

第4学年 体育科 学習指導案

【本時の主張】

技のポイントを示し、自分の力に合った場で練習することで、技の質を向上させることができる。また、友達と同じタイミングで技ができるよう練習させることで、友達と励まし合う姿が見られるようになる。

1 単元名 「 マ ッ ト 運 動 」

2 単元の目標

- 前転や後転，壁倒立，腕立て横跳び越しなどに取り組み，自己の能力に適した技ができる。（技能）
- 運動に進んで取り組み，きまりを守り仲よく運動をしたり，場の安全に気を付けたりすることができる。（関心・意欲・態度）
- 自己の能力に適した課題をもち，技ができるようにするための活動を工夫できる。（思考・判断）

3 単元の評価規準

	運動についての思考・判断	運動への関心・意欲・態度	運動の技能
評価事項	自分の力に合った課題をもち、技ができるようにするための運動の行い方を工夫している。	マット運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに、きまりを守り、仲よく運動をしようとしたり、運動する場や器械・器具の安全を確かめようとしたりしている。	マット運動の基本的な技を身に付けている。
評価のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な技の動き方や技のポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ・ 基本的な技の練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技ができる楽しさや喜びに触れることができるよう、マット運動に進んで取り組もうとしている。 ・ マットの置き方や運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。 ・ 友達と協力して、器械・器具の準備や片付けをしようとしている。 ・ 運動する場や器械・器具の使い方などの安全を確かめようとしている。 	マット運動では、自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。

4 単元と指導の構想

(1) 単元について

- ① 一般的な特性

できる技を繰り返したり，組み合わせたりすると楽しい運動である。さらにできる技をより上手にしたり，できそうな技に挑戦したりすることが楽しい運動である。
- ② 児童から見た特性
 - いろいろな技や技の組み合わせに挑戦し，できるようになると楽しい運動である。
 - 友達と教え合ったり励まし合ったりすることでうれしさを感じる運動である。
 - 失敗して痛い思いをしたり，なかなかできなかつたりするとやりたくないと感じる運動である。

(2) 児童の実態

本学級の児童は，運動が好きで休み時間に体を動かして遊ぶ児童が多い。体育を好きな児童が多く，積極的に運動する姿が多く見られる。しかし，運動が苦手な児童が1名いる。その児童は，友達とうまく関わるのが苦手である。

マット運動は3年生で学習した。そのとき取り組んだ技と成功者数は次のとおりである。（単位：人）

前転	連続前転	開脚前転	後転	連続後転	開脚後転	側方倒立回転	壁倒立	補助倒立	頭倒立	ブリッジ
14/14	12/14	12/14	12/14	9/14	8/14	12/14	12/14	8/14	8/14	13/14

前転系の技に比べ、後転系の技の成功率が低い。倒立系の技もそれほど多く成功していない。また、後転は、手の着き方や進行方向などがまだ不十分で、きれいな後転ができているとはいえない。

(3) 指導の構想

- ① 前転、後転、壁倒立の技のポイントを示す。
 - ・前転… a 両手の平全体をマットに着ける。 b ヘソを見る。 c 回転途中で膝を曲げる。
 - ・後転… a 両手の平全体をマットに着ける。 b ヘソを見る。 c 手で体を押し上げる。
 - ・壁倒立… a 両手の平を広げて、床をつかむ。 b 手と手の間を見る。 c 腕、体、足をまっすぐに伸ばす。
 - ・腕立て横跳び越し… a ハの字で手を着く。 b 腰を高く上げる。 c 両足で着地する。
- ② すべての児童が技の達成感を得られるように、簡単な場と普通の場と発展的な場を設定する。
 - ・簡単な場…坂道を作って、転がりやすくする。
 - ・普通の場…マットで技ができるようにする。
 - ・発展的な場…跳び箱1段を縦に並べて、その上で技を行う。
- ③ 発表を校長先生に見せるという目的をもたせて、技の練習に取り組む。ソロとシンクロの両方を練習させる。ソロでは自分のやりたい技ができるように、シンクロは友達とタイミングを合わせられるようにする。

5 単元の指導計画 (全6時間：本時3/6)

時	学習のねらい(○)と主な活動内容(・)	評 価			
		技能	関心	思考	評価規準
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習の見通しをもつ。 ・単元の最後に、校長先生に技を発表することを知る。 ・発表は、技ごとのグループで行うことを知る。 ・学習の流れを理解する。 		○		<ul style="list-style-type: none"> ・マットの置き方や運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。 ・友達と協力して、器械・器具の準備や片付けをしようとしている。
4 本 時 2/4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 技のポイントを知り、自分の力に合った場を選んで練習する。 (1時間目：前転 2時間目：後転 3時間目：壁倒立 4時間目：腕立て横跳び越し) ○ 技ごとにグループを作り、発表の練習をする。 	○		○	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な技の練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・基本的な技の動き方や技のポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ・自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 技の発表会をする。 ・発表の練習をする。 ・発表を校長先生に見せる。 ・校長先生の感想を聞き、技が上達した喜びを味わう。 	○	○		<ul style="list-style-type: none"> ・技ができる楽しさや喜びに触れることができるよう、器械運動に進んで取り組もうとしている。

