

# できる楽しさを味わうマット運動 の指導の工夫

—— 技のポイントに着目した小集団でのアドバイス活動を取り入れて ——

特別研修員 目黒 徹 (前橋市立新田小学校)

## 《研究の概要》

本研究は、マット運動の学習において、できる楽しさを味わえるようにするために、技のポイントに着目した小集団でのアドバイス活動を取り入れたものである。児童は、示範の連続写真を分析して、技のポイントを理解する。そして、そのポイントに沿って児童相互にアドバイスをしたり、補助をしたり、課題にあった練習をしたりして、動きを高め、できる楽しさを味わえるようにした。

## ○ はじめに

マット運動は、腕で体を支えたり回ったりする運動を行うことにより、身体支配能力を高めることができたり、自己の体を操る力が身に付いたりする運動である。練習過程では、自己の能力に応じて各種の技に取り組み、できるようになったり、より上手になったりしたときに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。さらに、単元を通して仲間と共同的な学習ができ、自他の動きを観察できるようになり、協力したり動きのよさを見分けたりする力が身に付く運動である。

しかし、児童の中には、技のポイントをはっきり理解しないまま活動したり、自分の課題が分からないまま練習したりして、技能が身に付かず、できる楽しさを十分味わえていないことがある。また、技のポイント資料を与えられたために、自分ができる技を細かく理解しようとしなかったり、興味のない技のポイントを理解しなかったりすることもある。その結果、動きが高まらなかったり、自他の動きの良さを見分けることができなかつたりして、アドバイスや補助など共同的な学習ができないことがある。

このことから、学習活動をよりいっそう充実させ、子どもたちができる楽しさを味わえるようにするためには、技のポイントを分析し、十分に理解した上で、小集団に分かれてアドバイスを行うことが有効であると考え、本主題を設定した。

## I 研究の概要

### 1 研究の基本的な考え方

#### (1) できる楽しさを味わうとは

運動に親しむ資質や能力をもつためには「運動の楽しさや喜びを味わい、自ら考えたり工夫したりしながら、運動の課題を解決するなどの学習が重要」である。このことを本研究では「できる楽しさを味わう」ととらえ、具体的な場面では次のようなものであると考えた。

わかる

- ・ 技のポイントがわかる
- ・ 自分の課題がわかる
- ・ 補助の仕方がわかる
- ・ 練習方法がわかる (工夫した場)

↓ 練習 ↑

できる楽しさ

- ・ 自分の力で解決したとき  
(できないことができるようになったとき)
- ・ 補助具や人の支えなどにより、技ができたとき
- ・ アドバイスができて、友達ができたとき

このように、できる楽しさを味わうとは、単に技ができるだけではなく、技のポイントが分かったり、自分の課題をつかめたり、友達にアドバイスができたりする場面も重要であると考えた。

## (2) 技のポイントに着目した活動について

マット運動では、理想となる動きを児童が理解し、そこに少しでも近付けようと練習することによって技能が高まるものとする。しかし、理想となる動きを漠然と見ていただけでは、どこに意識をもって練習すればよいのか、つかむことができない。そこで、マット運動の個々の技についてまず、児童の動きをビデオ撮影し、視聴して自分の姿を確認する。その後、示範の連続写真を見て自分たちの姿と比較しながら、着手・視点・姿勢体の向きなどそれぞれの局面ごとに理想の形（技のポイント）を細かく分析し、共通理解をする（資料1）。技のポイントを理解することにより、自分の動きと示範の動きとの比較が明確にでき、課題をつかむことができると考える。またそのことにより、友達に正しくアドバイスができるものとする。

## (3) 小集団でのアドバイス活動について

マット運動では、自分の動きを客観的にとらえることは難しい。そこで、小集団に分かれて、技のポイントに沿って友達の動きを見て、アドバイスをしていく。具体的には、小集団の中で技のポイントを分担して見ることで、友達の課題を正確に伝えられたり、動きの高まりを詳しく伝えられたりすることができる。また、見てもらう児童も、自分の課題を小集団の仲間に伝えることで、重点的に見てもらったり、具体的なアドバイスをもらったりすることができる。さらに、課題を解決する場面では、友達に体を支えてもらいながらゆっくり回してもらったり、回転の途中で止めてもらったりして、課題を集中的に練習できると考える。

