

## 第5学年 体育科 学習指導案

### 本時の主張

マット運動で前転系の技の基本が身に付いていない児童に対して、主体的な学びを大切にしながらも基本となる動きを身に付けさせたい。そのために、本時では「教えること」と「考えさせること」を明確にした授業づくりを目指す。

#### 「教えること」

- 1 前転系の技の基礎的な感覚
- 2 開脚前転ができるための動きのポイント
- 3 動きのポイントを意識させるリズム言葉

#### 「考えさせること」

- 1 練習の場の選択
- 2 友達との技の合わせ方
- 3 よい開脚前転の動きのポイント

「前転はなんとかできるが、滑らかにできるための基本となる動きが身に付いていない児童の実態」を踏まえ、「教えること」「考えさせること」を明確にすれば、「学び方」を大切にしたい主体的な学習を行いながら、開脚前転の基本となる動きを身に付け、滑らかな開脚前転をすることができる。

### 1 単元名 めざせ マット運動の達人（マット運動）

### 2 単元の見込み

自分の力に合った練習の場を選択し、技の基本を身に付け、マット運動の回転技や倒立技をすることができる。

### 3 単元の評価規準

〈運動への関心・意欲・態度〉

- ・自分の力に合ったためあてに向けて、主体的に運動に取り組んでいる。

〈思考・判断〉

- ・自分の能力にあった技や練習の場を選んでいる。
- ・友達のよいところを見付け、アドバイスしている。

〈運動の技能〉

- ・両手でしっかり体を支えて、スムーズに回転したり、倒立技をしたりすることができる。

### 4 本単元でめざす授業改善の柱

これまでの授業の問題点2点から、本単元では以下のような授業方針を立てて、授業改善を試みることにした。

- (1) 「教材論が先行してしまい、児童の実態以上のものを要求しようとする。」という問題点から



〈設定した授業改善の柱〉

#### ① 児童の実態を十分考慮した単元計画の作成

1月までの体育学習の様子と児童のアンケートを基に、児童の実態把握（レディネスを含めた把握）を行った。特に、運動へのモチベーションとも言える「好きか、嫌いか」という意識について調査し、その傾向を分析した。また、同じ運動領域である跳び箱と鉄棒での実態から、本単元における児童の傾向をとらえる。

それらを基に、授業の単元計画や基本的な方針を立てる。

- (2) 「自主的に学習する場を設定すれば、学習が成立すると考え、直接的な指導を抑えてしまう。」という問題点から。



#### ② 「教えること」と「考えさせる」ことを明確にした授業づくり

これまでは、「適切な場を設定することで児童が自主的に学習を行うことができる」と考え、「教えること」を躊躇し、十分な活動はあっても技能的な学びが乏しい傾向があった。

本単元では、単元を通して「技能」「運動のやり方」は教える。生涯体育・スポーツの考え方を考慮し、「運動とのかかわり方」や「運動を見たり、考えたりする視点のもち方」といった主体的な運動への取組の基礎については、考えさせる場を確保する。また、技能や思考力・判断力を育てるために設定した場では、その場で獲得できる力を明確にして指導する。

## 5 児童の実態

### (1) 運動に対する意欲や意識

休憩時間に、男子は運動をして過ごす児童が多く、女子は教室で過ごす児童が多い。また、男子の多くは地域のスポーツ少年団に所属し日ごろから体を動かしているが、女子は日ごろから運動をしている児童は少ない。また、多くの児童は体育の学習に意欲的であるが、運動を苦手としている女子児童も一部いる。

単元が始まる前に、5年生になってから学習した運動について、「好きか、嫌いか」のアンケートを行った。その結果が下記の表である。

アンケートの集計結果

運動種目 (学習した月)	短距離走 (4月)	リレー (5月)	水泳 (6,7月)	サッカー (9,10月)	持久走 (11月)	集団持久走 レー(11月)	跳び箱 (12月)	鉄棒 (1月)	マット (未実施)
運動を「好き」な 児童の割合	86.7%	90.0%	73.3%	76.7%	56.7%	90.0%	73.3%	70.0%	66.7%

アンケートの集計結果から、短距離走を好む傾向がある。また、「苦しい」と感じる持久走や「痛い」と感じる器械運動は、児童からの評価が低い。

しかし、同じ持久走でも友達と協力する「集団持久走リレー」は非常に評価が高く、「協力するのが楽しい」「一人で走ると苦しいが、友達と走ると楽しく感じる」「同じチームの友達が応援してくれるとうれしい」などの感想を残している。

