

体 育 科 学 習 指 導 案

令和2年11月20日(金) 第5学年2組(体育館) 指導者 根岸 恵子
加藤 綾乃

【単 元】マット運動

考 察	知識及び技能	思考力,判断力,表現力等	学びに向かう力,人間性等
育成を目指す資質能力	補助倒立前転, 跳び前転, 伸膝後転の行い方についての知識や補助倒立前転, 跳び前転, 伸膝後転の技能, できる技を組み合わせる技能	補助倒立前転, 跳び前転, 伸膝後転における課題を見付ける力や練習方法を選ぶ力, 考えたことを伝える力	互いに励まし合い, 安全に気を付けながら, 補助倒立前転, 跳び前転, 伸膝前転及びその発展技に積極的に取り組む態度
児童の実態	- 開脚前転, 開脚後転, 壁倒立, 側方倒立回転, 頭倒立の行い方を理解し, その技を行うことはおおむねできる。 - 補助倒立前転, 跳び前転, 伸膝後転, 技を組み合わせることの行い方の知識や技能は未習である。	- マット運動の動きのポイントを踏まえ, 自分の課題に応じた練習方法を選ぶことができています。 - マット運動は, 技が一瞬で流れてしまうため, 動きを捉えるのが難しく, 解決策を見いだせない児童もいる。	- 協力して活動に取り組み, 友達を補助したり, 友達のよい動きを認めたりできるようになってきている。 - 新しく出会った技に対する恐怖心やマット運動への苦手意識から, 練習に積極的に取り組めない児童がいる。
価値	- マット運動は, 前方や後方, 側方に回転したり, バランスをとったりと運動の仕方が非日常的である。練習して安定して技ができるようになったり, 新しい技ができるようになったりすることに面白さや楽しさ, 喜びがある。また, できる技や新しくできるようになった技を組み合わせで演技することも楽しさの一つであり, 技の習熟を図る上でも重要である。 - 段差マットや坂のあるマットなどを用いて, 場を工夫することや補助の仕方を例示することは, 個人の技能差に関係なく, 補助倒立転, 跳び前転, 伸膝後転の技能を高めることができる。	補助倒立前転, 跳び前転, 伸膝後転は, 局面ごとの動きが明確である。そして, 目標の動きと取り組んだ動きを比べることにより, 解決策を見だし, 友達に伝えることができる。	単元を通して同じグループで学習することにより, グループで目標をもち, 互いに励まし合いながら学習することができると共に, 互いの技能の伸びを実感したり, 達成感を味わったりすることができる。
見・考・訪	補助倒立前転, 跳び前転, 伸膝後転の局面ごとの動きに着目し, 動きのポイントに照らして, 自他の課題に対して解決策を伝えたり, 友達を補助をしたり, 補助倒立前転, 跳び前転, 伸膝後転に取り組んだりする。		
今後の学習	6年「マット運動」で, 倒立ブリッジやロングダートなど, ほん転技の発展技やできる技を組み合わせる学習へと発展していく。		