小集団の編成は、グループ間等質にすることで小集団内に模範となる友達ができ、理想とする動きに近付けるために、「どこに意識をもっているのか」とか、「どこに力を入れているのか」などの『こつ』をアドバイスすることができる。また、このように、技のポイントを分担して見合ったり、自分の課題を仲間に伝えたりすることにより、より具体的なアドバイスができる。また、小集団での活動により、運動の得意な児童は模範となる動きを見せたりアドバイスをしたりして、そして、運動の苦手な児童も、アドバイスを受けて動きが高まったり、友達にアドバイスをしたりすることができ、すべての児童に活躍する場が保障され、児童は意欲的に活動できるものとする。

## 2 研究の内容及び方法

### (1) 研究の内容

- ① 「つかむ」過程で、示範の連続写真を分析し技のポイントを理解した上で、小集団に分かれて、自分のできる技を演技したり連続技に挑戦したりする様子を友達同士で見合いながらアドバイスをを行い、自己の課題を設定することができるようにする。
- ② 「追求する」過程の前半（以下ねらい①）で、今までに学習してきた動きを高める時に、自己の課題に合った練習の場を選んで取り組んだり小集団に分かれ、技のポイントに沿ってアドバイスしたり、補助したりする集団活動を取り入れることにより、できない技をできるようにしたり、できる技の動きを高めたりできるようにする。
- ③ 「追求する」過程の後半（以下ねらい②）で、新しい技に挑戦する時に、課題別グループに分かれ、課題にあった練習の場で練習したり、技のポイントに沿ってアドバイスしたりする活動を取り入れることにより、個に応じた動きを高められるようにする。
- ④ 「まとめる」過程で、発表会形式で練習の成果を発表し合う活動を取り入れることにより、児童が自己の動きの高まりを実感したり、連続技の充実感を味わえたりして、できる楽しさを味わうことができるようにする。

### (2) 研究の方法

#### ①実践の計画

対象	前橋市立新田小学校 5年2組 40名
単元名	器械運動（マット運動）
実施期間	平成18年10月23日～11月10日

#### ②抽出児童

児童A	運動能力に優れていて、一人で活動することが多い。動きの「こつ」を伝えたり、自分の課題を見てもらったりするアドバイス活動を通して、仲間と活動するよさに気付くようにし、運動の楽しさや喜びを味わわせたい。
児童B	運動が苦手な児童も、マット運動も苦手としている。友達に補助してもらったり、アドバイスをを受けたりして技能を高め、できる楽しさを味わわせたい。