本単元(マット運動)の評価は、調査した9種目の運動の中で2番目に低かった。しかし、最も評価が低かった持久走も「集団」での学習形態をとった結果、評価が高くなったことから、本単元でも集団での学びを取り入れることで学習意欲の向上が期待できると考えた。

また、マット運動の「好きか、嫌いか」と「マット運動は得意か、不得意か」を調査し、その結果の相関関係を調べた結果、相関係数0.581(1%水準で有意)とかなり相関関係があると分かった。予想されたことだが、調査の結果「マット運動を得意と感じている児童は、マット運動が好き」「マット運動を苦手と感じている児童は、マット運動が嫌い」ということが分かった。

つまり、本学級の児童が、マット運動を楽しみながらできるようになるためには、「集団での学び」を活用することが有効な手立てであるといえる。

### (2) マット運動にかかわる実態

マット運動の技能に関する調査を行ったところ、前転は自力で全員ができ、後転は数人を除いて自力で回転できることが分かった(できない数人は、斜めになるが回ることはできる)。意識調査では、マット運動は得意だという児童は少ないが、得意な方だという児童は多い。しかし、これらの児童を含めても、前転の基本が定着している児童はいなかった。児童の現在の状況は、以下の通りである。

#### 前転と後転にかかわる児童の実態 (平成22年1月調査)

着手が不十分である。→手を着いているが、指を丸めてたり、手のひらを全て着いてしまったりしている。また、後転では突き放しができていない。

腰が低い。→腕が曲がっている。頭頂部をマットに着いていて、頭倒立のような形になっている。

あごをしっかり引いていない。→腰の低さとあごの引きが不十分なことから、頭頂部がマットに着いてしまい、バランスやリズムの悪い回転になっている。

前転はできる。→マットへの着手までが早すぎ、リズムができていない。(空回りになっている。)

## 6 単元について

学習指導要領第5学年及び第6学年「B 器械運動」の「A マット運動」には次のような指導事項が示されている。

### B 器械運動

#### (1) 技能

(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技ができるようにする。  
A マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。

#### (2) 態度

(2) 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、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

#### (3) 思考・判断

(3) 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を工夫できるようにする。

器械運動は、他の運動領域に比べると「できる」「できない」がはっきりしている「克服型の運動」である。技ができれば楽しく、大きな喜びを感じるものである。しかし、できない時には、楽しさや喜びをあまり感じるができず、学習する意欲をもち続けることが難しいばかりか、児童に苦痛を感じさせたり、疎外感を感じさせたりしかねない運動でもある。

この器械運動領域に属するマット運動の技は、明確な難易度の違いがあるため、児童が自分の能力に応じた技を選び、主体的に学習をする「学び方」の学習を身に付けやすい運動である。児童は、自分の選んだめあてとする技に挑戦できるので、主体的な学びを体感させやすい。

この反面、児童が主体的に活動することから、指導者が安心したり、満足したりすることで、学習を児童の主体性に任せてしまう委任型の授業になる危険性がある。例えば、児童は基本を正しく習得していないのに、「できる」と思い込み、時には危ない動きで運動をし続けたり、自分の能力以上の技に挑戦したりする可能性が大きくなり、危険性を増してしまう。

このようなことから、マット運動では、児童の安全性や運動の特性を考慮し、児童の学びを大切にしながらも、技ができるようになるために、効果的な指導が大切な運動と考える。

この他、以下の2点が鉄棒運動や跳び箱運動と比べ、大きな特徴と考える。

- ① 比較的演技構成を考えやすい。
- ② 複数の人数で技を行いやすい。

マット運動と全く同じ運動とは言えないが、「新体操の集団演技」などが、比較的似ている。つまり、マット運動は、複数の人数で行う、演技発表会を授業の目標としやすい運動といえる。

このような本単元の特徴を最大限生かし、発表会では、「全員が基本を習得し共通にできる技」を少しでも増やせるようにしたい。

## 7 指導の構想

先に述べた「授業改善の柱」を踏まえ、具体的に次のような指導構想を立てた。

まず、学習指導要領に示されたマット運動の例示を分類し、回転技・倒立技でそれぞれ学ばせるべき技を絞り、分類した技ごとに時間を設定する。授業で同系統の技を全員が行うことにより、解決すべき課題が共通になる。