指導と評価の計画

目標	友達と協力し、練習を工夫しながら、補助倒立前転、跳び前転、伸膝後転をできるようにしたり、できる技を組み合わせたりして、マット運動ができる。			
評価 規準	(①知・技) 補助倒立前転、跳び前転、伸膝後転の行い方を理解し、補助倒立前転、跳び前転、伸膝後転をしたり、技を組み合わせたりすることができる。 (②思・判・表) 補助倒立前転、跳び前転、伸膝後転の動きの中で踏切りや着手、空中姿勢や着地のポイントを踏まえて、自分の課題を見付け、課題に応じた練習方法を選び、課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。 (③主体的態度) 積極的にグループでアドバイスし合うことができ、安全に気を付け、繰り返しマット運動をしようとしている。			
過程	時間	学習活動	指導上の留意点	評価項目<評価方法(観点)> ※太字は「記録に残す評価」
つか お	1	○試しのマット運動(技調べ)を行い、共通のめあてと自分のめあてを立てる。 共通のめあて _____ マット演技会に向けて、ポイントを見付けて練習し、5年生で学習する技や今まで学習してきた技を組み合わせで自分らしい演技を作ろう	○マット運動における具体的なめあてを立てられるように、「できるようにになりたい動き」、「学び方」、「楽しく安全に運動するためにできること」という視点を提示する。	◇試しのマット運動(技調べ)に取り組んで得た感想を基に具体的なめあてを記述している。 <学習プリント③>
追 究 す る	1	○補助倒立前転、跳び前転、伸膝後転の動きのポイントを見付ける。	○補助倒立前転、跳び前転、伸膝後転の行い方を視覚的に理解できるように、動画資料を用意する。	◇ 着手の位置や力を入れるタイミングなどのポイント を記述している。 <学習プリント②>
	1	○ポイントを踏まえて、補助倒立前転に取り組む。	○補助倒立前転の動きの特性を踏まえて、動きを捉えることができるように、「目線」「頭を入れるタイミング」という視点を提示する。	◇補助倒立から肘を曲げ、頭を入れて前転することができる。 <行動①>
	1	○ポイントを踏まえて、跳び前転に取り組む。	○跳び前転の動きの特性を踏まえて、動きを捉えることができるように、「手を着く位置」「体の空間」という視点を提示する。	◇跳び前転の動きの特性を基に、自分の課題に応じた練習方法を選んでいる。 <学習プリント②>
	1	○ ポイントを踏まえて、伸膝後転に取り組む。(本時)	○伸膝後転の動きの特性を踏まえて、動きを捉えることができるように、「足の伸び」「手を着き変えるタイミング」という視点を提示する。	◇直立の姿勢から前屈しながら倒れ、お尻を着いて後転することができる。 <行動①>
	1	○既習・新出の技の中で、できる技を組み合わせた演技に取り組む。	○既習・新出の技の中で、できる技を選び、技と技をつなぐことができるように、1/2ジャンプや足交差、バランス技で方向を変えるなどの動きを例示する。	◇技と技をつなぐ動きを取り入れて演技している。 <行動①>
	1	○既習・新出の技の中で、できる技を組み合わせた演技を練習する。	○組み合わせた演技の動きの流れを把握できるように、「技のつなぎ」という視点を提示する。	◇ できる技を組み合わせ、ひと流れの演技 ができる。 <行動①>
ま と め る	1	○マット演技会を行い、学習のまとめをする。	○これまでの学習の成果を感じられるよう、「できるようになった技」「よかったアドバイスや練習方法」「自分や友達のがんばっていたこと」という振り返りの視点を提示する。	◇ 自分や友達の動きのよさやよかった練習方法 を記述している。 <学習プリント③>

本時の学習(5/8時間目)

ねらい 目標とする動きと取り組んだ動きを比較して見いだした課題に応じた解決策を基に、繰り返し練習することを通して、伸膝後転において直立の状態から起き上がるまで、膝を伸ばした状態で回転し、起き上がることができる。

評価項目 直立の姿勢から前屈しながら倒れ、お尻を着いて後転することができる。

<行動①>

学習活動と児童の意識	指導上の留意点
1 本時のめあてをつかむ。 - 伸膝後転は立った状態から膝を伸ばして回るのだったな。でも、最初から最後まで膝を伸ばしたりするのが難しかったよ。 - 伸膝後転の回転中に、いつ膝が曲っているのかな。どうしたら最初から最後まで膝を伸ばして伸膝後転ができるかな。(課題意識)	○伸膝後転の動きに対する、自分の課題を明確にできるよう、目標とする伸膝後転の動きの動画を提示する。 ○最初から最後まで膝を伸ばして回転する、手を着き替えてマットを押して回るなどの動きのポイントが想起できるよう、学習プリントを見返すよう促す。 ○タブレットを用いて動きを確認し、課題に応じた練習をするという解決方法の見通しがもてるよう、本時行いたい練習方法を問いかける。
めあて:いつ膝が曲がってしまうかを明らかにして、最初から最後まで膝が伸びた伸膝後転ができるようになるよう	
2 膝が曲がるタイミングを見付ける。 - 膝が曲がっているのはいつなのだろう。動画に撮って、お手本の動きと比べてみよう。 - お手本の動きと自分の動きを比べると、回った後、膝を着いて起き上がる時に膝が曲がっているな。膝が伸びた状態で起き上がれるようになるための練習が大事なな。 3 課題に応じた練習をする。 - 段差マットで膝を開いた状態から少しずつ膝を閉じていく練習を試みよう。それなら膝を伸ばした状態でも起き上がれそうだな。 - 膝を開いて膝を着いてみたら、膝が伸びているから、さらにマットをぐっと押すといいと友達に教えてもらったよ。練習してみよう。 - 膝を着いて起き上がる時に膝が曲がっていたけど、膝を開いた状態から少しずつ膝を閉じる練習をしたら、最初から最後まで膝を伸ばして回れたよ。(課題を解決した意識)	○曲がるタイミングをつかめるよう、動きを動画で撮影し、目標とする動きと取り組んだ動きを同時に流し、動きを比較するよう促す。 ○撮影した動画から、伸膝後転の運動の特性に応じた動きが捉えられるよう、「膝の伸び」「手を着き替えるタイミング」という視点を提示する。 ○タブレットを効果的に用いて、練習の試技回数を確保することができるよう、撮影するタイミングを提示し、動画の撮影位置を問いかける。 ○自分なりの課題に対する解決策を見いだせるよう、段差マット、クッションマットを用いた練習方法を例示する。 ○動きのポイントを踏まえて技に取り組めるよう、ローテーションで観察の役割を設定し、膝の伸びと手を着き替えるタイミングについて気付いたことを伝えるよう促す。 ○自分の動きの変化に気付けない児童には、自分の動きの変化を自覚できるよう、遅れ再生動画で自分の動きを確認し、膝の伸びや手を着き替えるタイミングを確認するよう促す。 ○自分の動きに自信がもてるよう、膝を伸ばすことに気を付けて練習に取り組んでいる児童を称賛する。 ○自己の動きのできばえを判断できるよう、最初に撮影した動画と最後に撮影した動画の動きを比較し、膝の伸びの変化について確認するよう促す。
4 本時の学習の振り返りをする。 友達がマットをぐっと押すとアドバイスをしてくれてできるようになったよ。伸膝後転も組み合わせ技に入りたいな。	○本時の学習の成果を実感できるよう、「できるようになった動き」「よかったアドバイスや練習方法」という振り返りの視点を提示する。

