

第3学年東組 体育科学習指導案

「みんなの力で技をカッコよく ～器械運動（マット運動）～」

学習指導者 安岐 美佐子

1 学級（35名）の実態

（1）方法の習得を目指す自己調整力に関する実態

〔課題を設定する力〕

質問紙調査によると、体育科の時間に、「自分が分かっていることが何で、まだ分かっていないことが何かを考えている」と答えた子供は29名、「これから何をどうやって勉強するかを考えている」と答えた子供は27名であった。この人数は他の力を発揮できていると感じている子供が30名を超えているのに比べると少ない。また、実際の授業では、「はい」と答えた子供の中にも、自分が何をすべきか捉えられていない様子が見られる。

（2）教科に関する学級の実態

マットを使つての運動に対して苦手意識のある子供が7名おり、技能の差が目に見えることへの不安感や、未経験の動きから感じる恐怖心が理由である。器械運動の基礎となる前転がりは全員ができるが、順次接触や回転した後に立ち上がる動きなどの動きまで身に付けている子供は数名しかいない。また、腕支持でマットの横幅を跳び越し、足の裏で着地できたのは18名である。そのため、基本的な動きの経験を十分に積みながら、基本的な技を無理なく習得していけるようにし、苦手意識をもたないように取り組ませて行く必要がある。ほとんどの子供が友達と関わることで運動が上手くなったり上手くなる手掛かりが見付かったりすると感じているが、運動に集中する時間が増えると関わりが少なくなる姿も見られる。

本単元で習得させたい「課題を設定する方法」

振り返りを基に自分の現在地を確認して、目標に近づくために必要なことを選ぶ

2 本単元で目指す『多様な他者と共に、自ら学びを進める子供』の姿

転がったり腕支持での動きをしたりとマットで遊んだ子供たちは、6年生の演じる技（前転や開脚後転、側転など）の動画を見て、「6年生みたいな技ができるようになりたい」と思いを高めていく。そして、普段から学級で大事にしている、難しそうなこともみんな協力すれば解決できるということ共有し、「みんなでポイントを見つけて、自分たちの技をカッコよくしよう」と単元のゴールを設定する。技のポイントを見つけた子供たちは、目指す動きを習得するために友達と動きを見合せて気付いたことを伝え合いながら自己の能力に適した課題に取り組んでいく。その際、幅跳びの学習でポイントを見付ける時に使った「体の部分」「位置」「速さ」などを用いて、技のポイントを見付けながら自分の課題解決に取り組んでいこう。例えば、後転ができることを目標にした子供は前時の振り返りを基にできるようになったことと自分のゴールの姿を比べて、まだできていない最後に立ち上がることを課題と設定する。そして、「後転の途中で止まるから、なめらかに転がるために勢いがつく斜めの場所で練習しよう」「お尻を遠くに着くと勢いがつくよ。僕のも見てて」「本当だ。始めにスピードが出ているね。でも、最後が止まりそう。お尻を上げるというポイントも使えそうだよ」などと、同じ課題を選んだ友達と話し合いながら取り組んでいく。また、休み時間にモデルの6年生の動画を見たり、教室の紹介コーナーの参考になる本や動画を見て調べたり、休み時間や家で取り組んだりしていく。そして、見つけた動きのポイントを写真などで残しながら、自分の学びを捉えて、もっとできるようになりたいことを考え、次の課題を見いだしていくだろう。このように学びを進めてきた子供たちは、発展技や繰り返しなどの組み合わせにも挑戦していき、さらには、跳び箱などの学習にも学んだことを生かしていくだろう。

