマット運動の技能調査を事前に行った。回転系の基本的な技の一つである前転については、約70%の子どもが身に付けている一方で、後転については20%ほどしか身に付いていない状況である。また、巧技系の基本的な技の一つである頭倒立も、壁を使った易しい条件の中でも10%ほどの子どもしかできていない。このような実態を踏まえ、楽しみながら基礎的な感覚を高め、回転系では後転グループ、巧技系では倒立グループの基本的な技に十分に取り組み、段階的に技能を伸ばし、仲間との関わり合いの中で「できた」「わかった」という達成感をもたせながら学習を進めていく必要があると考える。

異学年合同での学習であるが、基本的な技に十分に取り組むことは、中学年にとって大切な活動であると同時に、高学年にとっても基本的な技を安定して行えるようになるための意味ある学習活動といえる。また、4年生にとっては5・6年生と共に学習することで、お手本となる存在が間近にいる学習環境になる。逆に4年生と学習する高学年は、これまで学んだことを助言したり不安の残る基本的な技を共に取り組んだりできる学習環境となる。それらを踏まえ、異学年合同での活動の利点を生かした学びを展開していきたい。
- 今回、学習の中心に据える後転は、しゃがんだ姿勢から体を丸めながら尻―背中―後頭部―足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方に回転し、両手で押して立ち上がる技である。この技を成立させるには、体を順序よくマットに接したり、手足を伸ばして勢いを付けたり、タイミングよく頭越しを行ったりする技術を身に付ける必要がある。また、巧技系の基本的な技の一つである頭倒立は、頭と両手で三角形をつくるように、両手を肩幅くらいに着き、頭を三角形の頂点になるようにについて、腰の位置を倒立に近づけるように上げながら両足をゆっくりと上に伸ばし逆さの姿勢になる技である。頭倒立は、頭も支持基底面になることから、壁倒立や補助倒立より安定しやすく、自分のタイミングでゆっくりと逆位の姿勢になれるので、倒立が苦手な子どもでも身に付きやすい技である。


これらの基本的な技を中心としたマット運動の学習を展開したいと考える。逆さ感覚や腕支持感覚を身に付けるため、単元前半に倒立グループを中心に学習し、単元後半に後転グループの学習を中心に行っていく。倒立グループの学習では、「体の重みを感じて、スーッと立てるかな」という課題を位置付け、筋力に頼った倒立ではなく、体の重さを感じながら支持基底面に重心を乗せていく倒立を目指していく。支持基底面に体が乗っている感覚を共有した上で、補助倒立や壁倒立など条件の違う技にも挑戦させていきたい。後転グループの学習でも「順序よく・勢いよく・タイミングよく体を使い、スッと立てるかな」という共有課題を位置付け、順次接触・回転加速・頭越し技術を基に、仲間と関わり合いながら動きのこつを見付け、後転の技能習得を目指していく。後転の学習に十分に取り組んだ上で、開脚後転や伸膝後転など条件の違う技にも挑戦させていきたい。





本単元では、子どもの主体的な学びに重点を置いた学習を展開していきたい。教える内容を精選し、子どもたちが活動の中で具体的な運動のポイントやこつを発見していく学びを重視していきたい。学習集団の実態として技能差はあるが、それを教え合いの場と捉え、仲間同士が関わり合いながら技能向上を目指し、取り組んでいけるようにしたい。関わり合いの促進を図るため、運動を観察する視点や補助の行い方などを指導するようにする。その際、技能の高い子が一方的に助言をするのではなく、アドバイスをもらう子どもも自分のつまずきについて積極的に質問していけるような対等な関わり合いを目指していく。本単元の学習を通して、自らが主体的に活動し、仲間と対話しながらお互いを高め合い、身に付けたことが他の活動にも生かせるような学ぶ力の構築を目指していきたい。