授業の振り返り

※授業の様子は、本校 HP でも紹介しています。
【教育研究→令和2年度提案・部内授業の様子】

機器	タブレット（教師用1台、児童用1人1台）、大型モニター 遅延カメラ用タブレット（1グループ1台：計10台）
使用アプリ	ロイロノート、遅延カメラ
機能等	カメラ（評価）、遅れ再生（評価）、提出箱（共有）

○実際の授業の流れと児童の様子

【導入】 児童は、「膝の伸び」「手の着き替え」という視点を基に、膝の伸びを強調する線が書き込まれた本時目標とする動きの動画を視聴した。そして、「最初から最後まで膝が伸びている」という特性に気付き、最初から最後まで膝が伸びている伸膝後転ができるようになるためにはどうすればよいかという課題意識をもった。

次に、児童は、各グループのタブレットにある目標とする動きと自分のタブレットで撮影した取り組んだ動きの動画を比較した。児童は、「お尻を着く前に膝が曲がっていた」「最後に起き上がるときに膝が曲がっていた」など、自分の膝が曲がるタイミングを明らかにした。一方で、2台のタブレットで動きを比較する際、技のスピードが異なるため、同時に2つの動きを捉えることが難しい児童がいた。

【展開】 教師は、練習を始める際に、右の図のように、連続図の中に示した練習方法の提示を行った。児童は、自分の膝が曲がるタイミングに応じた練習方法を動画で再生し、練習方法を確認した。立った状態からお尻を着くまでに膝が曲がってしまう児童は、図内にある□をタップし、エバーマットを使った練習の場を選択し、動画と同じ練習方法で練習することができた。



＜目標とする動きの提示＞



＜動きの比較＞



＜練習方法の提示＞

練習する際には、遅れ再生機能で動きを振り返り、膝が曲がるタイミングを確認しながら繰り返し練習を行った。技に取り組んだ児童は、「起き上がるときに膝が曲がっているね」と自分の動きのできばえを観察する児童に伝え、観察する児童は、「ここでぐっと押すと膝が伸びるよ」とアドバイスすることができた。そして、アドバイスを受けた児童は、即座に試技したところ、動画で確認した膝が曲がるタイミングで膝を伸ばし、伸膝後転をすることができた。これは、練習方法を動画で連続図の中に示したことにより、児童は、正しい練習方法で練習したり、自分の膝が曲がるタイミングに応じて練習方法を選ぶことができたことと言える。そして、遅れ再生機能により、取り組んだ動きを評価・判断でき、それを、即座に自分の動きに生かすことができた姿と言える。



＜遅れ再生で動きの確認＞

【終末】 教師は、「できるようになった動き」と「友達からのアドバイス」という視点を提示し、学習したことの成果に取り組んだ動きの動画に直接書き込むよう促した。児童は、動画を視聴しながら「手でぐっと押すと最後まで膝を伸ばすことができた」「最後まで膝を伸ばすといいというアドバイスをもらった」など、動きの高まりとアドバイスや自分のこつや勘を関連付けて振り返った姿だと言える。

最後に、教師は振り返りをロイロノートの提出箱に提出するよう促した。児童は友達の振り返りから、できるようになったことや、次回できるようになりたいことを共有した。



＜児童の振り返り＞



＜振り返りの提出＞

○授業改善に向けて

・目標とする動きの動画と取り組んだ動きの動画を比較する際に、同時に2つの動きを捉えることに困難さがあった。したがって、目標とする動きと取り組んだ動きを一つのタブレット上で視聴し、動きを重ねるなどして、動きを比較できるような工夫が必要である。