

## 体育科学習指導案

平成18年11月1日(水)  
 第2校時(9時40分~10時25分)  
 5年2組  
 指導者 目黒 徹  
 場所 体育館

マット運動の追求する過程で技のポイントを確認する場を設定し、児童がポイントごとに分担して見合い、アドバイスする活動を取り入れれば、児童一人一人の学習が充実し、できる楽しさを味わうことができるであろう。

## I 単元名 マット運動

## II 単元の考察

## 1 児童の実態

本学級の児童は、体育科の学習に意欲的に取り組み、進んで運動したり、新しい技や難易度の高い動きに挑戦したりする児童が多い。また、ほとんどの児童が、学習したことをきちんと身に付け、バランス良く体を動かすことができる。また、上手にできている児童の姿を参考にしたり、上手にできない児童に教える様子も見られる。

しかし、個々の児童について細かく見ると、動きの特性を十分に理解していなかったり、技が正確にできていなくても満足してしまっていたりすることがある。また、技能に差があり、既習運動と関連させながら、新しい技に挑戦できる児童もいれば、学習したことが定着できず、基本的な技でも教師や友達の補助が必要な児童もいる。

マット運動の学習に対しては、14名が「楽しい」、16名が「まあまあ楽しい」と感じている。その理由として「回転など普段あまり動きができる」や「技ができた時に友達に認められてうれしい」事をあげている。反対に6名が「楽しいとあまり思わない」、4名が「楽しいと思わない」と感じ、理由としては「技のポイントや練習方法が分からない」や「あまり上手にできない」をあげている。

技をおぼえたり、繰り返し練習したりするなど進んで運動できたかに対しては、24名が「そう思う」、12名が「まあまあそう思う」と答え、ほとんどの児童が意欲的に取り組んでいる。

学習の中で児童は、器具の安全な使い方に注意し、設置場所や準備、片づけなどに注意しながら運動できている。また、互いに教えあったり、励ましあったりする場面も見られ、友達と協力して活動できている。さらに、新しい技やより高度な動きを求めて、進んで運動している児童も多い。

練習では、苦手な技を何度も繰り返ししたり、技の中のある局面だけ集中的に練習したり、工夫できている。また、「手でマットを強く押す」や「回っている途中の足が上に上がったときに足を開き始めるとやりやすい。」など、技のポイントを見つけることも出来る。さらに、自分の技能に合った技を選んだり、自己の課題解決に向けて考えながら取り組むことができる児童も多くなる。

友達の運動を参考にしたり、意見を求めたりしながらよりよい動きやコツを自分なりにつかみ、練習を行うことができる児童も多くなる。

前転については、「着手」から「起きあがり」までの一連の動きについては全員の児童ができている。さらに、児童の半数は、腰の高い位置から回り始めたり、手を使わずに起き上がれたりすることもできる。開脚前転についても、ほとんどの児童が足を開いて起きあがることができ、足の開き方や手のつき方など理想に近い形でできている児童も数名いる。後転や開脚後転については、児童の半数が手の平でマットに着手したり、体を丸めて回転できたり自分の思い通りの回転ができている。

児童の中には、ひざを伸ばして前転したり、手の先まで気をつけて起きあがったり、技のポイントを理解し、スムーズな動きで技を正確にできる児童もいる。

## 2 教材観

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空間における逆位、回転などの身体支配能力を高めることができる運動である。また、非日常的な運動であり、支持、回転、ひねりなどの運動で自己の体を操る力が身に付く運動である。

練習過程では、自己の能力に応じて各種の技に組み込み、今できる技をより上手にできるようにしたり、もう少し練習すればできそうな技に挑戦してできるようになることが楽しい運動である。また、各種の技に取り組んでその技や組み合わせができたとき、さらにはより上手になっ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。

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。

### 3 構想および支援

#### (1) 「めあてをつかむ」過程

- 一つの技を「はじめ」「回転の途中」「おわり」の局面に分け、それぞれの局面ごとに技のポイント进行分析し共通に理解する。そして、理想の動きが明確になった上で試しの運動を行い、技のポイントに沿って友達の動きを見合う。このことにより、一人一人が課題を正確につかみ、学習への見通しをもつことができる。
- ・技のポイントを知る場面では、今までに学習したマット運動の技や新しく学習する跳び前転などそれぞれについて、示範の連続写真を提示し、技のポイントを視覚的につかみやすくする。
- ・技のポイントを共通理解する場面では、連続写真を見ながら「腰を高く」「手のひらを上に向ける」などの意見をクラス全体の場に出し合い、確認しながら写真にポイントを貼り付けることを通して、技のポイントを確実につかめるようにする。
- ・自分の課題をつかむ場面では、技のポイントが書かれた学習カードを使用し、互いに見合うことによって、めあてを焦点化しやすくする。

#### (2) 「めあてを追求する」過程

- 本単元では、「今まで学習した技」と「新しく学習する技」の2つの過程に分けて学習する。さらに1単位時間を「課題確認」「課題解決に向けての練習」「成果の確認」に分け、小集団ごとに学習を進めていく。
- 「課題確認」の場面では、試しの運動を行い、自分の苦手としている技や、その技の中でどの局面に課題があるのかを確認する。「課題解決に向けての練習」の場面では、練習の場を選んで取り組んだり、友達と補助しあったり、技のポイントやコツをアドバイスしあったりしながら練習を行う。
- 「成果の確認」の場面では、練習したそれぞれの課題を中心に見合い、成果と課題を確認する。
- このことにより、課題を客観的につかんだり、友達のアドバイスを受けて効率的に課題解決ができたりするものと考える。
- ・小集団の編制については、「今まで学習した技」を学習する過程では、グループ間等質で編制し、手本を見せたりアドバイスをしたりができるようにする。また、「新しく学習する技」を学習する過程では、グループ内等質とし、グループの課題に合わせて課題別の練習に取り組み、技能を確実に身につけたり、より高度な動きをめざしたりができるようにする。
- ・課題解決に向けて練習する場面では、「ひざを伸ばして回転する」「勢いをつけて回転する」など、技のポイントに沿った練習の場を複数設定し、繰り返し練習することで、正しい動きが身につけられるようにする。
- ・練習の過程で新たに発見した動きのコツは、連続写真に貼り付けたり、学習カードに書き込んだりして、動きを詳しく理解できるようにする。