### ③ 指導計画

目標	互いに協力したり、安全に注意したりしながら、自己の能力に適した課題をもって練習の仕方を工夫し、その技ができたり動きが高まったりして、マット運動を楽しむ。	
評価 規 準	おおむね満足できる	
	ア、運動や安全への関心・意欲、態度	
	① 提示された技を進んで試してみようとする。 ② 安全に気を付けながら、マットや補助具の準備や片付けをしようとしている。 ③ 教え合い、励まし合って友達と仲良く運動しようとしている。	
	イ、運動や安全への思考・判断	
評価 規 準	① 自分の動きと示範の動きを比較したり、友達のアドバイスを聞いたりして、自分の課題を設定している。 ② 示範の動きや学習カード、友達の動きやアドバイスを参考にしたり、練習方法を選んだりして活動を工夫している。	
	ウ、運動の技能	
評価 規 準	① 場を工夫して自己の能力に適した新しい技に取り組み、正確にできる。 ② 新しい技を加えて、技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。	
	過程	時間
つかむ	1	○ オリエンテーション ・ 学習のねらいを知り、単元の見通しをもつ。 ・ グループ編成をする。 ○ 今までに学習したマット運動の技について、それぞれの正しい姿勢を確認する。 ・ 拡大された示範の連続写真を見て、技のポイントをつかむ。 ○ 試しの運動を行い、自己の課題を知る。 ・ 技のポイントに沿って、グループ内で見合ってアドバイスする。 ○ 友達からアドバイスを受け、自己の課題を学習カードに記入する。
追求する	2 3	○ 今まで学習したマット運動の技について、グループに分かれて自己の課題解決に向けた練習をする。 ・ グループの中で、お互いに見合い、アドバイスをする。 ・ 自分で練習の場を選んで課題が解決できるようにする。 ○ 友達の課題が解決できるように、補助をする。
つかむ	4	○ 新しく学習する跳び前転について、それぞれの正しい姿勢を確認する。 ・ 拡大された示範の連続写真を見て、技のポイントをつかむ。 ○ 試しの運動を行い、自己の課題を知る。 ・ 技のポイントに沿って、グループ内で見合ってアドバイスする。 ○ 友達からアドバイスを受け、自己の課題を学習カードに記入する。
追求する	5 6	○ 跳び前転ができるように、課題別グループに分かれて練習をする。 ・ グループの中で、お互いに見合い、アドバイスをする。
まとめ	7	○ 発表会を行う。 ・ 練習の成果を発表し合い、練習で向上した技を確認し合う。

## II 実践の概要

1 「つかむ」過程で、示範の連続写真を分析し技のポイントを理解した上で、小集団に分かれて、自分のできる技を演技したり連続技に挑戦したりし、見合っ  
てアドバイスをを行い、自己の課題を設定することができるようにする。

「つかむ」過程で、児童は、示範の連続写真を見て、それぞれの技について、「はじめ」「回転の途中」「おわり」に分けて、どの様な形が理想なのか細かく分析をした。児童の中から、「大きな前転を行うには、回転の途中で膝が伸びている。」や「そのために、腰を高くして始めている。」などの意見

が出された。また、「開脚前転では、足のかかとから床に着いている。」や「手を体の近くに置いて、体を前に倒すようにしてから起きあがっている。」などの意見が出され、それぞれの技について細かく分析することができた。(資料1・3)

このことにより、「きれいに回転する」「ダイナミックな動き」「コンパクト」

### 資料1 技の分析



など漠然としていた技のイメージが明確になり、「膝を閉じる」「膝を伸ばす」「かかとをお尻に近付ける」など誰が見ても評価できる技のポイントとなった。小集団に分かれて、見合ってアドバイスする場面ではどのポイントを見るか役割分担を行い、その上で一人一人について技のポイントに沿って細かく見合った。(資料3)

資料2 技のポイントに沿って見合う



それまでは、「だいたい良くできていた」などの漠然とした評価であったが、見る視点がはっきりしているために「開脚前転のはじめの形は良いが、起き上がりで手を体の近くに付けていない。」など、細かくアドバイスすることができた。評価を