次に、マットへの着手が上手にできないという実態から、「基礎的な感覚を身に付ける場」で、毎時間「腕支持感覚」を身に付けながら、着手の問題を解決できるようにする。

そのために、「教えること」と「考えさせること」を明確にして授業を進める。

本単元では、次のように「教えること」、「考えさせること」を設定した。

### 本単元で教えること

- 技の種類・・・回転技
- 前転系・・・5年生で習得させる技：前転，開脚前転
  - 6年生で習得させる技：跳び前転
  - 発展技：倒立前転，伸膝前転

後転系・・・5年生で習得させる技：後転，開脚後転  
 6年生で習得させる技：伸膝後転  
 発展技：後転倒立

倒立技 —— 5年生で習得させる技：安定した壁倒立，安定した腕立て横跳び越し，ブリッジ  
 6年生で習得させる技：補助倒立，頭倒立，側方倒立回転  
 発展技・・・倒立，倒立ブリッジ，ロンダード

- 技ができるための基本の動き（技のリズム，着手や腕の使い方など）
- 練習の場の使い方・・・基礎的な感覚を身に付ける場，出来映えを確かめる場（1人で練習，シンクロマット：注1）注1：複数の人が同じ技や異なる技を同時にやったり，一定のリズムで順番にやったりするマット運動
- 準備や後始末と学習のルール（前の人の合図があるまでは，運動を始めないなど）

**本単元で考えさせること**

- よい動きと間違った動きの違い（技の基本やコツ）
- 自分ができそうな技の選択
- 基礎的な感覚を身に付ける場や出来映えを確かめる場の選択
- 単元後半で発表会での演技構成
- シンクロマットでのタイミングの合わせ方と技の組合せ

「シンクロマットでの発表会」を単元の終末に位置付け，それに向けて技の向上を目指していくという目的意識をもたせるように工夫した。

**7 指導と評価計画（全8時間 本時3／8時間）**

1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目
○オリエンテーション  ○技を知る。  ○基本を身に付ける運動	マット運動の基礎的な感覚を身に付ける場での練習						演技づくり   ○○小オリンピック（演技発表会）
	○いろいろな回転技を体験する。 ○前後転のポイントを知る。 ○練習の場を知る。	○開脚前転の基本となる前転の練習 ○開脚前転のポイントを知る。 ○開脚前転の練習	開脚前転   前転系の技に挑戦する。	○開脚後転の基本となる後転の練習 ○開脚後転のポイントを知る ○開脚後転の練習	開脚後転   後転系の技に挑戦する。	腕立て 跳び越し ブリッジ   演技づくり	