#### (3) 「まとめる」過程

- 全体での発表会の場を設定し、今まで学習してきた技を発表しあう。また、発表の様子をビデオで撮影し、発表後に鑑賞しながら、友達の成果について発表しあう。
- このことにより、技のポイントに沿った理想的な動きが身についたことを互いに認め合うことができる。また、学習前の自分の姿と比較して、動きの高まりを実感したり、自分の成果に自信をもったりして、できる楽しさを味わうことができる。
- ・発表の場面では、自分課題として練習した局面や、自分なりに動きの高まったところなどを事前に伝え、見る人の視点をはっきりさせ、互いの成果を認め合えるようにする。

## III 目標及び評価規準

### 1 目標

互いに協力したり、安全に注意したりしながら進んで技に取り組み、自己の能力に適した課題をもって練習の仕方を工夫する活動を通して、その技ができたり動きが高まったりし、マット運動を楽しむ。

### 2 評価規準

評価規準	【関心・意欲・態度】	
	・器具の安全な使い方に注意し、互いに協力して教え合い励まし合いながら、マット運動の楽しさや喜びを求めて進んで運動しようとする。	
評価規準	【思考・判断】	
	・自己の能力に適した課題を設定し、課題解決に向けて練習を工夫する。	
評価規準	【技能】	
	・自己の能力に適した技に取り組み、スムーズな動きで正確にできる。	
具体的評価規	おおむね満足できる	十分満足できる
	ア、運動や安全への関心・意欲・態度	
具体的評価規	①提示された技を進んで試してみようとする。 ②安全に気をつけながら、マットや補助具の準備や片づ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よく運動しようとしている。	①提示された技を理解し、何度も繰り返し試みようとしている。 ②常に周囲の安全に気をつけながら準備や片づけをし、運動中にも安全に気をつけようとしている。

準		③友達のよさを認め励ましたいり、自他のできばえについて話し合ったりしながら、仲よく運動しようとしている。
	イ、運動や安全への思考・判断	
	①自己の能力を知り、学習カードを利用し、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。	①自己の能力を知り、見通しをもって自己の能力に適した課題を明確に設定している。 ②必要に応じて学習カードを活用したり、示範の動きや友達の動きやアドバイスなどを積極的に取り入れたり、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	
	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、その技がある程度正確にできる。 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。	①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、スムーズな動きで技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。

#### IV 学習計画（7時間）

過程	時間	学習活動	支援等	評価項目と方法
つかむ	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習のねらいを知り、単元の見通しをもつ。</li> <li>・グループ編制をする。</li> </ul> </li> <li>○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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> </li> <li>○試しの運動を行い、自己の課題を知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・技のポイントを見る視点として、グループ内で相互評価する。</li> </ul> </li> <li>○友達からアドバイスを受けて、自己の課題を学習カードに記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとに教え合う活動を行うことを伝え、これからの見通しがもてるようにする。</li> <li>・グループ間等質になるように編制することで、補助やアドバイス活動がしやすいようにする。</li> <li>・それぞれの写真の中で、動きの特徴的などところに注目し、技のポイントが発表しやすいようにする。</li> <li>・見る側は、どのポイントを見るかグループ内で分担することにより、友達の動きが正確につかめるようにする。</li> <li>・技のポイントに沿って相互評価することによって、細かく分析し、課題をつかみやすくする。</li> <li>・評価の悪かった局面が自分の課題になることを伝え、課題の焦点化を図れるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動に興味・関心をもち、進んで取り組もうとする。【関心・意欲・態度】（観察）ア①</li> <li>・自己の能力を知り、課題を設定できる。【思考】（学習カード）イ①</li> </ul>
追求する①	2・3	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループの中で、お互い見合い、アドバイスをする。</li> </ul> </li> <li>○自分で練習の場を選んで課題が解決できるようにする。</li> <li>○友達ができるように、補助をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見る側の児童がアドバイスしやすいように見る視点を提示し、分担しながらアドバイスを行うよう促すことで、課題の焦点化を図り、理想的な動きが身に付けられるようにする。</li> <li>・技のポイントが書かれた学習カードを見たり、連続写真を参考にしたりするよう伝え、技のポイントに沿った練習ができるようにする。</li> <li>・練習しても上手にできない児童のために技のポイントに沿った複数の練習の場を用意し、選択してくり返し練習することで、理想的な動きが身に付けられるようにする。</li> <li>・友達同士で支え合ったり、補助し合ったりすることで、理想的な動きを体で理解しできるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と協力し、教え合い励まし合って運動しようとする。【関心・意欲・態度】（観察）ア③</li> <li>・安全に気をつけながら準備、片付けたり運動したりする。【関心・意欲・態度】ア②</li> <li>・課題達成に向けて活動を工夫する。【思考】（観察・学習カード）イ②</li> <li>・技に取り組み、正確にできる【技能】（観察・学習カード）ウ①</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ内等質になるように編制することで、同じ課題同士で活動できアドバイス活動がしやすいようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動に興味・関心をもち、進んで取り組もうと</li> </ul>

