

1 単元名 器械運動 (マット運動)

2 単元の目標

- (1) 基本的な回転技や倒立技をすることができるようにする。 (技能)
- (2) 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、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。 (態度)
- (3) 自己の能力に適した課題をもち、技ができるようになるための活動を工夫できるようにする。 (思考・判断)

3 運動の一般的特性

マット運動は、回転技や倒立技などの非日常的な動きを伴い、回転感覚や支持感覚などの基礎的な運動感覚を育てていく運動である。また、技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動でもある。これらの技を連続して行う中で、技の質を高めたり、より雄大で美しい動きができるようになったりすることに楽しさや喜びを味わうこともできる。一方で、「できる」「できない」がはっきりした運動であることから、苦手意識をもつ児童も多い。全ての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるよう、自分の力に合った練習方法や場を選んだり、補助具を活用して自分の課題に取り組んだりすることが大切である。

4 児童の実態

(1) 運動に触れる楽しさの体験状況

本学級の児童は、ほとんどの児童が昼休みに運動場に出て、鬼遊びやドッジボールをして元気に遊んでいる。しかし、室内で過ごすことを好む児童が男女数名ずつおり、学校での運動量に個人差が見られる。また、登り棒や鉄棒などの腕支持や逆さ感覚を培うような運動をする姿は見られない。体育の学習では、特に、練習していたことができるようになったり、得点が入ったりなど技能面での進歩が見られたときに喜びや楽しさを感じている。

(2) 態度、思考・判断に関する学習体験状況

1学期に行った体づくり運動や器械運動、ゲームでは、どの運動にも一生懸命取り組む姿が見られ、友達の動きを見てほめたり、励ましたりなど声をかけることができていた。友達同士の声かけによって運動をしている友達の気持ちが高まったり、グループの雰囲気良くなったりすることを実感していた。しかし、苦手な運動に関しては、進んで取り組もうとする態度があまり見られず、声をかけて練習を促す場面も何度かあった。安全面に関しては、学習のルールや用具の使い方をしっかりと守り、常に安全を意識することができた。思考・判断において、学習カードを用いて学習内容を振り返り、できるようになったことを確認することはできたが、自分の力に合った課題を選ぶことや、めあてを達成するには何が大切なのかを考えて実際に練習することに対しては、まだ不十分である。

(3) 運動の習得状況

ゆりかごや丸太転がり、前転がりなどの回転系につながる遊びは、ほとんどの児童ができている。それに比べて、かえるの足打ちや、壁登り逆立ち、川跳びに関してはできる児童とできない児童の差が大きい。鉄棒でも、跳び上がったの支持やぶら下がりができない児童が多く、腕支持感覚や、逆さ感覚が十分に身に付いているとは言い難い。

(4) 体力の状況

〈体力テストの結果〉 (全国平均は平成25年度 ↓は全国平均以下を示す)

| | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横跳び | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅跳び | ソフトボール投げ |
|------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| 学級男子 | 11.5 kg ↓ | 12.1 回 ↓ | 29.8 cm | 26.6 回 ↓ | 35.1 回 ↓ | 10.2 秒 | 120.0m ↓ | 18.1m |
| 全国男子 | 12.8 kg | 15.9 回 | 29.1 cm | 35.2 回 | 38.0 回 | 10.5 秒 | 137.9m | 16.4m |
| 学級女子 | 11.5 kg ↓ | 12.4 回 ↓ | 29.8 cm ↓ | 29.9 回 ↓ | 31.0 回 | 10.6 秒 ↓ | 120.0m ↓ | 11.6m |
| 全国女子 | 12.1 kg | 15.2 回 | 32.6 cm | 33.5 回 | 28.1 回 | 10.4 秒 | 129.4m | 9.8m |

1学期に行った新体力テストによると、男子は「握力」、「上体起こし」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」で全国平均を下回っている。一方女子は、「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「50m走」、「立ち幅跳び」で全国を下回っている。

〈体力テスト総合評価〉

| | A | B | C | D | E |
|---------|---|---|----|---|---|
| 男子 (人数) | 0 | 0 | 7 | 6 | 1 |
| 女子 (人数) | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 合計 | 3 | 4 | 10 | 9 | 4 |