- 本時の学習は、単元の後半に位置する（6 / 7）。まず個人やペアで基本的な運動感覚を養う活動を行う。その際、体の部位に着目した動きの高まりや回数に着目した動きの高まりなどを見取り、称賛しながら活動を進めてきたい。その後、倒立グループの学習、後転グループの学習へと移る。3人または4人での活動を基本とし、集団での役割（「する・みる・支える」の視点からの役割活動）を果たしながら、技能習得に向けて取り組ませる。また、運動する場や回数や人数、さらには他の技との組み合わせなど、条件を変えて仲間同士で相互評価を行いながら活動し、できるようになったり、よりよくできるようになったりする過程を楽しむような学習を展開していきたい。

最後に学習を振り返り、今日できるようになったことや分かったことなどを全体で発表する。技ができるようになったことだけでなく、観察して気付いたことや分かったこと、補助をしていて気付いたことや友達のよくなったことなど、活動全般を振り返り、全体に紹介し次時への活動へとつなげていく。

6 指導計画

単元	時数	主 な 学 習 活 動	・教師の支援 ※評価
つかむ	1	<p>—いろいろな動物の動きにチャレンジしよう—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ねこちゃんの動き ・ カメさんの動き ・ かえるの逆立ち・足打ち <p>（背支持倒立やゆりかご、ブリッジなども取り入れ、マット運動の基本的な技の習得に必要な基礎感覚を高める運動を行う。）</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体が起き上がっていたり回数が増えていたりした子どもは評価し、楽しい活動の中にも動きの質の向上も求めていくようにする。 ※ 誰とでも仲よく運動したり場や器械・器具の安全に気を付けたりして運動ができているか。（4年：態度） ※ 運動に進んで取り組み、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、場や器械・器具の安全に気を配ったりして運動ができているか。（5・6年：態度）

難	時数	主 な 学 習 活 動	・ 教師の支援 ※評価
高める	2	<p>「頭倒立をやってみよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> 3つのポイントに注意して運動を行おう。 <p>「三角を作って倒立しよう」 (手と頭の位置)</p> <p>「体を一直線にしよう」 (体に一本の芯を作る)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間との活動の仕方を確認し、お互いで助言をしたり補助をしたりしながら学習を進めさせたい。 それぞれ3つのポイントを基に、具体的な動きのこつを関わり合いの中で見付けさせ、それを共有しながら主体的な学びへとつなげていくようにする。 <p>※ 自己の能力に適した課題を見付け、できるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えているか。(4年:思考・判断)</p> <p>※ 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えているか。 (5・6年:思考・判断)</p>
	3	<p>「タイミングよく足を上げよう」</p> <p>(体に芯を作りながら逆位になる)</p>	
広げる	4	<p>「後転をやってみよう」</p>	<p>※ 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えているか。 (5・6年:思考・判断)</p>
	5	<ul style="list-style-type: none"> 3つのポイントに注意して運動を行おう。 <p>「順序よく」体をマットに付けよう」(順次接触技術)</p> <p>「体を大きく使って勢いよく回ろう」(回転加速技術)</p> <p>「タイミングよく」体を伸ばそう」(頭越し技術)</p> 	
	6	<p>一回数や人数、他の技と組み合わせて やってみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 壁倒立や補助倒立にチャレンジしてみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 頭倒立や後転の学習で身に付けたことを基にして発展技に挑戦させるようにしていきたい。 次々に新しい技に挑戦するのではなく、運動する場や回数や人数、他の技との組み合わせなど、条件を変えて取り組み、十分に基本的な技に取り組ませるようにする。 <p>※ 頭倒立や後転を身に付け、その他の発展技に取り組むようとしているか。(4年:技能)</p> <p>※ 基本的な技を安定して行い、それらの技を繰り返したり組み合わせたりして行っているか。(5・6年:技能)</p>
	7	<ul style="list-style-type: none"> 開脚後転や伸膝後転にチャレンジしてみよう。 	

7 本時の指導

(1) 本時の目標

- 頭倒立や後転、それらの発展技などの行い方を知り、それらの技を身に付けることができる。(4年:技能)
- 頭倒立や後転、それらの発展技などの行い方を理解し、それらの技を身に付け、繰り返し行ったり他の技を組み合わせたりすることができる。(5・6年:技能)