つかむ	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>○試しの運動を行い、自己の課題を知る。</li> <li>・技のポイントを見る視点として、グループ内で相互評価する。</li> </ul> <p>○友達からアドバイスを受けて、自己の課題を学習カードに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの写真の中で、動きの特徴的なところに視点を当てるように伝え、技のポイントが発表しやすいようにする。</li> <li>・見る側は、どのポイントを見るかグループ内で分担することにより、友達の動きが正確につかめるようにする。</li> <li>・技のポイントに沿って相互評価することによって、細かく分析し、課題をつかみやすくする。</li> <li>・評価の悪かった局面が自分の課題になることを伝え、課題の焦点化を図れるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【関心・意欲・態度】(観察)ア①</li> <li>・自己の能力を知り、課題を設定できる。</li> <li>【思考】(学習カード)イ①</li> </ul>
追求する②	5・6	<ul style="list-style-type: none"> <li>○跳び前転について、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。</li> <li>・グループの中で、お互い見合い、アドバイスをする。</li> </ul> <p>○自分で練習の場を選んで課題が解決できるようにする。</p> <p>○友達ができるように、補助をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見る側の児童がアドバイスしやすいように見る視点を提示し、分担しながらアドバイスをを行うよう促すことで、課題の焦点化を図り、理想的な動きが身に付けられるようにする。</li> <li>・技のポイントが書かれた学習カードを見たり、連続写真を参考にしたりするよう伝え、技のポイントに沿った練習ができるようにする。</li> <li>・練習しても上手にできない児童のために技のポイントに沿った複数の練習の場を用意し、選択してくり返し練習することで、理想的な動きが身に付けられるようにする。</li> <li>・友達同士で支え合ったり、補助し合ったりすることで、理想的な動きを体で理解しできるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と協力し、教え合い励まし合って運動しようとする。</li> <li>【関心・意欲・態度】(観察)ア③</li> <li>・安全に気をつけながら準備、片付けたり運動したりする。</li> <li>【関心・意欲・態度】ア②</li> <li>・課題達成に向けて活動を工夫する。</li> <li>【思考】(観察・学習カード)イ②</li> <li>・技に取り組み、正確にできる</li> <li>【技能】(観察・学習カード)ウ①</li> </ul>
まとめる	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発表会を行う。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の良かった点、上手になった点を積極的に発表するように支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい技を加えて、スムーズな動きで技をしたり、技を組み合わせたりできる。</li> </ul>

## V 各時の学習

### 1 第1時の学習

- (1) ねらい 手本となる連続写真を細かく分析しながら技のポイントを理解し、それと自分の動きを比較する活動を通して、自分の課題をつかむことができる。
- (2) 準備 手本の連続写真、学習カード
- (3) 展開

学習活動	時間	支援等
1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○柔軟体操やストレッチを入念に行い、体の準備ができるようにする。</li> <li>○本時のめあてである「手本の動きと自分の動きを比べて、上手にできるための自分の課題をつかもう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。</li> </ul>
2 「前転」「後転」「開脚前転」「開脚後転」を一人一人ビデオ撮影する。	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>○4年生までに学習した技について、ビデオ撮影をし、自分を客観的に見て、課題を設定しやすくする。</li> </ul>
3 「前転」「後転」「開脚前転」「開脚後転」について、それぞれの動きの特徴的なところを発表しあい、技のポイントを確認する。 ・手は耳の横に置いてから始め		<ul style="list-style-type: none"> <li>○それぞれの動きについて、連続写真を提示し、「はじめ」「回転の途中」「おわり」の局面について分析ができるようにする。</li> <li>○分析については、「ひざが伸びている」「かかとがお尻の近くにある」など、具体的な言葉で表現し、動きのイメージがもてるようにする。</li> <li>○技のポイントは連続写真に付箋で貼り付け、視覚的に捉えたり、</li> </ul>

<p>ているな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・起きるときには、手を前に伸ばしているな。</li> </ul> <p>4 「前転」「後転」「開脚前転」「開脚後転」についてグループに分かれて、試しの運動を行い、相互評価をし、自分の課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の前転では、頭の後ろからマットに着いているが、起きあがりでは、膝が開いていたな。</li> </ul> <p>5 友達の評価をもとに、自分の課題を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「はじめ」の姿勢は良かったので、回転の途中を集中的に練習したいな。</li> </ul>	<p>いつでも確認したりができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループごとに分かれて活動し、役割を分担し、技のポイントに沿って見合うことで一人一人の課題を正確につかめるようにする。</li> <li>○グループはグループ間等質に編制し、アドバイスをしたり、補助をしたりする活動を通して、理想的な動きが身に付けられるようにする。</li> <li>○相互評価の結果を学習カードに記録し、自分の動きを客観的に見ることで、どの局面を練習するのか課題の焦点化がはかれるようにする。</li> <li>○多くの評価項目の中から、自分に合った課題を選択することで、次時からの活動に見通しがもてるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎友達のよさを認め励ましたり、自他のできばえについて話し合ったりしながら、仲よく運動しようとしている。</li> <li>○教え合い、励まし合って友達と仲よく運動しようとしている。</li> </ul> <p><b>【思考】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎自己の能力を知り、見通しを持って自己の能力に適した課題を明確に設定している。</li> <li>○自己の能力を知り、学習カードを利用し、自分の課題を設定している。</li> </ul> </div>
--	--