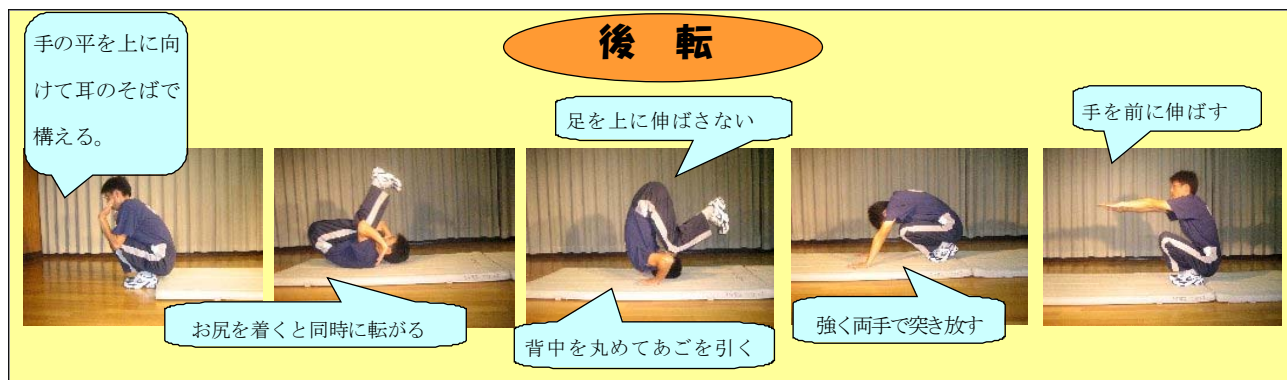
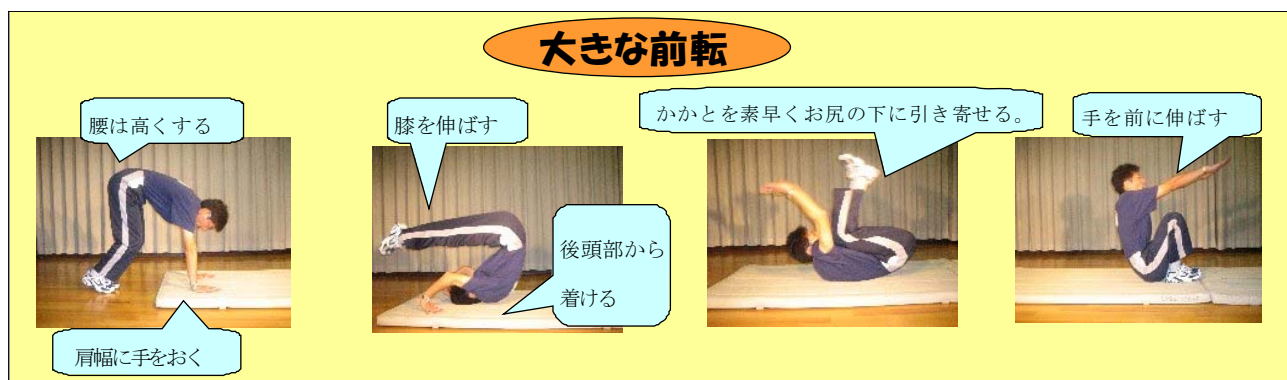
受けた児童も、自分の課題がはっきりと分かり、課題設定が正しくできた。

抽出児童A（以下A）は、自分では良くできていたつもりでいたが、見合ってみると、前転の回転途中の局面で「膝が伸びていない」とアドバイスをされた。これを受けて、「膝を伸ばす」ことを課題に設定することができた。

抽出児童B（以下B）は、事前のアンケートで「練習の仕方が分からない」ことを運動が楽しくない理由の一つとして挙げていたので、技の分析を行い、技のポイントを理解できたことで、どこに視点を当てて練習を行えばよいのか練習の見通しをもつことができ、課題の設定ができた。

このように、技のポイントを理解し、ポイントに沿って見合ってアドバイスしたことにより、どこに意識をもって練習していけばよいのか見通しをもつことができ、自分の課題を正確につかむことができた。

資料3 児童が分析した技のポイント



2 「追求する」過程の前半(以下ねらい①)で、今までに学習してきた動きを高める時に、個人の課題に合った練習の場を選んで取り組んだり、小集団に分かれ、技のポイントに沿ってアドバイスしたり、補助したりする集団活動を取り入れることにより、できない技をで

きるようにしたり、動きを高めたりできるようにする。

ねらい①では、小集団の中でお互いに見合い、技のポイントに沿ってアドバイスをしたり、補助をしたりしながら練習を行った。また、見てもらう児童も、「今日はこのポイントを見てほしい。」

などを見る視点をはっきりと伝えることができるようになり、理想の動きになるまでにどこを意識するのがはっきりと分かり、効果的な練習ができた。(資料4)

#### 資料4 課題と感想(児童のカードより)

	課題	感想
30日	開脚後転の足を大きく開きひざを伸ばすところと、立った状態からスタートするところ。	立った状態からスタートするところをがんばった。次回は開脚前転のひざを伸ばしてかかとをつけるのをがんばりたいです。
31日	開脚前転で立つところ。(体を前に倒して、きれいに立つ)	きれいには無理だったけど、いちおう立ててよかった。次は後転のひじをしめて回るところと足を上に伸ばさないようにがんばる。

