

心も動きもシンクロ回転 ～器械運動（マット・跳び箱運動）～（第6学年）

1 目指す子供の姿

【互いに磨き合い、学び続ける子供の姿】

シンクロ演技のできばえを高めるために自己やチームの課題に応じて技の組み合わせを工夫していく過程で、仲間と運動する楽しさと技が向上する喜びがあることに着目し、「する」だけでなく、「見る」「支える」「知る」ことなど、自己の適正等に応じて器械運動への多様な関わり方について考えながら、できばえを高めようと仲間と工夫を重ねて最善を尽くし、次の課題に挑戦している。

知識・技能	学びに向かう力・人間性等	思考力・判断力・表現力等
開脚前転や伸膝台上前転などの行い方を理解し、自己の能力に適した技を組み合わせ、安定して行うことができる。	マット・跳び箱運動に積極的に取り組み、互いの演技を観察し合ったり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認める。	技を組み合わせる際の自己やチームの課題解決に向けて、技の組み合わせを選んだり、見いだしたりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。

本単元では、1チーム6人でマット・跳び箱を用いたシンクロ演技を行った。子供たちは、シンクロの演技のできばえを高めるという課題解決の過程で、各チームの構成における課題やシンクロにおける課題を捉え、それらの解決に向けての手立てを考えていった。例えば、「最後が盛り上がるように、まずは簡単な技をして、その後に難易度の高い技を組み合わせよう」と技を選んだり、「タイミングよく回転するために、台上前転の着手のタイミングをそろえる練習をしよう」と解決策を見いだしたりして、仲間に伝えていった。このような課題解決を積み重ねて達成感を得たことで、マット・跳び箱運動を仲間と共に行う楽しさがあることや、自己の技能が向上する喜びを味わうことができるという点に着目していった。そして、「うまくシンクロするための秘密を見つけるために、お互いに演技を見よう」などと、仲間が行っている技を観察したり、「3人組の跳び前転のタイミングがぴったり合うように、私が合図するね」などと仲間の練習を支えたり、「頭から首、背中、腰…と順番に跳び箱に着いて回転すると滑らかに回転できるよ」などの回転のこつや、「動画で動きを分析したら、開脚前転の足を開くタイミングのずれが分かりやすいね」と課題解決の方法やを知ったりすることなど、自己の適正等に応じて器械運動への関わり方について考えていった。そして、一度シンクロがうまくいったとしても、現状に満足することなく、「さらに演技のできばえを高めるために、技の構成を組み直したり、シンクロの精度を上げたりしていくための練習をしていきたい」と、新たな課題を設定し、試行錯誤を続けていったのである。

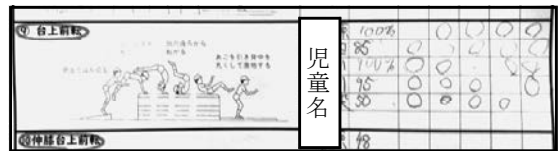
2 子供の実態（本単元に入るまで）

本学級のメタ認知に関する実態調査によると、「計画を立ててから学習を始める」「答えが合っているかを確認しながら勉強する」など、モニタリングすることが苦手な子供が4名いることが分かっていた。また、この4名は、運動有能感に関する質問紙調査では、運動有能感は高いにもかかわらず、教師の見取りでは運動技能は低い傾向にあった。体育の授業では、失敗が続いても同じ練習を繰り返していたり、できていない仲間に対して自分から進んで関わらなかつたりすることが見て取れ、適切にメタ認知を働かせることができていない実態があった。その理由として、「学習中に、今使っている学習方法がよいか振り返ることで正しい認識が深まる」という学び方のよさや、友達と協働して課題解決することのよさなどを十分に実感できていないことが想定された。

3 メタ認知を促す働きかけ

(1) 課題解決中

技の一連の動きを分解した図をシートに示し、それを基に友達からの他者評価（○）と、自分の技に対する自信の値（百分率）を記入し、他者評価と自己評価とを比較しやすくした。単元を通してこのシートを基に技の習熟度を確



【技に対する自信を自己評価】

認することで、「自分は伸膝台上前転よりも、台上前転の方が自信をもってできる」という自分自身の認知特性を把握していくことができるようにした。また、演技構成の流れを示したボード上に、自分の課題だと思ふ技に名前磁石を貼り、それぞれが課題の解決策を考えた理由を話し合うことで、考えの共通点や相違点に気付くことができるようにした。【自己分析シート・ストリームボード】（1～14時間目）