時	○学習のねらい ・主な学習活動	評価の観点			
		関	考	技	具体的な内容
1	○ 器械運動の様々な技を知り，技ができるようになりたいという意欲をもつ。 ・オリエンテーション ・示範演技で技を知り，一つ一つ示範演技後に技を試し体験する。 （教師の示範演技と体操元日本代表選手の示範DVD）	○	○		・準備や後片付けを進んでやっている。 ・繰り返し技に挑戦している。 ・自分の能力に合った技を見付けることができる。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎的な感覚を養う運動をする。</li> </ul>			
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いろいろな技を体験し、自分が挑戦する技を決めることができる。</li> <li>・回転技、倒立技それぞれ一通り体験し、できそうな技や挑戦してみたい技を決定する。</li> <li>・前転や後転のポイントに気付く</li> <li>・基礎的な感覚を身に付ける場を知る。</li> </ul>	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲的に練習している。</li> <li>・回転技（前転系・後転系）、倒立技それぞれで単元を通して挑戦する技を決めることができる。</li> <li>・高めたい力に応じた練習場所が分かる。</li> <li>・前転や後転の基本に気づき、技の基本を知る。</li> <li>・練習の場と関係する基礎的な感覚を知る。</li> </ul>
1 本 時	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の能力にあった場を選択し、前転の練習をしたり、開脚前転のポイントに気づき、開脚前転をすることができる。</li> <li>・基本となる前転の練習でリズムを確認する。</li> <li>・シンクロマットで技の出来映えを確かめたり高めたりする。</li> <li>・練習の場を選ぶ。</li> <li>・壁倒立は、逆さ感覚を養う場として練習させる。</li> </ul>	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転系の技の基礎的な感覚を身に付ける。</li> <li>・前転の基本となるリズムを知り、身に付ける。</li> <li>・リズム言葉を意識して開脚前転の練習をすることができる。</li> <li>・開脚前転のポイントに気づき、基本を知る。</li> <li>・進んで技の完成度を高めるために運動をする。</li> <li>・適切な練習の場を選ぶことができる。</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ しっかりとした着手と腕支持で、踏み切り、着手、回転までの動作がなめらかにできるように、前転系の技に挑戦する。</li> <li>・児童が相互に技のポイントについてアドバイスやチェックをする。</li> <li>・開脚前転、跳び前転、倒立前、伸膝前転など挑戦する。（自分の能力に合った技を選び挑戦する）</li> <li>・練習の場を選ぶ。</li> </ul>	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の能力に応じた技を選び挑戦する。</li> <li>・着手や頭の着き方を意識しながら運動をしたり、友達にアドバイスをしたりすることができる。</li> <li>・技のリズムを意識することができる。</li> <li>・連続して滑らかに前転することができる。</li> <li>・なめらかに前転系の技ができる。</li> <li>・進んで技の完成度を高めるために運動をする。</li> <li>・適切な練習の場を選ぶことができる。</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 後転系の技に挑戦し、身体の順次接触（尻→腰→背中など）から正しい着手と腕支持で滑らかに回転することができる。</li> <li>・基本となる後転の練習でリズムを確認する。</li> <li>・児童が相互に技のポイントについてアドバイスやチェックをする。</li> <li>・シンクロマットで技の完成度を確かめたり、高めたりする。</li> <li>・技を連続したり、組み合わせたりする。</li> <li>・後転、開脚後転に挑戦する。（伸膝後転、後転倒は挑戦が可能な児童にとどめさせる）</li> <li>・練習の場を選ぶ。</li> </ul>	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の順次接触、着手や腕支持を意識して運動をすることができる。</li> <li>・上体を丸めて回転する。 （おへそを見るように意識させる。これでも、不十分な場合には胸を見るように意識させたり、赤白帽子をあごに挟ませる。）</li> <li>・進んで技の完成度を高めるために運動をする。</li> <li>・適切な練習の場を選ぶことができる。</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 倒立技と倒立前転に挑戦し、しっかり着手してマットをつかみ、腰を伸ばすことができる。</li> <li>・安定した壁倒立(よじ登り→背倒立)</li> </ul>	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指と手のひらの下方部分をマットに着き、マットをしっかりつかむようにして倒立技をすることができる。</li> <li>・腰を伸ばして、倒立技をすることができる。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>安定した腕立て横跳び越し</li> <li>ブリッジ</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>壁倒立を最も基本的な技とし、「よじ登り」→「背倒立」と発展させる。必ず、「よじ登り」で腹部が壁に着いてから、「背倒立」へ移行する。</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転技・倒立技を組み合わせ、マット運動の連続技を滑らかにすることができる。</li> <li>シンクロマットでの演技発表会(○小オリンピック)</li> <li>互いの演技を発表する。</li> <li>友達の技の出来映えを評価する。</li> </ul>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>進んで運動をすることができる。</li> <li>複数の技を組み合わせ、滑らかな連続技をすることができる。</li> <li>友達の技の出来映えを評価することができる。</li> </ul>

## 8 本時の学習（指導全8時間 本時3時間目）

### (1) 本時のねらい

開脚前転の基本となる動きに気付き、「スーッ、クルン、パッ、よいしょ」のリズムで開脚前転をすることができる。

### (2) 本時の構想

#### ア 授業全体の構想

本時は、4人グループを基本としたグループ単位でお互いに教え合ったり、評価し合ったりしながら、学習を進める。そして、本時は「4人で行うシンクロ開脚前転」を共通の目標として意識させる。

まず、「基礎的な感覚を身に付ける場」で準備運動を行う。その場では、マットへの着手を含めたマット運動の基本につながる基礎的な感覚やマット運動の基本となる動きの練習をさせる。できるだけ多くの場で練習できるように、時間を区切ってローテーションさせる。

次に、本時の中心の開脚前転である。まず、前転の学習を行い、技の基本を十分に習得させてから開脚前転を学習させる。この時、シンクロマットで技の出来映えを確かめたり、リズムやタイミングを合わせることで出来映えを高めたりできるようにする。