3 単元計画と単元構成の工夫（本時 5/7）

次	学習の流れ	単元構成の工夫
一	<p>① マット名人の秘密を探ろう</p> <p>いろいろな転がり方をしている自分たちの動きと6年生の技（前転）を動画で撮ったものとを比べたりインタビューを見たりすることで、6年生のようなかっこよい技をしたいという思いを高める。動画を見ながら試したり撮影して比べたりすることで技のポイントが見つけれられ、それを使えばかっこよくできそうだと感じた子供たちは、別の技にも挑戦したいという思いを高め、ポイントを見付けようとしていく。</p>	<p>【魅力的な目標を子供と共有する場】①～③</p> <p>単元の始めに、6年生の動画を見せる。まずは前転を見せ、自分たちの動きと比べさせる。また、今までの練習などの取り組み方などのインタビューも見せ、自分たちもポイントが分かって練習すればできそうだという思いを高める。また、技のかっこよさを動きの「なめらかさ」「メリハリ」「大きさ」などと共有する。最後にみんなで自分たちの成長を動画で記録したい、下学年の子に残してあげたいと共有し、そのために、「一つの技を極める」「複数の技ができるようになる」などとそれぞれに自分のゴールを設定させる。その際、一人でポイントを見付けるのが難しければ、みんなで助け合っポイントを見付ければよいということや、直接6年生に聞きに行きたいという思いを高めた子供たちにそれもよいことだと確認し、学び方の見通しをもたせる。そして、単元前半にまずポイントを見付け、後半にじっくり練習していこうと計画を立てる。</p> <p>【子供が自ら選択して、学びを進める時間】</p> <p>⑥⑦ 自分たちのゴールを達成するために、場や道具、取り組み方を選べるようにする。そのために、その技を行いやすいように傾斜を付けた場や手形を置いた場、それらの高さや角度を変えられるような道具を用意したり、自分で動画を撮って確認したり友達と一緒に練習したりする取り組み方を提示したりしておく。また、それぞれの技のポイントを場ごとに提示しておき、常時確認したり子供同士で声掛けができるようにする。</p>
	<p>②③ 技をかっこよくするポイントを見付けよう</p> <p>6年生の動画を見て、②に後転と開脚後転、③に側転などとポイントを見付ける技を増やしていく。順次接触、手を付く位置や強さなどのかっこよい技ができそうなポイントを見付けていく。いろいろな技のポイントを見付け、「前転と後転をかっこよくできるようになる」「全部の技ができるようにしよう」などと、それぞれに目指すゴール（かっこよくしたい技）を設定していく。</p>	
	<p>④～⑥ 自分のゴールに向けて、技をかっこよくしよう</p> <p>④では、自分のゴールを設定した後、自分が選んだ技をかっこよくするために必要なポイントを課題として設定し、坂道で勢いをつけて後転の練習をしたり、手を着く向きが分かるマークを置いた場で側転の練習したり、友達に見てもらいなどしていく。課題に応じて練習の場を選んだり工夫したりしながら取り組めばよいことを知り、自分の課題を見付け、その解決のための活動を選んで取り組もうという思いを高める。⑤では、自分の技をかっこよくするために必要な場を選び、取り組んでいく。できたことから、さらに必要なことを見だし、⑥では、さらに技のかっこよさを極めたり、ゴールを再設定してかっこよくする技を増やしたりしていく。</p>	
二	<p>⑦ 技に挑戦したり自分たちの成長を記録したりしよう</p> <p>自分の技を動画に撮り、単元初めと比べたり、友達とよくなったところを伝え合ったりして、自分の成長を捉える。</p>	
三		

4 方法の習得の段階に合わせた手立て 【自分のゴール追求シート】④～⑦

認知④	想起⑤⑥	活用⑦
自分が設定した単元のゴールと技ごとに見付かったポイントを位置付けたシートを基に、前時までに自分が見付けたポイントやできるようになったことを確認して、まだポイントが分かっていない所や挑戦していない所を見付ければ課題が設定できるという方法を教示する。	「今日、みんなが取り組めばよいことは何か」と問い、方法を想起させる。その際、シートを提示して、前時までにできたことから課題設定する手順を想起させる。再度、「自分のゴールに近づける課題が選んでいるかな」と問い、確認する。	各自が「自分のゴール追求シート」を手元で確認できるようにしておき、方法を使って課題が設定できるようにする。
実感		
できたことや見付けたことを付け足したり印を付けたりすることで、次に挑戦すべきまだできていないことを見付けやすくする。また、行動場面で粘り強く取り組んでいる姿に対して、方法を使えたからだと価値付ける。		

5 本時の学習

目 標	自己の能力に適した基本的な技を行い、課題解決のために考えたことを伝え合うことを通して、目指す動きを習得するための活動を工夫することができる。
--------	--

学習活動と手立て	主な子供の意識				
見 通 し	1 学習課題を設定する。 【自分のゴール追求シート】	僕のゴールは、前転と後転をカッコよくできるようにすることだよ。	僕のゴールは、全部の技をカッコよくすることだよ。	自分のゴールに向けて、技をカッコよくしよう。	
		今日は、前転で勢いよく転がることのできるようにしたい。	前は開脚後転を練習してたな。今日は側転を練習したい。		
行 動		おへそを見て滑らかに転がろう		足を伸ばして大きな側転にしよう	
	2 それぞれの技をカッコよくするために場を選んで練習する。	自分に必要なポイントが練習できる場所を選べばよかったね。ポイントを使ったり、友達と見合ったりすれば、カッコよくできるようになるんだよね。			
		前転で6年生みたいに足で立ち上がって最後を決めるには、勢いが必要だ。坂道で練習しよう。	側転で、大きく回れるようになりたい。何度も練習したら足が上がるようになるかな。		
		坂道ですれば勢いがついたよ。後は、最後のポーズだ。	滑らかに転がれるんだけど、もう少し勢いがあればな。	足が上がるように友達にゴム紐を持ってもらって練習しよう。	どうやったら足が上がるかな。手の向きは合っているんだけど。
		頭の後ろから着けるのも意識したよ。最後は膝を曲げるんだね。	私も坂道でやってみるよ。勢いよく転がれそうだね。	少し上がってきたかな。見ていてね。手の向きと目線がポイントなんだね。	僕も、ゴム紐の場で練習しよう。最初に手を振り上げるんだね。
		上手くできていくか、動画を撮って見てみよう。	斜めの所だと上手くいった。最後の動きも見てね。	僕も始めに手を振り上げよう。手形も使ってみよう。	やっぱりうまくいかない。どうしたらいいかな。
振 り 返 り	3 見付けたポイントを共有し、適切な場を選んで再挑戦する。	やっぱり、おへそを見て丸くすれば上手くいくよ。後転もやってみよう。	自分に合った場を選んで練習できているよ。僕も一旦、動画に撮って見てみよう。	道具を使ったり手の動きのポイントを意識したりできている。もう一度練習したいな。	目線が大事なんだね。側転は、手と手の間を見て、体を真っ直ぐにするんだね。
	4 学習を振り返り次時の課題を見いだす。 【自分のゴール追求シート】	友達が見付けたポイントを使ったらできるようになってきたよ。次もポイントを使って、新しい技にも挑戦したい。	友達に見てもらったり、自分で場所を選んだりして、できるようになったよ。今日できたことをもう一回練習して極めたい。連続でもしてみたいな。		