## 2 第2時の学習

- (1) ねらい 技の「はじめ」や「回転の途中」を中心に、ポイントやコツを教え合い励まし合ったり、課題とする局面を重点的に練習したりする活動を通して、自分の動きを高めることができる。
- (2) 準備 手本の連続写真、学習カード
- (3) 展開

学習活動	時間	支援等
1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>○柔軟体操やストレッチを入念に行い、体の準備ができるようにする。</li> <li>○本時のめあてである「技の『はじめ』や『回転の途中』を中心に教え合い励まし合って運動し、自分の動きを高めよう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。</li> </ul>
<p>2 グループ内で友達の課題を確認し合う。</p> <p>3 グループ内で練習をし、技の「はじめ」や「回転の途中」を中心に技のポイントに沿ってアドバイスをする。</p> <p>4 自分の課題に合った練習の場を選び、練習を行う。</p>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループごとに、技のポイントを話し合ったり、各自の課題を発表したりして、友達の課題を把握し、適切にアドバイス出来るようにする。</li> <li>○回転の途中の姿勢が悪い児童に対しては、その局面だけではなく、「初めの姿勢」や「蹴る力」などはじめの局面にも着目するように伝え、原因をつかめるようにする。</li> <li>○上手にアドバイスが出来ない場合には、連続写真を見て、体全体の形を確認するように伝え、動きのイメージをつかめるようにする。</li> <li>○技のポイントに沿った練習の場を複数設定し、正しいマット運動の形をつかめるようにする。</li> <li>○練習の場で取り組むときにも、同じグループの友達と行動するように伝え、互いの課題についてアドバイスする活動を通して、理想的な動きが身に付けられるようにする。</li> <li>○練習の場でも出来ない児童には、グループの友達に補助の仕方を伝え、補助をしながら体を動かすことを通して、動きを体で理解できるようにする。</li> <li>○最後はグループ内で見合い、お互いの成果と課題について確認する。</li> </ul>
5 グループごとに技のできばえと、課題を確認する		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎提示された技を理解し、何度も繰り返し試みようとしている。</li> <li>○提示された技を進んで試してみようとする。</li> </ul> </div>

		<p><b>【思考】</b></p> <p>◎必要に応じて学習カードを活用したり、示範の動きや友達の動きやアドバイスなどを積極的に取り入れたり、練習方法を選んだり改良したりして活動を工夫している。</p> <p>○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。</p>	
6	本時の学習を振り返り次時の活動への見通しをもつ。 ・今日できたポイントはこれだな。 ・次はこれを練習でできるといいな。	5	<p>○本時の練習で出来たことや、友達の動きをみて学んだこつなどは、学習カードに記入するように伝え、個人の成果と課題をはっきりつかめるようにする。</p> <p>○理想の形が出来なくても、練習の場を自分なりに考えて選んだり、友達にアドバイスしたり、動きのこつが分かったりしたことも大きな成果であることを伝え、賞賛することで、次時への意欲が高まるようにする。</p>

### 3 第3時の学習（本時）

- (1) ねらい 技の「回転の途中」や「おわり」を中心に、ポイントやこつを教え合い励まし合ったり、課題とする局面を重点的に練習したりする活動を通して、自分の動きを高めることができる。
- (2) 準備 手本の連続写真、学習カード
- (3) 展開

学習活動	時間	支援等
1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。	10	<p>○柔軟体操やストレッチを入念にするよう伝え、体の準備ができるようにする。</p> <p>○「ゆりかご」や「うさぎとび」などの基本練習を行うことを通して、体を思うように操れるようにする。</p> <p>○本時のめあてである「技の『回転の途中』や『おわり』を中心に教え合い励まし合って運動し、自分の動きを高めよう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。</p>
2 グループ内で友達の課題を確認し合う。	30	<p>○グループごとに、技のポイントを話し合ったり、各自の課題を発表したりして、友達の課題に対して、適切にアドバイス出来るようにする。</p>
3 技の「回転の途中」や「おわり」を中心に、技のポイントに沿ってアドバイスをしながら、グループ内で練習をする。		<p>○起きあがりの姿勢が悪い児童に対しては、その局面だけではなく、「初めの姿勢」や「回転速度」などはじめの局面にも着目するように伝え、原因をつかめるようにする。</p> <p>○上手にアドバイスが出来ない場合には、連続写真を見て体全体の形を確認するように伝え、動きのイメージをつかめるようにする。</p> <p>○技のポイントに沿った練習の場を複数設定し、正しいマット運動の形をつかめるようにする。</p> <p>○工夫した練習の場で取り組むときにも、同じグループの友達と行動するように伝え、互いの課題についてアドバイスする活動を通して、理想的な動きが身に付けられるようにする。</p> <p>○練習の場でも出来ない児童には、グループの友達に補助の仕方を伝え、補助をしながら体を動かすことを通して、動きを体で理解できるようにする。</p> <p>○最後はグループ内で見合い、お互いの成果と課題について確認するように伝え、動きの高まりを実感できるようにする。</p>
4 自分の課題に合った練習の場を選び、練習を行う。		
5 グループごとに技のできばえと、課題を確認する		<p><b>【思考】</b></p> <p>◎友達の課題に沿って、的確にアドバイスができる。</p> <p>○友達の課題に沿って、アドバイスができる。</p> <p><b>【技能】</b></p> <p>◎自己の能力に適した技が、正確にできる。</p> <p>○自己の能力に適した技が、ある程度正確にできる。</p>
6 本時の学習を振り返り次時の活動への見通しをもつ。 ・今日できたポイントはこれだな。	5	<p>○本時の練習で出来たことや、友達の動きをみて学んだこつなどは、学習カードに記入するように伝え、個人の成果と課題をはっきりつかめるようにする。</p> <p>○理想の形が出来なくても、練習の場を自分なりに考えて選んだり、友達にアドバイスしたり、動きのこつが分かったりしたことも大きな成果であることを伝え、賞賛することで、次時への意欲が高まるようにする。</p>