前転の学習後、中心となる開脚前転を行う。この時、元日本代表の開脚前転(DVD)と授業者が行う間違った動きを比べ、開脚前転のポイントに気付かせる。この気付きを全員で確認し、リズム言葉(スーッ、クルン、パッ、よいしょ)で認識させる。このリズム言葉を合い言葉に開脚前転の学習を行うが、基礎的な感覚を身に付ける場は継続して活用させる。また、前転にはない「開脚」と「腕の突き放し」が必要になることから、股関節を柔らかくする「やわらかマット」と腕の突き放しを感覚としてつかめる、突き放しが容易な「尻上げ跳び箱」を練習の場に加える。

開脚前転を学習している児童の多くが、「膝を曲げた開脚」になることが予想されることから、体を柔らかくする方法(短時間柔らかくする方法)も必要に応じて指導する。

児童が開脚前転を練習している場を周りながら、グループにシンクロマットへの挑戦を促す。「4人で行うシンクロ開脚前転」が、ある程度できているグループをできるだけ早く見つけ、全体に紹介し学習への意欲喚起とする。

#### イ 本時で教えること

**教えること** ※省略して教1、教2というようにする。

教1：前転系の技に必要な基礎的な感覚。

教2：開脚前転の、「足を開くタイミング」「足を大きく横に開く」「腕を着く場所と突き放し」の基本3点。

教3：なめらかな開脚前転の基本をおさえたリズム言葉。

#### a 教1：前転系の技に必要な基礎的な感覚

本時前半は、児童が「前転はできるが基本が身に付いていない」という実態から、開脚前転へつながる基本を身に付けるために前転を学習させる。前転の踏み切りから着手→回転までが早く、「空回り」という状態になっている。この状態を解消するために、「スーッ、クルン」のリズム言葉を合い言葉として言いながら技を行う(同グループの児童もリズム言葉を言ってあげるようにする)。

また、前転系の技の基礎的な感覚を育てるための場を設定する。その場ごとに「○○コーナー」と名前を付け、どんな感覚が付けられるのかを児童に指導する（カードに明示した間接的な指導と児童の様子を見て直接指導する）。

- b 教2：開脚前転の、「足を開くタイミング」「足を大きく横に開く」「腕を着く場所と突き放し」の3点

教3：なめらかな開脚前転の基本をおさえたリズム言葉。

本時で最も大切に、教えたことがリズム言葉を合い言葉になめらかに開脚前転をすることである。開脚前転をなめらかに行えるように、「スーッ、クルン（速い回転）、パッ（大きな足の開き）、よいしょ（腕の突き放し）」のリズム言葉を合い言葉に練習をさせる。このリズム言葉に、本時習得させたい開脚前転の基本3点を含めてあり、ポイントを意識しながら練習することで無理なく開脚前転をすることができるようになる。

ウ 本時で考えさせること

考えさせること

考1：練習する場を選択

考2：友達と技を合わせるシンクロマットの合わせ方

考3：よい開脚前転とよくない開脚前転を比べ、開脚前転のポイント

- a 考1：練習する場を選択

考2：友達と技を合わせるシンクロマットの合わせ方

「練習の場を選択すること」や「技の合わせ方」を考えることは、自分が「どのように運動と関わるか」を学習することである。

マット運度の知識が乏しい児童に、運動との関わり方を全て自分で考えさせることは無理なことであり、放任の状態となる。教1で運動との関わり方の手がかりを教え、それらの中から選択させることが5年生児童にとって無理のない思考力・判断であると考えられる。

- b 考3：よい開脚前転とよくない開脚前転を比べ、開脚前転のポイント

よい開脚前転とよくない開脚前転を比べる際に、「観る視点」を与えて観察させ、考えさせることで児童が自分たちでポイントを発見したという自己有能感をもちながら、「観る視点」があることも併せて学ぶことができる。

練習の場と身に付けさせたい基礎的な感覚は、下記の通りである。

練習の場の呼称	運動の具体	逆さ感覚	バランス感覚	腕支持感覚	回転感覚	身体の順次接触
カエルコーナー	カエルの足うち	○	○	○		
くまコーナー	手足走り	○		○		
うさぎコーナー	両手足で跳ぶ			○		
ワニコーナー	手押し車からの前転	○	○	○	○	
しか力コーナー	3段の跳び箱に両手を着いてジャンプ	○		○		
アルマジロ力コーナー	ゆりかご					○
くも力コーナー	壁倒立（よじ登りから背倒立）	○	○	○		
坂道マット	下り坂で回転する	○		○	○	