評 価	自分が選んだ技に取り組む中で、動きのポイントを基に練習したり友達と動きのできばえを伝え合ったりすることで、練習の場を選んで再度取り組んだり、自分の技に生かして練習しようとしている。 【方法：発言、様相、記述】
--------	--

6 本時の詳細

～見通し～ **学習活動1**【自分のゴール追求シート】

子供たちは、6年生のような技ができるようになりたいという思いを高め、実際に試しながら技のポイントを見付けてきている。前時まで、一人一人が「1つの技を極めたい」「複数の技を極めたい」とそれぞれにゴールを設定している。自分のゴール追求シートには、自分のゴールと、前時までの振り返り、みんなで見付けた技ごとのポイントが書き込まれており、どのポイントができるようになったか丸を付けて記録している。

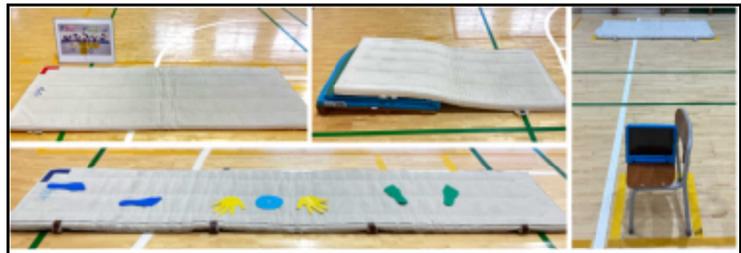


【自分のゴール追求シート】

まず、手元にある自分のシートを基に、それぞれのゴールを確認させる。次に、「今日、みんなが自分のゴールに近づくために取り組めばいいのは何かな」と問い、それぞれが本時の学習課題を設定する時間をとる。その後、「自分のゴールに近づく課題が選んでいるかな」と全体に問い、隣の友達と確認させる。課題解決中に、粘り強く意欲的に取り組めていたり、目標に近づく取組ができていているのは、適切に課題を設定できたからだということ価値付ける。

～行動～ **学習活動2・3**

本時取り組む技のポイントを意識して練習する場を選べるようにする。自分の課題が意識できるよう、自分の練習の場にあるポイントが書かれたボードに自分の名前磁石を位置付けるように促す。その際、見て欲しいポイントを伝え、見ている人たちに声を掛けてもらえるように



【練習の場の例】

する。また、手や足の位置に目印を置いたり、お尻や足の高さを伝える役割を作っておいたりすることで、その場でのポイントやできばえを伝え合いやすくする。場を調整できる用具を準備し、それぞれの課題が解決できるような環境を整えておく。例えば、前転で勢いをつけるために傾斜のある場を作れる台や、開脚の際に立ち上がりやすくする段差の高さを変えられるマットを用意する。練習する中で、自分の動きを動画で確認したいと思う子供たちもいるだろう。そこで、自分の動きを撮影することができる場も設けておくことで、撮影コーナーに行き、自分で確認したり、友達と見合ったり一緒に練習したりと、方法を選びながら活動できるようにする。その際、課題解決の手掛かりとなるよう、各練習の場に、子供たちが見付けて共有してきた技がかっこよくなるポイントやどうなっていればできているのかを示したものを掲示しておく。また、いつでも、気付いたポイントなどを書き込むことを可能とする。活動中には、子供たちが自分の現在地を確認し、必要な練習の場を選べるよう、練習の場を選んだ理由を問うようにする。また、必要に応じてシートを確認したり丸を付けたりするようにさせる。途中、困っていることや、上手くいっていること、見付かった新たなポイントなどを共有することで、自分にとって大事なポイントを再確認したり、さらに意欲を高めたりすることができるようにする。

～振り返り～ **学習活動4**【自分のゴール追求シート】

まず、自分のシートの本時できたポイントに丸を書かせることで、自分のゴールにどれだけ近づけたか意識できるようにする。次に、自分の設定したゴールに近づくために自分にとって大切だと思った「見付けた、できたポイント」と「取り組み方」の二つの視点で振り返りを行う。シートの丸だけでなく、活動中に記録した付箋紙への記述や動画も振り返りとする事で、必要な時に、必要なことが残せるようにする。本時できたことを基に、さらに取り組みたい課題を見いだしたり、新たな技に取り組もうとゴールを再設定している姿があれば紹介し、次時への意欲を高める。