#### 4 第4時の学習

- (1) ねらい 跳び前転の連続写真を細かく分析しながら技のポイントを理解し、それと自分の動きを比較する活動を通して、自分の課題をつかむことができる。
- (2) 準備 手本の連続写真、学習カード
- (3) 展開

学習活動	時間	支援等
1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○柔軟体操やストレッチを入念に行い、体の準備ができるようにする。</li> <li>○本時のめあてである「跳び前転について、手本の動きと自分の動きを比べて、上手にできるための自分の課題をつかもう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。</li> </ul>
<p>2 「跳び前転」について、技のポイントを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高い腰の位置から始めているな。</li> <li>・強く蹴って、足は伸びているな。</li> </ul> <p>3 グループに分かれて、技のポイントを参考に試しの運動を行い、相互評価をすることで、自分の課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達の前転では、頭の後ろからマットに着いているが、起きあがりでは、膝が開いていたな。</li> </ul> <p>4 「跳び前転」の段階的な練習方法を知る。</p> <p>5 友達の評価をもとに、自分の課題を設定し、次時の練習方法をグループで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「はじめ」の姿勢は良かったので、回転の途中を集中的に練習したいな。</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>○連続写真を提示し、「はじめ」「回転の途中」「おわり」の局面について分析ができるようにする。</li> <li>○分析については、「ひざが伸びている」「かかとがお尻の近くにある」など、具体的な言葉で表現するように伝え、動きのイメージをもてるようにする。</li> <li>○技のポイントは連続写真に付箋で貼り付け、視覚的に捉えたり、いつでも確認したりができるようにする。</li> <li>○グループごとに分かれて活動し、役割を分担し、技のポイントに沿って見合うことで一人一人の課題を正確につかめるようにする。</li> <li>○グループは今までに学習した技を参考にして、グループ内等質に編制し、同じ課題を練習する活動を通して、理想的な動きが身に付けられるようにする。</li> <li>○相互評価の結果を学習カードに記入し、自分の動きを客観的に見ることで、どの技のポイントを練習するのか課題の焦点化がはかれるようにする。</li> <li>○初歩的な練習から難易度の高い練習まで段階的な練習方法を提示することで、次時からの活動の見通しをもてるようにする。</li> <li>○多くの評価項目の中から、自分に合った課題を設定し、練習方法を選択することで、次時からの活動に見通しがもてるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎友達のよさを認め励ましたり、自他のできばえについて話し合ったりしながら、仲よく運動しようとしている。</li> <li>◎教え合い、励まし合って友達と仲よく運動しようとしている。</li> </ul> <p><b>【思考】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎自己の能力を知り、見通しを持って自己の能力に適した課題を明確に設定している。</li> <li>◎自己の能力を知り、学習カードを利用し、自分の課題を設定している。</li> </ul> </div>

#### 5 第5時の学習

- (1) ねらい 跳び前転の「はじめ」を中心に、技のポイントに沿って課題別に練習する活動を通して、自分の動きを高めることができる。
- (2) 準備 手本の連続写真、学習カード
- (3) 展開

学習活動	時間	支援等
1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>○柔軟体操やストレッチを入念に行い、体の準備ができるようにする。</li> <li>○準備運動として、前時までに練習した技を行うことを通して、跳び前転と共通する技のポイントをもう一度確認できるようにする。</li> <li>○本時のめあてである「とび前転のポイントを中心に教えあい励ましあって運動し自分の動きを高めよう」を提示し、本時の見通しがもてるようにする。</li> </ul>
2 グループ内で友達の課題を確認し合う。		<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループごとに、正しいマット運動の形を話し合ったり、各自の課題を発表したりして、友達の課題を把握し、適切にアドバイス出来るようにする。</li> </ul>

<p>3 グループの課題に合った練習の場を選び、練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループごとに練習をし、技の「はじめ」を中心に技のポイントに沿ってアドバイスをする。</li> </ul> <p>4 グループごとに技のできばえと、課題を確認する</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○段階的な練習を提示し、初歩的な動きから高度な動きまで順を追って練習することを通して、確実に動きが身に付くようにする。</li> <li>○起きあがりの姿勢が悪い児童に対しては、その局面だけではなく、「初めの姿勢」や「回転速度」などはじめの局面にも着目するように伝え、原因をつかめるようにする。</li> <li>○上手にアドバイスが出来ない場合には、連続写真を見て体全体の形を確認するように伝え、動きのイメージをつかめるようにする。</li> <li>○技のポイントに沿った練習の場を複数設定し、正しいマット運動の形をつかめるようにする。</li> <li>○練習の場で取り組むときにも、同じグループの友達と行動するように伝え、互いの課題について、アドバイスする活動を通して、理想的な動きが身に付けられるようにする。</li> <li>○練習の場でも出来ない児童には、グループの友達に補助の仕方を伝え、補助をしながら体をうごかすことを通して、動きを体で理解できるようにする。</li> <li>○最後はグループ内で見合い、お互いの成果と課題について確認する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎提示された技を理解し、何度も繰り返し試みようとしている。</li> <li>◎提示された技を進んで試してみようとする。</li> </ul> <p><b>【技能】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎自己の能力に適した技に取り組み、正確にできる。</li> <li>◎場を工夫して自己の能力に適した技に取り組み、その技がある程度正確にできる。</li> </ul> </div>
<p>5 本時の学習を振り返り次時の活動への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今日できたポイントはこれだな。</li> <li>次はこれを練習でできるといいな。</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○本時の練習で出来たことや、友達の動きをみて学んだこつなどは、学習ノートに記入するように伝え、個人の成果と課題をはっきりつかめるようにする。</li> <li>○理想の形が出来なくても、練習の場を自分なりに考えて選んだり、友達にアドバイスしたり、動きのこつが分かっていたりしたことも大きな成果であることを伝え、賞賛することで、次時への意欲が高まるようにする。</li> </ul>