アドバイスだけでは上手にできない友達には、同じ小集団の友達が補助を行いながら技のポイントアドバイスを合した。具体的には、「前転の回転の途中で膝を伸ばす場面」「開脚後転や後転で手をマットに着ける場面」を中心に行い、それぞれの補助の仕方について、全体の場で確認し、教師が手本を見せながら、支える人の立つ位置や手の位置等を伝えた。

個人の課題に合った練習の場を選んで取り組む場面では、技のポイントに沿った練習の場を複数設定し自由に練習を行った。(資料5)

#### 資料5 課題に合った練習の場

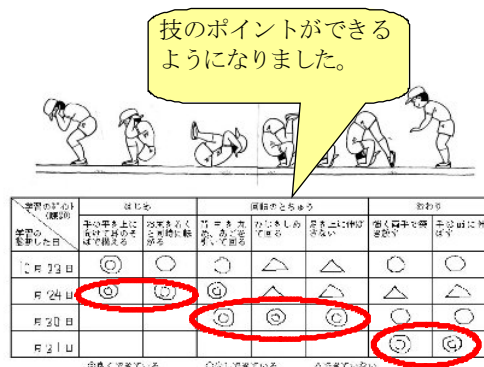


その時にも同じ小集団の友達と一緒に行動し、お互いにアドバイスをしたり、補助をしたりした。跳び箱を使った練習の場では、大きな前転を行う時に膝が曲がってしまう児童が、回転の途中で膝を伸ばす練習を行った。このときにも、同じ小集団の友達が支え、体を止めて、「まだ曲がっているよ、もう少し膝を伸ばして」とアドバイスをし、膝が伸びている状態を体で覚えられるような補助をした。(資料6)

このように、客観的に友達にアドバイスをしたり

体を支えたり、押ししたりすることによって、それまで頭で理解していた技のポイントが、実際の動きの中で体をどのように動かすのかも良く理解できるようになった。そのことが一人一人の動きを高めたり、できない技をできるようにしたりすることにつながった。(資料7)

#### 資料7 マット学習カード



Aは、前転で膝を伸ばす練習を熱心に行い、同じ小集団の友達に見てもらって、よりきれいに回転できるように何度も繰り返し練習を行った。また、交代しながら友達の補助も行い、前転の足を伸ばす練習では、友達の体を支え、足を持って膝を伸ばすことを友達に熱心に伝えていた。

Bは、前転で足の蹴りが弱く、回転に勢いがつかないためにいつも回転の途中で動きが止まってしまう、横に倒れてしまうことがほとんどだった。そこで、友達に補助をしてもらい、回転の途中で背中を押してもらい、最後まで回転ができるように手伝ってもらった。また、後転では、手をマットに着くことができず、頭だけで回ってしまうことがほとんどで、やはり回転の途中で横に倒れてしまうことが多かった。そこで、友達に両側から支えてもらいながらゆっくり回転し、回転の途中で一度体を止め、手を着くタイミングとマットに着る形を体で覚える練習を何度も行った。

前転も後転も自分の力でできないことが多かったが、支えてもらいながらも最後までできたことを喜び、活動中に笑顔を見せることが多くなった。練習の中で2~3度後転が成功したことがあり、この時は、いつも補助をしていた友達もとても驚き、自分のことのように喜んでいました。