(3) 本時の展開と評価

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
<p>1 場の準備をする。</p> <p>2 準備運動をする。 (5分)</p> <p>3 学習課題を把握する。</p> <p>4 開脚前転につながる基本を習得する。</p> <p>5 よい開脚前転のポイントに気付く。</p>	<p>T 準備をします。</p> <p>T 準備運動をします。力を高める場を自由に使って運動をしましょう。 C どこでやろうかな。 C アルマジロ力からやろう。 C ワニ力からやってみよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今日は、グループでシンクロ開脚前転ができるように学習します。そのために、基本となる前転をしっかりやりましょう。かっこうよく、シンクロ開脚前転ができるように頑張りましょう。</p> </div> <p>T 前転は、「スーッ、クルン」のリズムに注意して回ります。(教1) カエルカコーナーなど力を高める場所を自分で選んで練習をしましょう。(考1) C 指と手の平の下の方をしっかりつこう。 C 腰を高くするといいんだよな。</p> <p>T 胸の上に新聞紙ボールを付けて前転を試みよう。(教1) C あごにボールが着くようにしよう。 C 背中をまるめよう。 C ○○力の場所で練習をしよう。</p> <p>T 入れる技を考えてシンクロマットにも挑戦してみましょう。(考2) C 前転はみんなできるからシンクロに挑戦だ。 C シンクロは難しいな。 C リズムを合わせたら、うまくできたぞ。</p> <p>基礎的な感覚を身に付ける場 しか力、アルマジロ力、うさぎ力、くま力、ワニ力、カエル力、くも力、坂道マット 前転の出来映えを確かめる場 普通のマット、シンクロマット</p> <p>T よい開脚前転とよくない開脚前転の違いを見付けましょう。(考3) まず、足に注意して見ましょう。(教2) C 開いた幅が全然違うな。 C 先生のは回り始めてすぐに開いている。 C 上手な開脚前転は、あとで「パッ」と開いているな。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットの耳を入れるように確認する。</li> <li>・手首と肩を動かす運動を行ってから、基礎的な感覚を育てる場を使っての運動を行う。</li> <li>・本時の見通しをもつ。</li> <li>・安全のために次の人に合図を送らせる。</li> <li>・児童の様子を見取り、獲得すべき基礎的な感覚を指導し、練習の場を選択させる。</li> <li>・あごを引くために新聞紙ボールを胸の上部に付け動きを自覚できるようにさせる。</li> <li>・リズムがうまくできない場合には、まず踏み切りの力を高める場での練習をさせる。</li> <li>・グループ全員がある程度前転の基本ができるようになったら、シンクロマットを勧める。</li> <li>・シンクロマットがうまくできているグループや良い動きを集合させて紹介し児童の意欲を一層高める。</li> <li>・体操元日本代表選手のDVD映像と授業者の開脚前転を比べて、動きの違いに気付かせる。 ①「足を開く」タイミングと幅（見るポイントは「足」） ②強い手の突き放し（見るポイントは「手」）</li> </ul>



T 次に、手に注意して見ましょう。(教2)  
C 腕が曲がっていないぞ。先生の腕は曲がっている。  
C 力がしっかり入っている感じがする。先生の方は、弱々しい感じだ。

◎評価規準

- ・「足の開き方(幅やタイミング)や手の突き放し」に気付くことができたか。

○観点

- ・起きあがり直前の開脚
- ・両足の大きな開き
- ・肘が伸びた腕での突き放し

【評価方法】

- ・発言や挙手

6 開脚前転に挑戦する。

T 開脚前転に挑戦します。  
開脚前転の合い言葉は「スーッ、クルン、パッ、よいしょ」です。(教3)  
「クルン」の後に「パッ」と足を開きます。  
「パッ」で足を大きく開きます。「よいしょ」で、腕をまたの前についてしっかり突き放します。(教2)  
グループでシンクロ開脚前転ができるように練習しましょう。

C とにかく開脚前転をやってみよう。  
C 脚が開くかな。  
C なかなか立てないな。

T うまくできない時には、「カエル力コーナー」などの練習の場を選んでやりましょう。(考1)  
C 手をしっかり着いて回転しよう。  
C リズムを意識してやろう。  
C 手の平をしっかりと着いて、腕で支えないとだめだな。