## 6 第6時の学習

- (1) ねらい 跳び前転の「回転の途中」を中心に、技のポイントに沿って課題別に練習する活動を通して、技ができるようにする。
- (2) 準備 手本の連続写真、学習カード
- (3) 展開

学習活動	時間	支援等
<p>1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>○柔軟体操やストレッチを入念に行い、体の準備ができるようにする。</li> <li>○準備運動として、今までに練習した技を行うことを通して、跳び前転と共通する技のポイントをもう一度確認できるようにする。</li> <li>○本時のめあてである「とび前転のポイントを中心に教えあい励ましあって、技を完成させよう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。</li> </ul>
<p>2 グループ内で友達の課題を確認し合う。</p> <p>3 グループの課題に合った練習の場を選び、練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループごとに練習をし、技の「回転の途中」を中心に技のポイントに沿ってアドバイスをする。</li> </ul>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グループごとに、正しいマット運動の形を話し合ったり、各自の課題を発表したりして、友達の課題を把握し、適切にアドバイス出来るようにする。</li> <li>○段階的な練習を提示し、初歩的な動きから高度な動きまで順を追って練習することを通して、確実に動きが身に付くようにする。</li> <li>○起きあがりの姿勢が悪い児童に対しては、その局面だけではなく、「初めの姿勢」や「回転速度」などはじめの局面にも着目するように伝え、原因をつかめるようにする。</li> <li>○上手にアドバイスが出来ない場合には、連続写真を見て、体全体の形を確認するように伝え、動きのイメージをつかめるようにする。</li> <li>○技のポイントに沿った練習の場を複数設定し、正しいマット運動の形をつかめるようにする。</li> </ul>



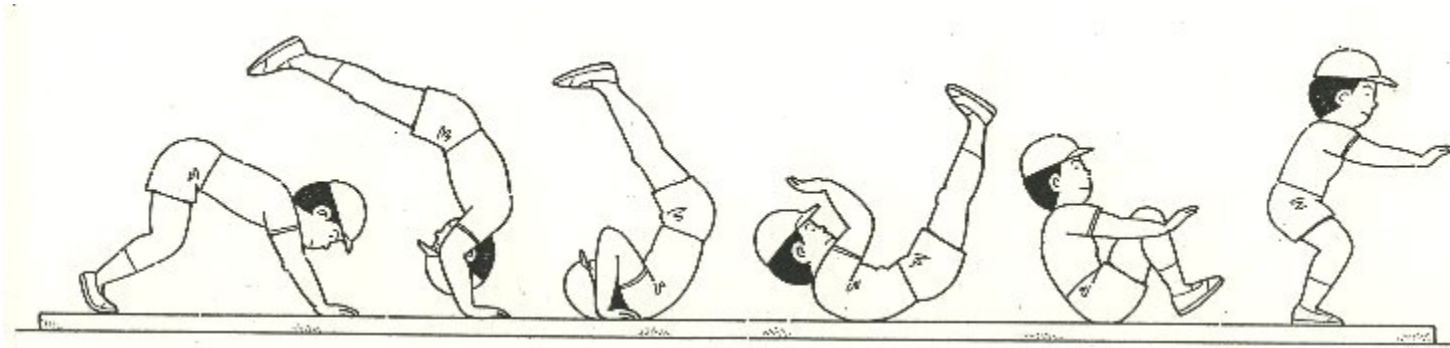
<p>4 グループごとに技のできばえと、課題を確認する</p>	<p>○練習の場で取り組むときにも、同じグループの友達と行動するように伝え、互いの課題について、アドバイスする活動を通して、理想的な動きが身に付けられるようにする。 ○練習の場でも出来ない児童には、グループの友達に補助の仕方を伝え、補助をしながら体を動かすことを通して、動きを体で理解できるようにする。 ○最後はグループ内で見合い、お互いの成果と課題について確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【関心・意欲・態度】</b> ◎提示された技を理解し、何度も繰り返し試みようとしている。 ○提示された技を進んで試してみようとする。</p> <p><b>【技能】</b> ◎自己の能力に適した技に取り組み、正確にできる。 ○場を工夫して自己の能力に適した技に取り組み、その技がある程度正確にできる。</p> </div>
<p>5 本時の学習を振り返り次時の活動への見通しをもつ。 ・今日できたポイントはこれだな。</p>	<p>5</p> <p>○本時の練習で出来たことや、友達の動きをみて学んだこつなどは、学習ノートに記入するように伝え、個人の成果と課題をはっきりつかめるようにする。 ○理想の形が出来なくても、練習の場を自分なりに考えて選んだり、友達にアドバイスしたり、動きのこつが分かっていたりしたことも大きな成果であることを伝え、賞賛することで、次時への意欲が高まるようにする。</p>

