

第1学年3組 保健体育科学習指導案

授業者 教諭 土井 剛史
津田 和樹

1 日 時 平成26年11月6日(木)

2 単元名 <器械運動> 「マット運動」

3 単元について

(1) 器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し挑戦していく中で、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができる運動である。マット運動の第1学年・第2学年では回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができるようにし、それらを組み合わせ、技がよりよくできるようにする。また、達成感やできばえを通して楽しさや喜びを味わうことができる。

集団マットは、マット運動の技を複数でタイミングを合わせたり、ずらしたりして行う運動である。「二人で同時に前転をする」から「男子新体操のアクロバティックな演技」まで幅広い活動内容を創造することができる。集団マットを通して、グループの仲間と話し合ったり、補助し合ったりして、豊かに関わり合う中で、運動能力に関係なく運動する意欲を高めることができる。また、集団で技を合わせていく活動を通して、動きの違いが分かり、よりよい動きのポイントに気付きやすくなる。つまり、集団マットが積極的に練習するきっかけとなり、最終的には個の技能の向上につながると考えられる。

(2) 本校は全県下から入学が可能である。そのため、同じ小学校出身者が少なく、中には、自分しかいない生徒も多く、第1学年時には保健体育科学習を通して意図的に仲間づくりや集団づくりを図ることが必要だと考えている。本学級の生徒は、体育活動に対してまじめに取り組むことができ、また、安全に気を付けながら自主的に活動ができる生徒が多い。

アンケート結果によると、体育が「好き」と答えた生徒は40名中29名であった。「体を動かすことが好き。」「運動が好き。」が主な理由であった。一方、マット運動が「苦手」と答えた生徒は22名であった。「技ができない」「体が硬い」「痛い」が主な理由であり、体の柔軟性や技能に関して不安を感じている生徒が多かった。小学校時代に習得した技は、「前転」「後転」「側方倒立回転」と答える生徒が多く、「開脚前転」「開脚後転」がそれに続いた。集団マットのイメージについては、「みんなで息を合わせて同じ演技をする」「マットの上でシンクロをする」などの答えが多く、「分からない」と答える生徒も7名いた。

(3) 中高一貫校である本校で、中学校、高等学校6年間における系統的な指導方法について議論を重ねた結果、前転を大きく滑らかに行うことが全ての技の基本と捉え、全員が習得することが最重要であると考えた。そこで本単元では、以下の点に留意して指導を行う。

①集団マットを通した学び合い活動

マット運動が苦手な生徒は、練習に消極的であるが、友だちと関わり合いながら運動することを好む傾向があるので、仲間と関わり合う活動を取り入れることで意欲が高まり、主体的に練習に取り組み、技能の向上が図れると考えた。そこで、技を行うタイミングを工夫しながら演技を創り上げていく集団マットを取り入れ、仲間と豊かに関わり合うことができるようにして、マット運動の基礎・基本となる技を全員が習得できると考えた。具体的には、一斉指導の中で、個人技能の習熟度を把握する。集団マットの練習場面では、仲間の補助や支援によりマット運動への恐怖心をなくし、マット運動に積極的に取り組める雰囲気を作りたい。また、完

成度の高い技とそうでない技を比較させることで、完成度の高い演技を追求する視点や技のポイントを確認する視点をもたせる。繰り返し練習を行う中で、たとえ難しい技でなくても、集団でメリハリをつけて行うことで見栄えが良くなることや、不得意な生徒も得意な生徒に合わせることで、完成度の高い技となることを感じさせる。話し合い、教え合い、励まし合いなどの活動を重視しながら技能向上へつなげ、より良い動きを追求し、仲間と共通する持ち技を連続しながら練習させる。それによって協調性を養い、仲間と心をつなげて作り上げていく楽しさを感じさせながら、発表会へとつなげていく。

②視聴覚機器の活用

単元のはじめに集団マットに関わる映像を見せて、イメージを持たせながら学習の見通しをもたせる。また、自分の動きを客観的に見ることができるようタブレットでの映像を活用しフィードバックさせる。練習中に目標となる動きを確認することができるように、師範の動きをいつでも見ることができるようにする。

③グループ構成や場の設定の工夫

お互いの動きから違いを気付きやすくするために、男女別かつ身長がよく似た4人でグループを構成する。グループ学習では、4人での集団マットを目標にしながらも、まずはペアで技の練習をして、動きを合わせやすくする。技が合う達成感を味わわせ、運動意欲の向上や技のポイントに気付きやすくする。動きを観察する生徒は、前後、左右から見てアドバイスをし、お互いの良いところや改善点を見付け、よりよい動きの習得を目指す。自分たちで課題に応じた練習場所を選ぶことができるようにするため、師範の動きを確認する場、スピードを体感するための傾斜をつけた場などを設定する。

4 単元の目標及び評価規準と学習指導計画

(1) 単元の目標

- 仲間と協力し励まし合いながら、マット運動に積極的に取り組むことができる。
- 仲間と協力し学び合いながら、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。
- 集団マットを通して、基本的な技を滑らかにし、それらを組み合わせることができる。
- マット運動の特性や成り立ち、技の名称を理解することができる。

(2) 単元の評価規準

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	運動や安全についての 知識・理解
技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるように集団マットの学習に積極的に取り組もうとする。また、安全に気を付け、互いに協力し、補助し合いながら、練習をしようとする。練習や発表では、お互いの技や演技のできばえを認め合おうとする。	学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けたり、課題解決に必要な練習の方法を選んだり、見付けたりしている。仲間と学習する場面で、仲間のよい動きを指摘している。	回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、マット運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