(2) 課題解決後

本学級が道徳科の授業等で習慣化している、友達のよさを見付ける観点での振り返りを、体育の授業でも同様に行った。まず、本時の学びを、ストリームボードや動画を基に振り返って、「よさ」または「課題」を伝え合った。そして次に、「課題」しか発言しなかった仲間に対して、チームの仲間が練習への取り組み方や協力の姿勢などといった「よさ」を見付けて伝えていく活動を行った。そうすることで、全員に学び方のよさに気付かせ、「よさ」を次時にもっと高めていこうという意識を大切にして課題を設定することで、課題の妥当性を感じられるようにした。【鳥の目タイム】（1～14時間目）

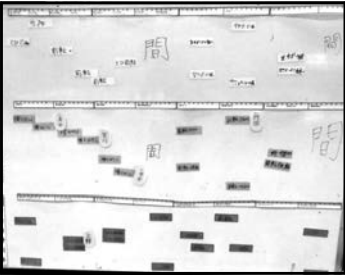


4 単元構成の工夫と学習の流れ（総時数 14時間）



単元前半のシンクロマットで、回転の基礎感覚や演技構成の仕方を身に付け、後半のシンクロ跳び箱での回転系の技や演技構成に生かしていけるようにし、技のできばえや演技構成をスモールステップで高めていくことができるような単元構成にした。

次	学習の流れ及び主な子供の意識
第 一 次	<p>①～③ 技を組み合わせてシンクロマットをやってみよう</p> <p>「跳び前転」「開脚前転」「伸膝後転」などの技を中心に、6人チームでシンクロマットの演技構成を「始め」「中」「終わり」で考えていった。⑤の発表会Ⅰに向けて計画を立て、練習を行った。</p>
	<p>④⑤ シンクロマット発表会で、チームとしてのできばえが高まる技の組み合わせ方を考えよう</p> <p>チームでシンクロ演技をする際、前時までに身に付けてきた技を、どのように組み合わせるとよいかを話し合っていた。その中で、「簡単な技から始めて、難しい技は最後にした方がよい」「技を行うタイミングを合わせたり、ずらしたりすることが大切」などといった考えを基に、技を組み合わせていった。</p>
	<p>⑥ チームの課題に合った練習をして、発表会Ⅱをしよう</p> <p>授業の前半で、「技のタイミングが合わない」「同じ技の繰り返しになっている」などのチームの課題に応じた練習の場や方法を選んで行い、発表会Ⅱを行った。</p>
第 二 次	<p>⑦～⑩ シンクロ跳び箱をやってみよう</p> <p>シンクロマットでの学びを生かし、シンクロ跳び箱運動へと移行していった。始めは易しい場で「開脚跳び」「開脚跳び」「台上前転」などを行い、高さのある場所で挑戦できるという自信が高まってきた段階で、技を組み合わせたシンクロ演技に挑戦していった。発表会Ⅲまでの計画を立てて練習していった。</p>
	<p>⑪ 演技のできばえが高まるように、技の組み合わせ方を工夫して練習しよう 本時(11/14)</p> <p>「台上前転」及び「伸膝台上前転」を構成に入れたシンクロ跳び箱を行った。前時に考えた演技構成をさらによりよいものにした後、一つ一つの技のできばえを高めるためにチームで動きをそろえたり、ずらしたりするなど、工夫を重ねていった。最終の発表会Ⅲに向け、次時の課題設定を行った。</p>
	<p>⑫⑬⑭ 発表会に向けて、さらにシンクロできるように練習をしよう</p> <p>最終の発表会Ⅲの終わりに、単元全体の振り返りを行い、本単元で課題解決に用いた考える手がかりを再度意識付け、他領域の学びにも生かせそうであるという見通しをもてるようにした。</p>