体力テストの総合評価を見ると、D及びE判定の児童が約4割であり、本学級の児童の体力は高いとはいえない。

(5) 児童の運動に対する思いや願い

| 質問項目 | はい | いいえ |
|--|-----|-----|
| 体を動かすことは好きですか。 | 27名 | 3名 |
| 体育の学習は好きですか。 | 26名 | 4名 |
| マットを使った運動遊びは好きですか。 | 26名 | 4名 |
| 好きな理由 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ できなかったことがどんどんできるようになって楽しいから。 ・ 体が柔らかくなるから。 ・ 転がるのが楽しいから。 ・ いろいろな運動に挑戦できるから。 | | |
| 嫌いな理由 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 手首が折れそうだから。 ・ 回るのがこわいから。 ・ 頭をぶつけるのがいやだから。 | | |

ほとんどの児童が、体を動かすことや体育の学習が好きだと答えている。マットを使った運動遊びにおいても、ほとんどの児童が好きだと回答しているが、4名が好きではないと回答している。理由としては、マット運動に対する恐怖心が主なものだった。

5 学習を進めるに当たって

そこで、本単元の学習を進めるに当たっては、単元前半で児童が一単位時間の中で一つの技をじっくり取り組ませることで、より多くの児童に達成感を味わわせたい。そのためには、掲示物や実演、動画の活用を通して技の動き方やポイントを確実に理解させることや、児童同士の関わりを深め、協力したり、励まし合ったりする中で、自分の力を知り、練習に取り組む必要がある。また、マット運動に対する恐怖心を少しでもなくすために、毎時間最初に「パワーアップタイム」を設定し、本単元で行う技の補助運動に取り組ませることで、少しでも抵抗感をなくすようにしていきたい。そして、グループ内で運動の補助には積極的に取り組ませ、「友達がいればできそうだ」という安心感を持たせたい。グループ編制は、運動の能力や交友関係を考慮した異質男女混合8班(3名2班、4名6班)で進めていく。

(1) 自分の力に合った課題が「わかる」ための指導

本時の学習で何を学ぶのかを的確に児童に伝えることが大事である。そのためにも課題の提示の際には、掲示物や動画等を活用し技の行い方やポイントを全員で確認させるなどの手立てを取りたい。音声による情報だけでなく、視覚的な情報を合わせることで、児童の理解はさらに深まるであろう。

また、ポイントを示す際には、本時の学習内容を端的に言い表すことができるようなシンプルな言葉かけを心がける。児童が教え合いの中で使用する言葉は、教師が頻繁に使う言葉であることが多い。そこで、口伴奏や擬音語なども児童の実態に合わせて活用していき、児童同士の教え合いを活発にさせたい。

(2) 学び合うことができる環境づくり

本単元の指導では、グループでの練習を中心とする。なか②の前半までは、運動能力の異なる異質グループで行う。その中で、練習や補助などの役割分担を明確にして、児童同士が協力して練習する姿や、スキルマスターカードに載っている短い簡単な言葉を使いながら励まし合う姿が見えてくるように指導していく。なか②の後半では、同じ課題をもつ児童同士と一緒に練習させ、課題解決へ向けての声かけが具体的にできるようにしていきたい。また、一つの場にたくさんの教材・教具が混在したり、場の準備に時間を割いたりすることもなくなるため、たくさん練習させることができると考える。

また、児童に対して働きかけを行う際には「肘が伸びてかっこいいね。」などの具体的な言葉かけを行うことで、児童にかかわりあいのモデルを示したい。さらに児童の中にはポイントだけでなく、運動のコツを自分なりに発見する児童も出てくると予想される。そうした児童から出たコツも生かしながら、教師の称賛などにより繰り返し指導を続けていくことで表現の活動を促進していきたい。

(3) 単元を通して運動の楽しさを味わわせるための指導

第3学年では、マットを使った運動遊びからマット運動に変わることもあり、「マット運動は楽しくない」と感じさせかねない。そこで、本単元の指導にあたっては、単元最初のオリエンテーションで学習する技の映像を見せ、どんな技を学習していくのかイメージをもたせたり、児童に「自分もやってみたい」という思いを抱かせたりするようにしたい。そして、単元の最後に、学習した技の発表を行うことで、新しい技ができるようになったり、より雄大に美しい演技ができるようになったりする楽しさや喜びを味わわせたい。

