

# 主体的に取り組み技能を高められる「マット運動」の指導の工夫 —習得と活用場面におけるICTの活用と場の工夫を通して—

体育・保健体育班 野原 亮(中学校教諭)

《生徒の課題》 ○苦手意識 ○動きについての理解不足 ○できる喜びを味わえていない

## 【研究のねらい】

マット運動において、主体的に取り組み、動きについての理解を深めながら、確実に技能を高められるように、ICTを活用したり、課題に合った場の工夫をしたりすることの有効性を明らかにする。

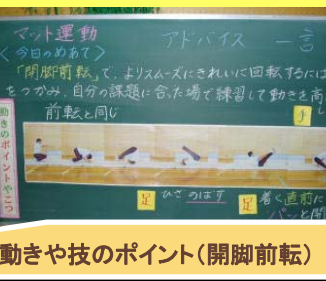
## 《課題解決のための手だて》【ICTの活用と場の工夫】

### 習得の場面



お手本ビデオ

正面や斜めからの映像を用意したり、必要に応じて再生速度を変えたり、一時停止をしたりして、動きや技についての理解を深めることができた。



動きや技のポイント(開脚前転)

動きのポイントを絞り込み、動きの局面ごとに、体の部位について考える時間を設け、効率よく的確に動きを理解することができた。

動きや技についての理解を深め、段階的に技能を高めていく。

### 活用の場面



つまずきビデオ

スロー再生や一時停止により、課題となるつまずきやすい場面をとらえることができた。  
[第3時]  
—開脚前転のつまずき例—  
・膝が曲がり起き上がれない  
・脚を開くタイミングが早すぎる  
・両手でしっかりとマットを押せない



チェックビデオ

動きが遅れて再生されることにより、自他の動きを視覚的にとらえ、伸びや課題を把握することができた。

自分の課題を見付け、課題に合った場で主体的に練習し、技能を高めていく。

### 場の工夫



跳び箱マット

簡単に膝を伸ばして起き上がることができるぞ！

### 細道マット



マットに着く直前に脚を「パツ」と開き、手でしっかりマットを押すことが大切だな！

工夫された場で、自分の課題を解決しようと主体的に取り組み、技能を高めることができた。



坂細道マット

勢いを付けながら脚を「パツ」と開いて起き上がる感覚をつかんだぞ！

## 《研究のまとめ》

### 〈成果〉

- 「お手本ビデオ」でよい動きを見ることで、動きや技のポイントを理解することができた。
- 「つまずきビデオ」や「チェックビデオ」で自分の課題を見付けることで、課題解決に向けて主体的に取り組むことができた。
- 工夫された場で練習したことで、各自の課題解決につながり、技能を高めることができた。

### 〈課題〉

- ステップを確実に上って技能を高めることができなかった生徒が数名いた。確実に技能が高まるように、生徒の実態に合った適切な場を用意したり、一つ一つのステップを順番に取り組んでいけるような工夫をしたりしていきたい。
- 全員が課題を解決できたわけではなかった。誰もが課題を解決していけるように、生徒の課題を十分に把握し、その課題と場の関連性をさらに追求していきたい。