7 第7時の学習

- (1) ねらい 今まで学習した技を発表し合い、動きの高まりを確認し、マット運動を楽しむ。  
(2) 準備 手本の連続写真、学習カード  
(3) 展開

学習活動	時間	支援等
<p>1 準備運動を行い、本時のめあてをつかむ。</p>	10	<p>○柔軟体操やストレッチを入念に行い、体の準備ができるようにする。 ○本時のめあてである「動きの高まりを認め合い、マット運動を楽しもう」を提示し、本時の見通しをもてるようにする。</p>
<p>2 グループごとに練習を行う。 3 練習の成果を発表する。 ・一人ずつ友達の前で発表する。</p>	30	<p>○技のポイントに沿って練習するように伝え、グループでお互い見合い、アドバイスができるようにする。 ○技のポイントを意識し、動きが高まっている児童を賞賛することで、児童の意欲が高まるようにする。 ○技が上手に出来なくても、技のポイントが出来ている局面を伝えることで、児童の意欲が高まるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【関心・意欲・態度】</b> ◎提示された技を理解し、何度も繰り返し試みようとしている。 ○提示された技を進んで試してみようとする。</p> <p><b>【技能】</b> ◎自己の能力に適した技に取り組み、正確にできる。 ○場を工夫して自己の能力に適した技に取り組み、その技がある程度正確にできる。</p> </div>
<p>4 今までの学習を振り返り成果と課題を明確にする。 ・今日できたポイントはこれだな。 ・出来ない技でも、このポイントはできているな。</p>	5	<p>○本時の練習で出来たことや、友達の動きをみて学んだこつなどは、学習ノートに記入するように伝え、個人の成果と課題をはっきりつかめるようにする。 ○理想の形が出来なくても、練習の場を自分なりに考えて選んだり、友達にアドバイスしたり、動きのこつが分かっていたりしたことも大きな成果であることを伝え、賞賛することで、今まで学習してきたことの自信をもて、できる楽しさを味わえるようにする。</p>

# マット運動学習カード(前転)



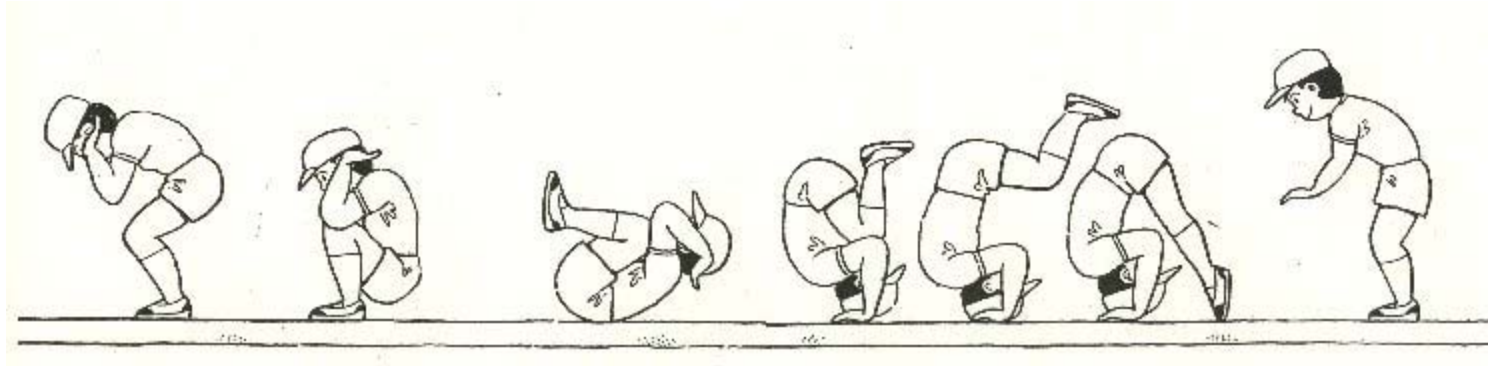
学習のポイント (課題) 学習の 診断した日	はじめ		回転のとちゅう			おわり	
	かたはばに 手をつく	腰は高くす る	両手の間に 頭を入れる	後頭部から つける	回転の初めは ひざを伸ばす	かかとを素早 くお尻の下に 引き寄せる	手は前に伸 ばす
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

◎良くできている

○少しできている

△できていない

# マット運動学習カード(後転)



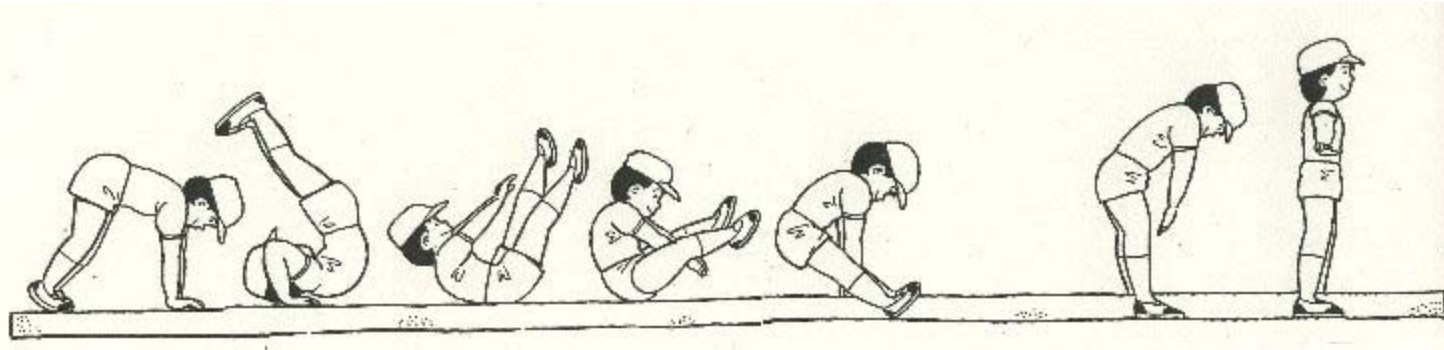
学習のポイント (課題) 学習の 診断した日	はじめ		回転のとちゅう			おわり	
	手の平を上に向けて耳のそばで構える	お尻を着くと同時に転がる	背中を丸め、あごを引いて回る	ひじをしめて回る	足を上に伸ばさない	強く両手で突き放す	手は前に伸ばす
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