T シンクロマットに挑戦です。ぴったり合うように友達と工夫しましょう。(考2)  
C シンクロ開脚前転が上手くできたよ。  
C 最後、立ち上がるときのタイミングが合わないな。

膝が曲がる児童には、体を柔らかくする方法を指導する。

- ・基礎的な感覚を身に付ける場合も、継続して利用させる。
- ・開脚前転で体を起こせない場合には、  
①「やわらかマット」としてストレッチの場を設け、練習させる。  
②坂道マットで練習をさせる。  
③一段の跳び箱で突き放しの練習をさせる。
- ・基礎的な感覚を身に付ける場や出来映えを確かめる場を活用する。

- ・グループでシンクロでききそうな場合には、シンクロ開脚前転を勧め、合わせ方を考えさせる。ある程度できているグループを見付け、全員を集合させて賞賛する。

◎評価規準

- ・開脚前転のリズムで開脚前転の練習ができる

○観点

- ・「スーッ、クルン、パッ、よいしょ」のリズムを意識し、声に出したり、心の中で唱えたりしながら、開脚前転の練習をしている。

【評価方法】

- ・全体を観察し記録を付ける
- ・学習カードの自己評価

7 学習をまとめる。

T 今日の学習で、できるようになったことや分かったことなどを学習カードに書きましょう。

C 両足を大きく開いたら、体を起こしやすくなった。

C マットを手でしっかり押したら開脚前転で簡単に起きられるようになった。

C 前転も開脚前転も同じリズムだ。

・カードに記入させたいキーワード

①リズム言葉

②足の開き

③足を開くタイミング

④手の突き放し

・特徴的なまとめを選び発表させる。

資料 「教えること」と「考えさせること」からみた指導構想のまとめ

目指す姿

ポイントとなる動きができたどうかを教え合うことによって、四つの回転技（前転、開脚前転、後転、開脚後転）と三つの倒立技（壁倒立、横跳び越し、ブリッジ）ができる。



	何を	いつ	どのように
教えること	①場の使い方	1時間目	・ 掲示及びマットやほかの用具をセットし、その場で実際にやって見せながら教師が説明
	②準備・後始末と学習ルール	1時間目	・ 準備と後始末は実際に行いながら指導 ・ 学習ルールは掲示や学習カードを見せたり実際に動きながら説明
	③マット運動の技の種類	1時間目	・ 元日本代表の演技を記録したDVDと学習カードによる技の提示 ・ 全員が必ずやる技と発展技を分けて
	④リズム言葉 ※各技ごとに行う	2・3・5・7時間目	・ 掲示で示し、さらに、教師が言ったのを真似して3回以上言わせる
	⑤技の基本の動き（着手や腕の使い方など）	2・3・5・7時間目	・ DVDと教師の示範
考えさせること	①活動の選択 ※準備運動の場面と練習の二つの場面で行う ※8種類の活動から選べるようにする	2～7時間目	・ 各場所での伸ばせる力の説明と掲示 ・ 準備運動では「自分で伸ばしたいと思う動きを選んでみましょう」と言う ・ 練習では「うまくいかない場合は必要だと思っ練習をしましょう」と言う
	②シンクロマットでのタイミングと技の組合せ	2～6時間目	・ どの技をするかグループで話し合う ・ 動きながら「リズム言葉」を必ず言うようにさせる
	③良い動きと間違っ動き ※新しい技を提示する際	2・3・5・7時間目	・ DVDや代表児童のよい動きと教師の悪い動きの違いを視点を示して比べさせる
	④自分ができそうな技の選択	4・6時間目	・ 友達の評価結果を記録した学習カードを基にできそうな技を選択させる
	⑤発表会での演技構成	7時間目	・ 学習カードの記録からみんなができる演技構成を考えさせる



なぜ、上記の「教えること」「考えさせること」なのか

- ・ 前転と後転は全員ができ、技能は低くはないので、学習指導要領に書かれている例示はすべてできるようにさせたい。
- ・ 前転や後転で回転はできていたが、着手の位置、手の平の着き方、突き放し、姿勢などのポイントとなる動きができていた児童は少なかった。
- ・ 友だちの動きがよいかどうか評価するのは難しい。そこで、「リズム言葉」を使う。
- ・ シンクロマットを行い、友達と合わせる活動によってできるようになった技の動きをスムーズにさせたい。
- ・ これまでの自分の授業は、教えることを躊躇し、考えるための元になる知識を児童に与えずに考えさせている傾向があった。それを変えたい。