(2) 本時の評価

	A	B	支援
4年	運動する場や回数や人数、他の技との組み合わせなど、条件を変えて基本的な技や発展技を行うことができる。	頭倒立や後転、それらの発展技などの行い方を知り、それらの技を身に付けることができる。	かえるの逆立ちやゆりかごの動きなど、体を逆さまにして支える動きや回転の勢いをつける動きなどが身に付くようにするなどの配慮をする。

5・6年	A	B	支援
	バランスやジャンプを加えて組み合わせたりペアや3・4人組で動きを組み合わせたりしながら基本的な技や発展技を行うことができる。	頭倒立や後転、それらの発展技などの行い方を理解し、それらの技を身に付け、繰り返し行ったり他の技を組み合わせたりすることができる。	背支持倒立や足を伸ばしたゆりかごの動き、壁を活用した場の設定など、体を逆さまにして支える動きや回転の勢いをつける動きなどが身に付くようにするなどの配慮をする。

(3) 展開

時間(分)	学 習 活 動	・教師の支援 ※評価
5	1 準備運動を行う。(屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし、腕回し、手首足首のストレッチ)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 首など、重点的に行うストレッチは教師と一緒にやるようにする。 ・ 本時の学習内容を確認し、活動の見通しをもたせるようにする。 ・ カメさんの動きでは上半身が起きているか、かえるの足打ちでは、腰やお尻が高い位置に上がっているかなを確認し評価していきたい。またブリッジの姿勢で支持できた時間なども確認し称賛していきたい。 ・ 頭倒立の補助の仕方をしっかり確認し、支持基底面に身体が乗っている感覚を十分に学習できるようにする。 ・ 仲間同士全員で達成感を味わいながら学習を進められるよう、まだできていない友達には、3つのポイントでどこを改善すればいいか観察させ、運動のこつを言葉で伝え合いながら活動を進めていきたい。 ・ 教具を使いながら、後転で腰を上げるタイミングを仲間同士で考えさせ、技能習熟を図る。 <p>※ 頭倒立や後転、それらの発展技などの行い方を知り、それらの技を身に付けることができる。(4年:技能)</p> <p>※ 頭倒立や後転、それらの発展技などの行い方を理解し、それらの技を身に付け、繰り返し行ったり他の技を組み合わせたりすることができる。(5・6年:技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 具体的な動きのこつを見つけた子どもを全体で紹介したり、それらを伝え合い共有している子どもたちを称賛したりして、対話的な学びを促進させる。 ・ 友達のよくなったところを見付けることができた子どもは全体で紹介し、称賛していきたい。
5	2 めあて確認 3つのポイントを考え、友達と協力しながら、倒立・後転のいろいろな技に挑戦しよう。	
5	3 いろいろな動物の動きに挑戦する。 ・ ねこちゃんの動き ・ カメさんの動き ・ カエルの逆立ち・足うちなど	
10	4 倒立グループの基本的な技や発展技に挑戦する。 ・ 倒立グループの三つのポイントを確認する。 頭倒立 「三角を作って倒立しよう」(手と頭の位置) 「体を一直線にしよう」(体に一本の芯を作る) 「タイミングよく足を上げよう」 (体に芯を作りながら逆位になる)	
15	5 条件を変えた基本的な技や発展技に挑戦する。(後転グループの学習) 後転 「順序よく」体をマットに付けよう」(順次接触) 「体を大きく使って勢いよく」回ろう」 (回転加速) 「タイミングよく」体を伸ばそう」(頭越し) ・ 上り坂でもできるかな。 ・ 友達と調子を合わせてできるかな。 ・ 連続で行えるかな。 ・ 他の技と組み合わせることができるかな。	
5	6 本時の活動を振り返る。 ・ できるようになったこと分かったことなどを学習カードに記述し、活動を振り返る。	