6 単元の評価規準

「●」は当該学年、「・」は当該学年以外

| | 運動への関心・意欲・態度 | 運動についての思考・判断 | 運動の技能 |
|--------------|--|--|---|
| 単元の評価規準 | <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。 ● 器械・器具の使い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。 ● 運動をする場や器械・器具の使い方などの安全を確かめようとしている。(第4学年でも同様に指導) | <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く。 ・ 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"> ● マット運動では、自分の力にあった基本的な回転技や倒立技ができる。 |
| 学習活動に即した評価基準 | <ol style="list-style-type: none"> ① 器械・器具の使い方や運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って準備や発表をしようとしている。 ② 器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。 ③ 運動をする場や器械・器具の使い方などの安全を確かめようとしている。 | <ol style="list-style-type: none"> ① 基本的な技の動き方や技のポイントを知っている。 ② 自分の力に合った課題を選んでいる。 | <ol style="list-style-type: none"> ① シャがんだ姿勢から前方に回転し、回転の勢いを利用してシャがみ立ちになることができる。 ② シャがんだ姿勢から後方へ回転し、両手で押してシャがみ立ちになることができる。 ③ 体の振り下ろしと同時に脚を振り上げ、両足を壁にもたせかけ、逆さ姿勢になることができる。 ④ 体を振り下ろして着手するとともに脚を振り上げ、腰の位置を高く保ちながら反対側に移動することができる。 |

8 本時の学習 (5/8)

(1) 本時の目標

- 体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を振り上げ、腰の位置を高く保ちながら反対側に移動することができるようにする。 (技能④)
- 腕立て横跳び越しの行い方や技のポイントを知ることができるようにする。 (思考・判断①)

(2) 指導過程

| 段階 | 学習内容及び学習活動 | 指導上の留意点 | ○評価項目 【Aの例】 (評価方法) | 努力を要する 状況と判断さ れる児童への 手立て |
|-----|--|---|--|-----------------------------------|
| はじめ | <p>1 学習の流れの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて 腕立て横跳び越しのポイントを知り、技に挑戦しよう。</div> <p>2 準備運動</p> <p>3 場の準備</p> <p>4 パワーアップタイム</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ めあてを提示する際に、動画を用いて視覚的に本時のゴールイメージをもたせる。 ・ 特に手首のストレッチをしっかり行わせる。 ・ 準備がスムーズに進むようあらかじめ役割分担を決めておく。 ・ 腕支持系の補助運動を取り入れる。 | | |
| | なか① | <p>5 腕立て横跳び越しの練習</p> <p>○ 腕立て横跳び越しの動き方を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>① 体をふり下ろして、マットに手を着く。</p> <p>② 足を振り上げ、腰を高く上げる。</p> <p>③ 反対側へ移動する。</p> </div> <p>○ 技のポイントを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手 ならべて! ① ポン ・ 腰 高く! ② フワーン ・ 足 そろえて ③ トン </div> <p>○ 技に挑戦し、ポイントを確認し合う。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 掲示物や実演を通して、技の動き方や安全な練習方法を理解させる。 ・ 腕立て横跳び越しの動き方と技の段階ごとのポイントを図や短い言葉で確実に理解させる。 ・ 技の行い方とポイントをスキルマスターカードを用いて確認し、児童に復唱させることで理解を図る。 ・ 口伴奏によって運動のイメージをつかませる。 ・ 各班で「練習する人」と「技をチェックする人」の役割分担を行い、個人の役割を明確にする。 ・ チェックする人は、どの部分を見るのかを明確にしてポイントを確認させ、練習する児童に一言言葉かけをするよう指導する。 ・ 本時の動きのポイントを再確認する。 | |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| <p>なか か ②</p> | <p>○ 腕立て横跳び越しの段階ごとに一つ一つ確認しながら練習をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>▲ 手と足が一直線上に着けない ☆ 手形・足形を使った練習 ▲ 腰が上がらない ☆ ゴムひもを使った練習 ▲ 足をそろえて着地できない ☆ 跳び箱を使った練習</p> </div> <p>○ 練習方法を選択し、練習する。</p> <p>○ 最初のグループに戻り、練習の成果を発表する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 友達に、技のポイントを伝えたり、励ましたりするように助言する。 ・ 自分が高めたい、伸ばしたい段階の練習方法を選ぶことを確認する。 <p>・ 自分ができるようになったところを友達に見てもらい、練習の成果を共有して達成感を味わわせる。</p> <p>・ 上手にできた児童の演技を見て、本時のポイントの確認をするとともに、動画を用いて前半と後半の動きの違いに気付かせる。</p> | <p>○腕立て横跳び越しの動き方や技のポイントを知っている。(思考・判断①)</p> <p>【Aの例】 腕立て横跳び越しの動き方や技のポイントを言うことができる。(観察)</p> <p>ポイントが分かっていない児童には、掲示物を用いて振り返らせたり、ポイントを復唱させたりする。</p> |
| <p>まとめ</p> | <p>6 後片付け</p> <p>7 学習のふりかえり</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習の感想やできるようになったことを発表し、次時への意欲を高めさせる。 | |

9 場の設定