資料6 アドバイス活動の流れ

**大きな前転**

わたしは、「はじめ」の姿勢を見るわ

わたしは、「膝の伸び」を見るわ

ぼくは、「おわり」の姿勢を見るよ

ポイントを分担して見合う



アドバイス活動

膝を伸ばすときれいに回転できるよ

膝が伸びたきれいな形になってるよ



ポイントに沿ったアドバイス

補助をしながらのアドバイス

動きの高まり



膝が伸びたきれいな形になりました



**後転**

ポイントを分担して見合う



手を耳の近くで構えるといいよ

マットに手の平をしっかりと着けてね

マットをしっかりと押すんだよ

アドバイス活動



ポイントに沿ったアドバイス

補助をしながらのアドバイス

動きの高まり



手を耳の近くで構えられました

マットにしっかりと手を着けました

マットをしっかりと押せました

3 「追求する」過程の後半(以下ねらい②)で、新しい技に挑戦する時に、課題別グループに分かれ、自己の課題に合った練習の場で練習したり、技のポイントに沿ってアドバイスしたりする活動を取り入れることにより、

個に応じた動きを高められるようにする。

ねらい②では、新しく学習する技(跳び前転)の練習を行った。跳び前転は、5年生になって初めて学習する技である上に、跳び込むという動き

に恐怖心を抱く児童もいたので、課題別に小集団を再編成した。具体的には、  
 ア、高い腰の位置から前転をする。  
 イ、ジャンプして体を浮かせ跳び前転を行う。  
 ウ、腰を高く上げ膝を伸ばした跳び前転をする。  
 をそれぞれの目標とする3つのグループに分け、その中でさらに複数の小集団を編成した。

初歩的な練習をするグループは、マットに手を着けた状態から両足ジャンプをし、腰を高く上げる練習を中心に行った。児童は、初め手を着いた状態でも足を浮かすことに抵抗を感じていたが、何度か練習していくと足が浮く感覚に慣れることができた。また、友達同士でも相互に見合い、「足が浮いている」とか「腰が上がっている」などのアドバイスをし合う場面も見られた。

中間的なグループは、段差のあるマットを使用し、高い位置からの回転を中心に練習を行った。この練習を繰り返す中で児童は、「頭を着けるといふより、背中を床に着ける感じ」と、練習して感じた「こつ」を友達にアドバイスし、相互に動きを高めようとする姿が見られた。

#### 資料8 跳び前転での動きの高まり



発展的なグループは、段ボールをマットの上に置き、跳び越えることで、高さのある跳び前転を行う練習を中心に行った。児童は高さの違う段ボールを使用したり、縦に置いたり横に置いたり工夫しながら、それを跳び越える練習を通して動きを高めていった。(資料8)

練習の中で児童は「膝が伸びているときれいに見える」ことを再確認し、技のポイントを意識しながら練習することができ、それぞれの動きが高まることができた。

Aは、発展的なグループの中でも特に上手にで

きることから、友達の手本となり、みんなの前で演技を行った。腰が高く、ひざが伸びた回転はとも美しく友達から賞賛されともうれしそうだった。また、「どうするときれいに見えるか」の問いにAの演技を見た児童から「ひざが伸びている時間が長い」と、意見が出され、箱を後ろ足でゆっくり倒す練習へとつながった。Aは、自分の動きが友達の練習のヒントになったことに喜び、友達の足が伸びているかいないかを進んでチェックし、熱心にアドバイスをすることができた。

Bは、初歩的なグループで、手をマットに着けた状態から両足ジャンプをし、腰を高く上げる練習を繰り返し行った。恐怖心から、なかなか腰を高く上げることはできなかったが、床を強くけることが意識でき、跳び前転の練習を行ったことで、前転の回転が、以前よりもスムーズにできるようになった。

このように、児童は「前転に近い動きの練習」「高さを意識する練習」「『膝の伸ばし』など、よりきれいに見えるための練習」など、自己の課題に合った練習の場で練習を行ったため、抵抗感をもたずに練習に参加することができた。また、次のステップを隣で見ることができ、見通しをもって練習に取り組むことができ、今練習している場所である程度の動きができると次のステップに進み、徐々に動きを高めてくることができた。

