

## 第5学年体育科学学習指導案

平成26年10月24日 金曜日 4校時

第5学年2組 (男子10名 女子12名)

指導者 黒木雄治

### 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ができるようにする。(技能)
- (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。(態度)
- (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方を工夫できるようにする。(思考・判断)

### 3 運動の一般的特性

器械運動は、技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするとき楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、より困難な条件の下でできるようになったり、より雄大で美しい動きができるようになったりする楽しさや喜びがある運動でもある。

マット運動は、一人一人の児童が回転技や倒立技などの中から自己の能力に適した技に取り組んだり、その技がある程度できるようにしたりするとともに、同じ技を繰り返したり、技を組み合わせたりできるようにすることが課題となる。

また、器械運動の技能は、「できる」「できない」がはっきりした運動であることからすべ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、自己の技能の程度に応じた技を選んだり、課題の解決が易くなるような場や補助具を活用して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、男女を問わず朝や昼休みにサッカーや鬼ごっこなどの運動に進んで取り組む児童が多い。しかし、室内で過ごすことが多い児童もあり、運動経験の面からは個人差がある。2学期の体育学習では、鉄棒運動と体力を高める運動に取り組んできた。鉄棒運動では、自分の能力に応じた技に進んで取り組むとともに、体育で学習した後も昼休みなどに自分から練習する姿も見られた。また、体力を高める運動では、自分の体力に応じた場を選び、楽しく運動をする姿が見られた。

#### (2) 態度、思考・判断に関する学習体験状況

態度の面については、友達と協力したり、ルールを守ったりして運動に取り組むことを中心に指導してきた。最初は、自分の運動に精一杯な児童も多かったが、最近では協力して運動に取り組む姿が見られている。思考・判断の面では、学習カードを活用しながら自分の課題解決に向けてコースを選んだり、自分の課題を確認させたりするようにしている。しかし、自分の課題を的確に把握して、その解決が十分にできている児童はまだ少ない。

(3) 運動の習得状況

児童はこれまでに4年生時のマット運動で回転技を中心に学習してきた。その中で基本的な技を習得し、技の組み合わせにも取り組んできている。また、1学期に行った運動会では、組体操に取り組んできた。ブリッジや肩倒立などの個人技や補助倒立、ピラミッド等の集団技に取り組む中で、腕支持の感覚や背中を反らせる感覚などを養うことができた。なお、本学級のおよそ半分の児童がスポーツ少年団に加入し、その多くがサッカーやバレーボールなどの球技の種目に取り組んでいる。

(4) 体力の状況

1学期に行った体力テストによると、男子は「握力」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅跳び」で全国平均を下回っている。一方女子は、「50m走」が全国平均を下回っている。男女ともに「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「ソフトボール投げ」については、全国平均を上回っている。このことから、器械運動に関連する体の柔らかさが身についている児童は多いと言える。

(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	15.3kg↓	21.6回	40.6cm	43.2回	52.3回↓	9.4秒↓	151.4cm↓	25.3m
全国男子	16.9kg	20.3回	33.4cm	43.1回	54.7回	9.2秒	156.5cm	24.9m
学級女子	16.3kg	19.5回	39.1cm	40.9回	41.3回	9.7秒↓	149.1cm	15.6m
全国女子	16.3kg	18.4回	37.2cm	39.7回	41.0回	9.6秒	146.8cm	14.6m

体力テストの総合評価を見ると、A・B判定の児童が11名、D・E判定の児童が2名と全体的な体力としては高い学級であると言える。

(体力テスト総合評価)

	A	B	C	D	E
男子(人数)	1	4	5	0	0
女子(人数)	2	4	4	2	0
合計	3	8	9	2	0

(5) 児童の運動に対する思いや願い

体育や運動に関する意識調査を行ったところ、以下のような結果であった。

質問項目	はい	いいえ
体を動かすことは好きですか。	22名	0名
体育の学習は好きですか。	22名	0名
理由	体を動かすのが得意だから。 体を動かすのが好きだし、楽しいから。 好きな種目(水泳やサッカー)があるから。 いろいろな運動ができるから。	

本学級の児童は、全員が体を動かすのが好きで、体育の学習も好きと答えている。また、マット運動に関するアンケートを行ったところ、マット運動は楽しいと答えた児童が18名であった。理由は、「技ができたときにうれしい、上手にできたから」といったものが多かった。一方でマット運動が楽しくないと答えた児童も4名いた。理由は、「技ができないから、こわいから」といったものが多かった。以上のことからマット運動では、「できる」「できない」が児童の意欲に