(3) 学習指導計画（全 11 時間）

時	学 習 内 容								
1	オリエンテーション ・マット運動の歴史や特性 ・発表会について ・グループ構成，役割分担								
2	補強運動	一斉学習①（A・B・Cパーツを知る）							
3	・コアトレ	一斉学習②（A・B・Cパーツにつながる動きを知る）							
4	補強運動	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3"> 集団マット I </td> <td>Aパーツ：前転の習得（ペア→グループ）</td> <td>【本時】</td> </tr> <tr> <td>Bパーツ：後転の習得（ペア→グループ）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cパーツ：倒立の習得（ペア→グループ）</td> <td></td> </tr> </table>	集団マット I	Aパーツ：前転の習得（ペア→グループ）	【本時】	Bパーツ：後転の習得（ペア→グループ）		Cパーツ：倒立の習得（ペア→グループ）	
集団マット I		Aパーツ：前転の習得（ペア→グループ）		【本時】					
		Bパーツ：後転の習得（ペア→グループ）							
	Cパーツ：倒立の習得（ペア→グループ）								
5									
6									
7	・コアトレ ・ゆりかご ・背倒立	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4"> 集団マット II </td> <td>演技構成の確認，パーツの組み合わせ方を考える</td> </tr> <tr> <td>完成度を高めるための課題発見</td> </tr> <tr> <td>完成度を高めるための課題解決学習①</td> </tr> <tr> <td>完成度を高めるための課題解決学習②</td> </tr> </table>	集団マット II	演技構成の確認，パーツの組み合わせ方を考える	完成度を高めるための課題発見	完成度を高めるための課題解決学習①	完成度を高めるための課題解決学習②		
集団マット II		演技構成の確認，パーツの組み合わせ方を考える							
		完成度を高めるための課題発見							
		完成度を高めるための課題解決学習①							
	完成度を高めるための課題解決学習②								
8									
9									
10									
11	集団マット発表会								

5 本時について（第 4 時）

(1) 本時の目標

- 集団マットに関心を持ち，グループ練習に積極的に取り組むことができる。
- ペアの動きの違いから，前転の完成度を高めるためのコツを見付けることができる。

(2) 本時の評価について

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断
○ 集団マットの学習に積極的に取り組もうとしている。 Aの例 ・ 集団マットの学習に積極的に取り組み，グループ全員が積極的に活動できるようにアドバイスをしている。 Cの例と手だて ・ 集団マットの学習に意欲的に取り組めない生徒に対しては，できている動きを具体的に称賛する。	○ ペアの動きの違いから，前転の完成度を高めるためのコツを見付けることができる。 Aの例 ・ ペアの動きの違いから，技を高めるコツを見付け，課題解決に向けた練習方法を自ら選ぶことができる。 Cの例と手だて ・ 動きのずれを見付けることができない生徒に対しては，具体的に観察の視点を与え，気付きやすくする。

(3) 準備物

- 教師：マット，テレビ，DVDプレーヤー，タブレット，ポールカバー，学習カード
- 生徒：体そう服，学習カード

(4) 学習指導過程

(○配慮事項 ●おおむね満足できると判断できる状況 [] 評価方法)

学習内容及び学習活動	指導上の留意点と評価
1 出席確認・準備運動・補強運動をする。 ・腹筋，腕立て，スパイダー，ストレッチ ・ゆりかご，背倒立，後転，倒立 2 本時の学習の課題を確認する。	○グループで合わせたり，できばえを確認したりする心構えについて声を掛ける。 ○前時までの学習を振り返り，前転のポイントを上げさせ，本時の見通しを立てさせる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 仲間とともに協力して，Aパーツ（前転）を極めるためのコツを見付けよう！ </div>	
3 ペアで前転の練習を行う。 （1人が試技・1人がチェック） ・ペアで互いの技をアドバイスや補助をしながら，繰り返し練習を行う。 4 グループでAパーツの練習を行う。 （2人で試技・2人がチェック，4人で試技） ・より大きく，滑らかな前転となるためにグループで教え合いながら練習を行う。	○ただ技をするだけでなく，できるだけ滑らかな動きを意識させるために技のコツを積極的に見つけるように助言する。 ○技のポイントができにくい生徒がいれば，タブレットを使って確認するように支援する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">運動への関心・意欲・態度</div> ●技のポイントを意識しながら積極的に練習に取り組んでいるか。 [観察] ○できるだけ滑らかな前転への意識を高められるようにうまくなったペアのコツやアドバイスを紹介する。 ○ペアでの動きのずれが生じる中で，より大きく滑らかで完成度の高い前転となるように，上手な人に合わせる視点を持つように説明する。 ○自分の課題が見つかったグループには，その課題解決に向けた練習方法や場を使いグループ内でアドバイスをし合いながら学び合い活動を中心に進めることを助言する。 ○仲間のアドバイスから自分の動きがイメージしにくい生徒に対して，タブレットを用いて自分の動きを確認させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">運動についての思考・判断</div> ●ペアの動きのずれから前転の完成度を高めるためのコツを見付けることができる。 <div style="text-align: right;">[観察・学習カード]</div>
5 グループ毎に練習のできばえを確認する。	○兄弟グループで演技を見ると必ずアドバイスするように助言する。 ○うまくいかないグループにアドバイスできた生徒を賞賛する。
6 今日のまとめ，クールダウン，片付けを行う。	○うまくいったグループを発表させ，課題を解決できたのか学習カードを使って自己評価させた上，次時の学習はBパーツ（後転）に取り組むことを伝える。