◎良くてきている

○少しできている

△できていない

# マット運動学習カード(開脚前転)



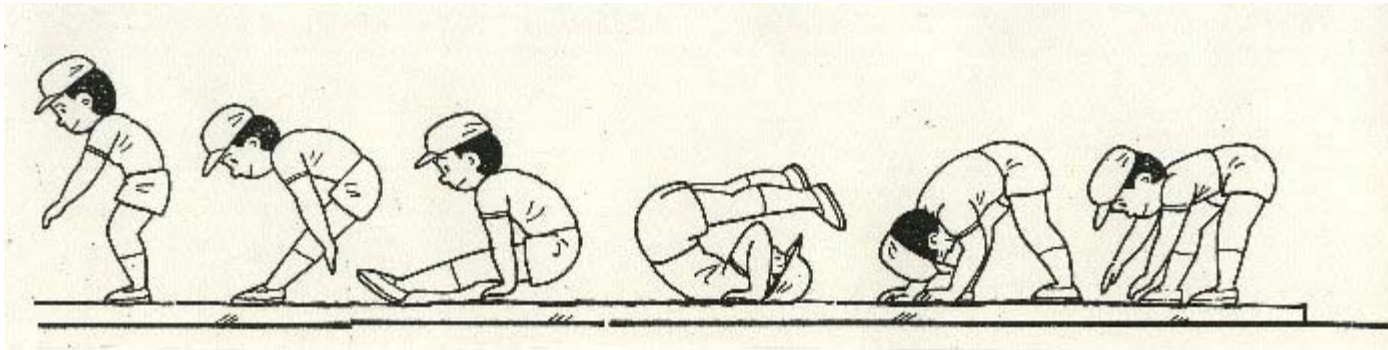
学習のポイント (課題) 学習の 診断した日	回転のとちゅう			おわり			
	回転の後半 で素早く足 を開く	足を大きく 開く	ひざを伸ばし て、かかとを 地面につける	股の近くに 手をつく	かかとを着くと同 時に手のひらでマ ットを強く押す	上体を前にな らげながら起きる	胸をはるよ うにして手 を開く
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

◎良くできている

○少しできている

△できていない

# マット運動学習カード(開脚後転)



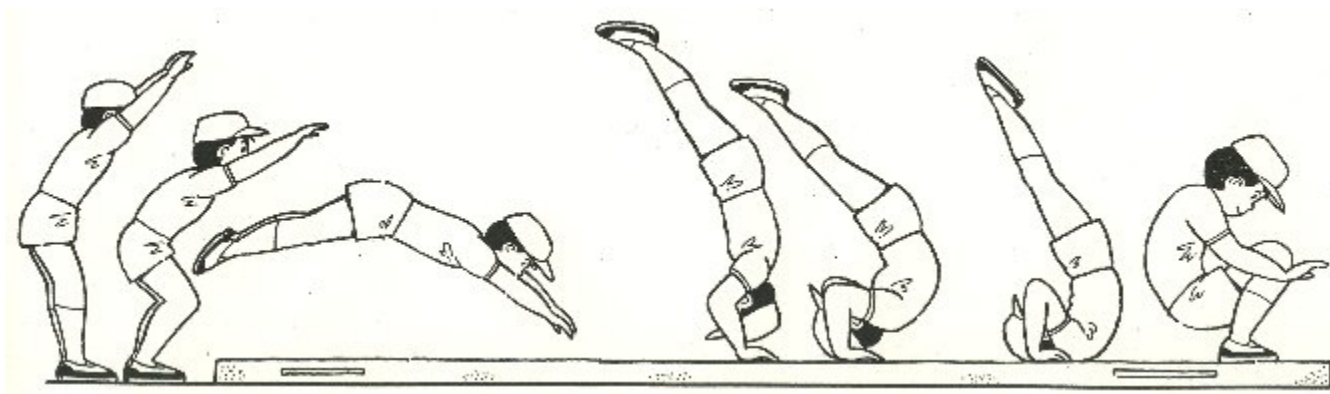
学習のポイント (課題) 学習の 診断した日	はじめ		回転のとちゅう				おわり
	立った状態 から後ろに たおれる	お尻といっ しょに手 をつく	転がると同時に 手を耳の近くに 持っていく	体と足を近づ けて回転する	回転の後半 で素早く足 を開く	足を大きく 開き、ひざ を伸ばす	胸をはるよ うにして手 を開く
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

◎良くできている

○少しできている

△できていない

# マット運動学習カード(とび前転)



学習のポイント (課題) 学習の 診断した日	はじめ		回転のとちゅう			おわり	
	両足で強くけり、高く前にジャンプする	腰は高くし、頭は下げる	回転の初めはひざを伸ばす	素早く両手の間に頭を入れる	後頭部からつける	かかとを素早くお尻の下に引き寄せる	手は前に伸ばす
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

◎良くてきている

○少しできている

△できていない

# マット運動学習カード

	がんばりたいこと	学習してみて（がんばったこと・気づいたこと・課題など）
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		