6 本時の学習（全6時間、本時3時間目）

（1）本時のねらい（◎…主なねらい）

- ◎ 3つの技のポイントに合った後転ができる。（運動の技能）
- ◎ 自分の力に合った場を選び、発表の練習をすることができる。（運動についての思考・判断）
- 技の発表のきまりを守り、友達と励まし合って、発表の練習をしようとしている。（関心・意欲・態度）

（2）本時の構想

次の①～④の流れで、後転の学習を進める。

- ① 準備運動後、教師が見本を見せて、後転のポイントを確認する。ポイントは次の3つである。
 - a 両手の平全体で着く。
 - b へそを見る。
 - c 両手で押す。
- ② ポイントに気をつけながら、二人組で練習する。一人が技を行い、もう一人が技の途中でポイントを言う。
 - a 両手の平全体をマットに着ける。
ゆりかごをしながら、手の平をマットに着ける。指先が肩を向く、肘が天井を向くことに注意させる。
 - b へそを見る。
体を丸めるために、へそを見る。体を伸ばさないよう注意させる。
 - c 両手で体を押し上げる。
頭をマットに着けた状態から、両手でマットを押す。最後までへそを見るよう気を付けさせる。
- ③ 自分の力に合った場を選び、後転の発表の練習をする。
 - ・坂道の場合
坂道を転がることによって、技が成功しやすい場
 - ・普通の場合
普通のマットで技ができる場
 - ・跳び箱の場合
跳び箱（1段）を縦に並べてその上で技を行う、難易度の高い場



坂道の場合



マットの場合



跳び箱の場合

発表する技は、ソロ（一人）で1種類、シンクロ（友達数人）で考えさせる。一人または1グループの持ち時間を15秒とする。デジタイマーのプログラム機能で、15秒ごとにブザーを鳴らし、一人一人の空き時間がないようにする。

発表する場所は、上の3つの場所の中から選ばせる。

- ④ リハーサルをする。
本番と同じ気持ちで技を発表し、本番で成功できる技と心を鍛える。

(3) 本時の構想

学習内容・活動	主な教師の働きかけと児童の反応	指導上の留意点と評価
1 準備運動とストレッチをする。(5分)		<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段の準備運動とストレッチを行う。
2 本時の学習課題を確かめる。(2分)	<p>今日は、後転の練習です。まず、技のポイントを確認します。次に、そのポイントに合わせて後転の練習をします。最後に、発表の練習をします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時の学習の流れを掲示し、学習の見通しをもたせる。 ・ 発表の持ち時間は15秒であることを確認する。
3 後転のポイントを確認し、そのポイントができるための練習をする。(13分)	<p>後転のポイントを確認して、練習しましょう。</p> <p>C 手の平全体でマットに着いている。 C 回りながらおへそを見ている。 C 最後に手でマットを押している。</p> <p>【練習】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ゆりかごをしながら、手の平全体でマットに着く。 ② ゆりかごをしながら、へそを見続ける。 ③ 頭をマットに着け、手でマットを押して体を起こす。 ④ 後転をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 見本を見せて、手の着き方、目線、体の起こし方の順に確かめる。 ・ 2人組で練習し、1人が技を行い、もう1人が技の途中でポイントを言うように指導する。 <p>【評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3つのポイントに合った後転ができる。(運動の技能) <p>【評価方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 観察
4 自分の力に合った場を選び、友達と一緒に後転の練習をする。(20分)	<p>自分の力に合った場所を選んで、発表の練習をしましょう。前半はソロ、後半はシンクロの練習をしましょう。</p> <p>C まだスムーズに回れないので、簡単な場に行こう。 C 友達が来たので、マットを増やして、一緒に練習しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 坂道の場合 坂道を転がることによって、技が成功しやすい場 ・ 普通の場合 普通のマットで技ができる場 ・ 跳び箱の場合 跳び箱(1段)を縦に並べてその上で技を行う、難易度の高い場 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発表の持ち時間は15秒とする。 ・ シンクロの人数は、児童同士、または教師との話し合いで決める。 ・ ソロ、シンクロともに技の練習を5分間、発表の練習を5分間とする。 <p>【評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の力にあった場所を選んで、発表の練習をすることができる。(運動についての思考・判断) <p>【評価方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 観察
5 できるようになった技を発表する。(5分)	<p>リハーサルをします。本番と同じ気持ちで技を発表してみましょう。</p> <p>C 技のポイントの一つだけ気を付けたら、成功しました。 C 緊張して、練習通りに体が動かず、失敗しました。 C 友達とタイミングを合わせた技が成功して、うれしかったです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 場ごとに発表させる。 ・ デジタイマーのプログラム機能で15秒を測る。 ・ 時間があれば、リハーサルの感想を聞く。