大きく影響していることが分かる。

## 5 学習を進めるに当たって

そこで、本単元の指導に当たっては、まず指導内容の明確化に取り組む。1 単位時間のなかで学習する技を 1 つに絞ることで児童が確実にできるようになる場面を数多く生み出したいと考える。また自分の苦手なところを知り、練習の段階や場を選んで重点的に練習することで自分の課題に応じた練習に取り組むことができるようにさせていきたい。単元の途中さらに、児童が互いの技を観察し合ったり、教え合ったりする学習も取り入れながら、技の完成度を高められるようにしたい。

### (1) 課題解決の仕方が「わかる」ための指導

自分の動きを客観的に捉え、自己の的確な課題を見つけることは難しい。特に、マット運動では回転技や倒立技に取り組むために自分の技ができていないか判断がつきにくい。自分の技のどこができていて、どこができていないのかを把握することが課題解決を図る第一歩である。そこで、自分の技ができていないかどうか判断するために友達に見てもらおうようにする。その際、ただ見るのではなくスキルマスターカードを用いて、見るポイントを明確にしてからチェックをしていく。そのチェックや友達からのアドバイスを通して、自分の課題を把握して、その後の練習に生かせるようにする。また、タブレットなどの ICT も活用して自分の動きを客観的に把握し、課題がはっきりと分かるようにする。

### (2) 学び合うことができる環境づくり

本単元の指導にあたっては、運動能力の異なるグループで学習を進めることによって教え合いや助け合う姿が見えるように指導していく。さらに課題解決に向けて練習する段階では課題が同じもの同士と一緒に練習をすることで、技を見るポイントが焦点化され課題解決へ向けての具体的なアドバイスや称賛の言葉をかけることができるようになる。さらに、児童同士の声かけが具体的なものになるように、技の行い方やポイントを教師が短い言葉で簡潔に示したり、掲示資料を用いたりして視覚的に分かるようにしたい。練習する際には、練習する人とチェックする人に役割分担をすることで、児童が目的意識をもって学習に取り組んだり、児童同士で言葉をかけ合ったりしながら学び合う環境づくりをしていきたい。

### (3) 単元を通して運動の楽しさや喜びを味わわせるための指導

器械運動は、ややもすると児童にとって「なぜ技の練習をしなければいけないのか」という思いを感じさせかねない。そこで、本単元の指導にあたっては単元の中に集団演技を位置づけることで技の練習への必要感を常に感じさせるようにしたい。そのために、単元最初のオリエンテーションで集団演技の映像を見せ、児童に「自分たちもやってみよう」という思いを抱かせるようにしたい。集団演技の練習では、キャッチコピーとして「みんなで回ってはいポーズ」を基本形として児童に練習に取り組ませていく。さらに単元の最後には、本単元で学習した技や自分ができる技を組み合わせた集団演技の発表を行う。ミニ発表会を取り入れて、人から見られるということを意識した演技ができるようにする。また、その際には、集団演技の完成度を高めることよりも、一人一人の技を生かしながら演技を組み立てるようにさせたい。集団演技を通して、仲間と取り組む楽しさや協力する喜び、技の達成感を個人演技の時よりも感じられるようにしたい。

	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"> <li>・ 技を高めたり、組み合わせたりす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。</li> <li>● 約束を守り、友達と助け合っ て技の練習をしようとして いる。</li> <li>● 器械・器具の準備や片付け で、分担された役割を果たそ うとしている。</li> <li>● 運動する場を整備したり、 器械・器具の安全を保持した りすることに気を配ろうとし ている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課題の解決の仕方を知 るとともに、自分の課題に 合った練習の場や方法を 選んでいる。</li> <li>・ 技をつなぐ方法を知ると ともに、自分の力に合った 技を組み合わせている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 繰り返したり組み合わせたり するための自分の力に合っ た安定した基本的な回転技や 倒立技、及びその発展技がで きる。</li> </ul>
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 約束を守り、友達と助け合っ て技の練習をしようとして いる。</li> <li>② 器械・器具の準備や片付け で、分担された役割を果たそ うとしている。</li> <li>③ 運動する場を整備したり、 器械・器具の安全を保持した りすることに気を配ろうとし ている。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 取り組む技に関する自 分の課題やその解決の仕 方を知っている。</li> <li>② 自分の課題に応じた練 習の場や方法を選んでき る。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 両手を着き、足を強く蹴っ て腰を大きく開いて回転し、 脚を左右に大きく開いて接地 するとともに素早く両手を着 いて開脚立ちをすることがで きる。</li> <li>② しゃがみ立ちの姿勢から尻 を着いて後方に回転し、脚を 左右に大きく開き両手でマッ トを押して開脚立ちをす ることが出来る。</li> <li>③ 立位の姿勢から上体を前方 に倒し、着手と同時に脚を振 り上げ、補助を受けた倒立姿 勢で静止することができる。</li> <li>④ 腰の位置を高く保ちながら 側方に手を着き、倒立を経過 しながら直線上を側方に回転 し、側方立ちになることが できる。</li> </ol>