#### 4 「まとめる」過程で、発表会形式で練習の成果を発表し合う活動を取り入れることにより、児童が自己の動きの高まりを実感したり、連続技の充実感を味わえたりして、できる楽しさを味わうことができるようにする。

児童は今までの練習の成果を、全体の前で発表した。動きの高まりを、クラス全員で認め合い、賞賛し合いたいという思いから全体の前での発表会とした。

#### 資料9 練習の成果を発表



前転の起き上がりで、手を前に出して上手にでき、次の開脚前転にスムーズにつながる動きが多く見られ、発表した児童は、周りの児童から賞賛された。また、開脚前転で膝を伸ばして足を開いたり、跳び前転で腰が高く上がったり、大きな動きができるようになった児童も多く見られ、一つ一つの技に大きな拍手が送られたり、賞賛の声が掛けられた。(資料9)

発表後には、友達の動きの高まりについて発表し、「開脚前転で足を伸ばすところが、初めはできていなかったが、だんだんとひざが伸びてきた。」

「初めは開脚前転で起き上がれなかったが、練習をしたら、起き上がる時に体を前に倒して上手に立てるようになった。」など技のポイントに沿って細かい部分の高まりをアドバイスする意見が多く出され、一人一人がそれぞれの技のポイントで上達している様子が良く分かり、全体として動きを高めることができた。

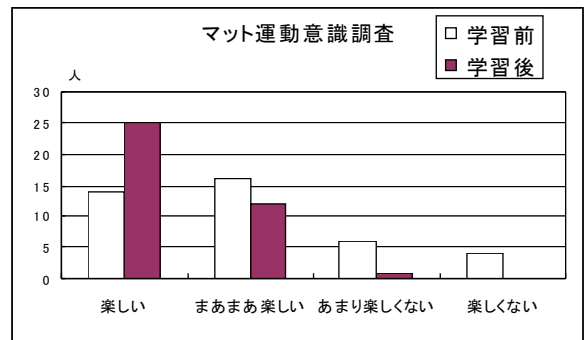
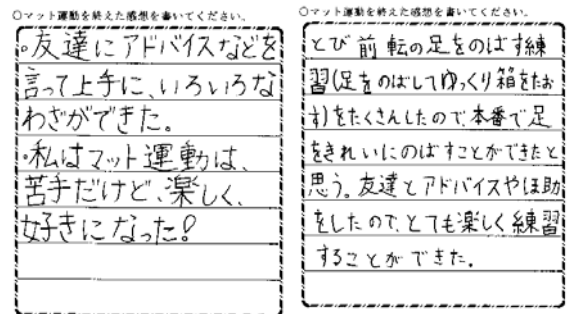
### Ⅲ 研究のまとめと今後の課題

#### 1 成果

○ できる楽しさが味わえる児童を育成するために、それぞれの技のポイントを分析し、それに沿ってアドバイスや補助を行う活動を取り入れたことにより、児童は課題が明確になり、練習の視点がはっきりとし、効果的な練習を行うことにより動きを高めることができたものと考えられる。

○ 学習前に「あまり上手にできない」「練習方法がよく分からない」「個人の運動で楽しくない」などの理由からマット運動に抵抗を感じていた児童も、技のポイントを理解し、技のポイントが少しずつできるようになり、動きが高まる楽しさを味わうことができたり、アドバイスをしながら小集団で活動する楽しさを味わうことができたりし、学習後には好意的に感じるようになった。(資料10)

### 資料10 児童の感想と意識の変化



#### 2 課題

○ 技のポイントは、一つの技について複数あったが、その中でも基本的な動きとして重要なポイントと、よりきれいに演技するために大切なポイントがあることが分かった。できない児童ができるようになるためには、どのポイントを伝えるべきか、また、より発展的な動きを求めるには、どのポイントを伝えるべきかを細かく分析して、今後は、より児童に合ったアドバイス活動ができる様にしていきたい。

(担当指導主事 清水 雅文)

#### Web検索キーワード

【体育 小学校 マット運動 グループ学習  
アドバイス 技のポイント】

〈参考文献〉

- ・中島 清貴 著 「マット運動ができる本」 学習研究社(2005)
- ・「マット遊び・マット運動」 小学館(1992)
- ・「小学校新学習指導要領Q&A 体育編」教育出版(1999)