5 本時における子供たちの姿（11/14時間）

本時は、シンクロ跳び箱に積極的に取り組み、自己やチームの課題解決の方法を選んだり見いだしたりし、解決策とその理由を他者に伝え、演技に生かすことを目指した。

学習活動	授業の詳細と主な子供の意識
<p>課題設定以前 〈学習活動1〉 学習課題を確認する。</p>	<p>本時までには子供たちは、1曲（1分30秒）の時間内で1チーム6人のシンクロ跳び箱の演技に挑戦してきた。開脚跳びや閉脚跳び、本単元で身に付けた台上前転及び伸膝台上前転などの技を、「始め」「中」「終わり」の構成に取り入れてきた。本時は、「技の組合せを工夫すればもっと演技のできばえがよくなるのではないか」という前時の意識から設定された課題を確認した。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>演技のできばえが高まるように、技の組み合わせ方を工夫して練習しよう</p> </div>
<p>課題解決中 〈学習活動2〉 技の構成における課題について、解決策を話し合っ て、練習を行う。</p>	<p>子供たちは前時までには技の自信度を自己分析シートに記録しながら、右の写真にあるストリームボードに、始め（上段）・中（中段）・終わり（下段）の構成を考えていた。そして本時は、構成に関して「間が空き過ぎていて、待つ時間が長い」「技を詰め込み過ぎて次の技の準備ができない」等、白色の名前磁石で示した各チームの課題部分について、解決策とそれを考えた理由をチーム内で伝え合った。【自己分析シート・ストリームボード】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>メタ認知を働かせている様相</p> </div> <p>ふだんは解決策を考える際に、自分の得意、不得意などを振り返ることをしない子供（C1）が、自己分析シートやストリームボードで技を振り返りながら、解決策とその理由を考え、仲間に伝えていった。</p> <p>T：どうしてその部分が課題だと思って名前磁石を貼ったのか、友達に伝えながら練習しましょう。</p> <p>C1：「前転→後転→前転→ジャンプ」と、4つも技を順番に入れたら、詰め込み過ぎて準備の時間が足りないし、後転はまだ自信がないな。</p> <p>C2：確かに時間がないのが課題だよな。だったら前転と後転を3人ずつに分かれて同時にやれば、自信をもってできるし、時間も節約できるよ。</p>  
<p>〈学習活動3〉 シンクロにおける課題の解決策を話し合っ て、練習を行う。</p>	<p>構成の課題を解決できたチームは、シンクロのできばえを高めていった。その際には、ストリームボードの自分がシンクロの課題だと考える部分に黄色の名前磁石を貼り、その理由と、解決策を話し合いながら練習を行った。タブレットで練習の様子の動画や静止画を撮影することで、客観的な情報を基に振り返って課題を捉えられるようにした。シンクロの課題としては、「台上前転で回転する時の足の高さがばらばらになっている」「跳び箱の上から跳び下りた時の着地のタイミングがそろっていない」などが挙げられた。各チームで話し合ったことを基に、それぞれのチームの課題に応じた練習を行っていった。課題解決の際には、「失敗場面の前の場面に着目すればよい」「体の部分に着目すればよい」などといった、単元を通して共有してきた、考える手がかりを生かしながら、解決に向けて試行錯誤する姿が見られた。</p> 

	<p style="text-align: center;">メタ認知を働かせている様相</p> <p>C3：台上前転の回転の速さがばらばらだね。（タブレットで動画を見ながら） C4：みんな勢いがつき過ぎているよ。 C5：マットの時と同じで、回転がばらばらになるのは、助走や着手の仕方にあるからだよ。 C3：助走のスピードをゆっくりにしたらどうかな。 C4：そうしたら回転の勢いがなくなってタイミングがそろうね。まずは一人一人試してやってみよう。</p>  <p style="text-align: center;">シンクロの課題を解決していく中で、再度、構成に目を向け、ストリームボードを使って構成の修正を行うチームもいた。例えば、開脚跳びと抱え込み跳びがうまくシンクロできるようになったことで、「一番難易度が高くて盛り上がる技を組み合わせることができるようになったから、最後の見せ場にもっていこう」などと話し合ったチームがいた。このように、シンクロのできばえを高めたり、構成を組み直したりして練習を行った後、学習活動3の最後に兄弟チームで演技を撮影し合った。</p>
<p>課題解決後 〈学習活動4〉 本時の学びを振り返り、次時の課題を設定する。</p>	<p style="text-align: center;">メタ認知を働かせている様相</p> <p>C6：「終わり」のフィニッシュをみんなで何度も練習したから、演技がかっこよくなったね。 C7：でも、「中」の背倒立で花を作るところは、私の足の位置が低くて、全体がぐちゃぐちゃに見えるから、次の時間に練習したい。 C8：C7さんは腰を高く上げる練習をしたら大丈夫だよ。あと、リーダーとしてみんなをまとめてくれているから、どんどんチームの演技がよくなっているよ。</p> 

6 考察（○：成果，●：課題）

メタ認知を促す働きかけを単元を通して行ったことで、子供たち自身が得意な技を自覚しながら、その技を構成に取り入れていくことができた。また、できばえを高めようとする過程で自分がするだけでなく、仲間の練習を見たり、支えたりして、上達することを共に喜ぶ姿が見られた。さらに、単元終了後も、運動会の演技を練習する際、互いに踊る姿を撮影したり、アドバイスしたりする姿が見られた。

- 「失敗場面の前の場面に着目する」「体の部分に着目する」などの考える手がかりが、単元の学びの中で定着していたので、解決策を考える際に子供たちだけで考えることができた。
- 運動有能感が低い傾向にあった子供も、鳥の目タイムで学び方のよさ等に関して肯定的な言葉をチームメイトからかけてもらうことで、次時の課題設定に妥当性を感じ、意欲的に課題解決に取り組むことができた。
- シンクロ演技の技を選択する際、選択する技の種類が多すぎたために、どの技から行っていけばいいのか決定するまでに時間がかかってしまった子供がいた。視覚的に分かりやすい系統表等の支援を行うことによって、回転系や繰り返し系等の技のカテゴリーの中から、子供たちが技を選択できるようにしていく必要がある。