8 本時の学習 (6 / 9)

(1) 本時の目標

- 腰の位置を高く保ちながら側方に手を着き、倒立を経過しながら直線状を側方に回転し、側方立ちになることができるようにする。(技能④)
- 自分の課題に応じた練習の場や方法を選ぶことができるようにする。(思考・判断②)

(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	努力を要する状況と判断される児童への手立て
はじめ 10分	1 学習の流れ確認 2 準備運動 3 場の準備 4 パワーアップタイム	・ 授業の最初にめあてを確認することで準備運動やパワーアップタイムの必要性を感じさせるとともに、本時で目指す姿を明確にする。 ・ パワーアップタイムでは、かべ登り逆立ち・腕立てじゃんけん・かえるの足打ちに取り組ませる。		
なか ① 15分	5 側方倒立回転の練習 ○ 側方倒立回転の行い方を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         ① 正面を向き、体を大きく振り下ろし、手を着く。                          ② 腰を高く上げ、膝を伸ばし回る。                          ③ 遠くに着地し、横向きに立ち静止する。                     </div> ○ 技に挑戦する。 ○ 側方倒立回転のポイントについて話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         ・ 足の近くに手を着く。(①)                          ・ 腰と膝を伸ばす。(②)                          ・ 片足ずつまっすぐ着地する。(③)                     </div> ○ 友達に見てもらい、自分の課題を知る。	・ 掲示物や実演を通して、技の行い方を理解させるとともに、安全な実施の仕方について理解させる。 ・ どうすれば上手にできるのか考えながら行うように技に挑戦させる。 ・ 側方倒立回転のポイントを図や短い言葉で確実に理解させる。 ・ 技のポイントを児童から引き出すようにする。 ・ 各班の中で「練習する人」「チェックする人」などの役割分担を決め、個々の役割・動きを明確にさせる。 ・ 技をチェックする時には、スキルマスターカードの技のポイントを参考にさせて、的確に評価できるようにする。 ・ ICT を活用して自分の動きを確認させる場の設定も行う。 ・ 技を見ている児童には、チェックするだけでなく技のポイントをもとに具体的な声かけをするように指導する。		

<p>なか か ② 15 分</p>	<p>6 課題に応じた場や練習方法を選んでの練習</p> <p>・ 足の近くに手を着けない。 →マーカーを使った練習</p> <p>・ 腰や膝が伸びていない。 →ゴムひもを使った練習</p> <p>・ 片足ずつつますぐ着地できていない。 →手形足形を使った練習</p> <p>7 技のふりかえり</p> <p>○ 最初のグループに戻り、練習成果を発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各ポイントでの詳しい練習方法は、全体で簡単に説明し、掲示資料も準備しておくことで、練習の時間を十分に確保できるようにする。</li> <li>チェックが複数あった場合には、自分で選択させ、その課題が解決したら次の場へ移動するよう助言する。</li> <li>練習の様子を観察し、練習の仕方や技のポイントについて助言する。</li> <li>発表の前に自分が頑張ったところをメンバーに伝えグループ内で称賛させる。</li> </ul>	<p>○ 自分の課題に応じた練習の場や方法を選んでいる。(思考・判断②)</p> <p>【Aの例】</p> <p>自分ができなかつたところに応じた練習の場や方法を選んで練習している。 (観察・スキルマスターカード)</p>	<p>自分の課題を解決するためには、その場所が適しているかどうかポイントをもとに助言する。</p>
<p>ま と め 5分</p>	<p>8 後片付け</p> <p>9 学習のふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技のでき具合を自己評価したり、友達からのアドバイスを発表させたりして本時の学習を振り返り、次時への意欲をもたせる。</li> </ul>		

9 場の設定

