

- 1 単元名 マット運動でめざせ！金メダル！ ～ロンダートからの組み合わせ技～
(器械運動・マット運動)

2 単元について

(1) 運動の特性

- ・マット運動は、自分の能力に適した回転技や倒立技に取り組み、技を身に付けたり新しい技に挑戦したりすることができる運動である。
- ・練習により新しい技ができるようになると率先して取り組み、次の新しい技に挑戦しようとする意欲が出てくる運動である。また、自己の能力に応じた回転系の技に挑戦し、個々の技やこれらの組み合わせが円滑にできるようになるところに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- ・運動を通して調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力などの巧緻性を養うことができる運動である。

(2) 児童の実態と教師の願い (男子 17名 女子 15名 計 32名)

①情意面

	学級平均
成果	2.08
思考	2.32
関わり	2.21

※本調査は津田沼小学校の研究計画に即して行っているが、質問項目の一部は形成的授業評価を参考としている。

②技能面

<マット運動>

技	できる	もう少し	できない
①かえるの足打ち (腕で体を支え、腰を高く上げることができる)	15	5	12
②川跳び (腕で体を支え、腰を高く上げることができる)	16	4	12
③三点倒立 (マットに対して垂直に、足先まで一直線に伸ばすことができる)	4	4	24
④補助倒立 (目線をマットに向け、倒立姿勢を維持することができる)	17	7	8
⑤側方倒立回転 (開脚倒立の姿勢で、一直線上に着地することができる)	5	6	21
⑥ロンダート (ホップで勢いよく助走して強く突き放し、体をひねって後ろ向きに着地することができる)	1	4	27

③思考面

問1 ロンダートができるようになるための技能ポイントは何だと思いますか。(複数可)

・勢いをつけて回る	8	・ホップを大きくする	2
・側方倒立回転	7	・三点倒立	1
・体をひねって着地する	4	・足をしっかり振り上げる	1
・壁倒立	3	・肘を伸ばす	1
・手で押して跳ねる	2	・体をひねる	1
・手、肘をバネにして突き放す	2	・床に足を刺すように着地する	1
・側転の途中で足を揃える	2	・着地のときに肩を出す	1

問2 そのために、どのような取り組みや学習が必要だと思いますか。(複数可)

・倒立	7	・懸垂	3
・側方倒立回転	7	・三点倒立	2
・壁倒立	5	・怖がらずに行う	2
・積極的に取り組む	4	・着手の練習	1
・ホップの練習	3	・徐々にひねりを大きくする	1
・両足を揃えた着地	3	・スクワット	1
・腕立て伏せ	3	・何度も努力して取り組む	1

①情意面では、「成果」の項目が最も低い数値となった。これまでの学習で、練習が成果に繋がったと実感できていない児童が多いことがうかがえる。めあては全体で統一しても、取り組む技や課題解決の方法は一人一人に合ったものを選ぶように、児童の実態をしっかりと把握しながら行っていくようにする。「関わり」に関しては、「成果」の次に低い数値となった。これまでの学習では、友達の課題が把握できていなかったり、どのようにアドバイスすればよいかわからなかったりしたことで、関わりを深めることができない様子も見受けられた。そのため、仲間と共に高め合ったり、上達するための関わり方を工夫したりすることのよさを味わえるよう、支援していきたい。

②技能面では、今回扱うロンダートについて、昨年度既にロンダートを学習しているが、「もう少し」の児童も含めて約15%の児童しかできないことがわかった。課題が多く見られたホップ、腰曲がり、膝曲がり、はね等の素地を体ならしの運動でしっかり固め、技の習得につなげていくようにする。一方で、既にできる上位の児童には、より美しい演技を行うことをめざしたり、ロンダートからの組み合わせ技に挑戦したりできるようにし、どの児童も自分のめざす姿を達成する喜びを味わえるように支援していく。

③思考面では、技についての大まかな知識はあるものの、明確にはなっていないと感じた。昨年度、既に学習済みの技であるが、基本に戻り、どのように体を動かしていけばよいのかを具体的に捉える必要がある。良い例と悪い例を比較する活動を通して体の動きの違いを明確にし、「なぜこのポイントが大切なのか」について思考させる。思考の視点を与えたり仲間との関わりを深めたりすることで、気づきのある授業を展開していきたい。また、技はできないが技能ポイントはわかる児童や、技はできるが技能ポイントは伝えられない児童もいる。両者は、知識と技能が結びついていないため、活動の中で一致させられるように整理し、全児童が「わかって、できる」を感じられるような取組をめざしたい。

3 観点別の目標と評価規準

目標 <マット運動>

(1) 知識及び技能

運動の楽しさや喜びを味わい、行い方を理解するとともに、自己の能力に適した回転系や巧み技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方や、技の組み合わせ方を考えたり、課題に応じて練習の場や段階を選んだり、課題の解決のために自己や仲間の考えたことを友達に伝えたりすることができるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

評価規準

	I 知識・技能	II 思考・判断・表現	III 主体的に 学習に取り組む態度
学習に 即した 単元の 評価規準	①ロンダートの技能ポイントを言ったり書き出したりしている。 ②課題解決のための練習方法の意味や行い方を理解し、取り組むことができる。 ③助走からホップをし、片足を振り上げながら片手ずつ着き、体を1/2 ひねり両足を真上で揃え、両手で押しながら両足を振り下ろし、空中で回転して立ち上がることができる。	①体をどのように使えばよいかを考えて運動し、見付けたポイントを伝えたり聞いたりしようとしている。 ②自己の能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選んだり工夫したりしている。 ③課題解決の過程で気付いたことを、仲間と伝え合ったり書き出したりしている。	①器械・器具の準備や後片付けで、約束を守り安全に気を付けながら分担された役割を果たしている。 ②自分の課題解決に向かって、運動に積極的に取り組もうとしている。 ③自分や仲間の技能の伸びを認め合い、評価し合おうとしている。

4 仮説との関わり（研究の重点）

研究仮説

児童一人一人がめざす姿に向かって活動ができるように単元計画を工夫し、課題解決につながる指導・支援を充実させたり、効果的な関わりを促したりする手立てを講じれば、自身のめざす姿に向かって自分で考えたり仲間と試行錯誤したりする力が身に付くだろう。

高学年のめざす姿

課題に対しての自分の考えをもったり、仲間と試行錯誤したりするとともに、解決する場や方法を伝え合う児童

(1) 単元計画の工夫

	はじめ		なか				おわり
時数	1	2	3	4	5	6	7
	全体で共通課題に取り組む学習が主の時間		一人一人の課題解決やめあてに向けた学習が主の時間				はじめの自分と比較して、伸びを見付けることが主の時間
	・学習の約束を知る。 ・体ならしの運動の行い方やポイントを知る。 ・(昨年度の)技能ポイントを振り返る。	・体ならしの運動の質を高める。 ・技能ポイントを見つける。	・課題解決のための練習方法や場のポイントを見付ける。 ・仲間と見合って、技能ポイントに照らし合わせてアドバイスし合う。	・課題解決のための練習方法や場を選んで、課題解決に取り組む。 ・組み合わせる技の練習に取り組む。	・課題解決のための練習方法や場を選んで、課題解決に取り組む。 ・技のつなぎ方を知る。 ・組み合わせ技に取り組む。	・考えたことを仲間と伝え合いながら、課題解決に取り組む。 ・組み合わせ技に取り組む。	・技能テストを行い、単元はじめの頃の自分と比べて伸びたところを見付ける。 ・グループ内で仲間と伸びを認め合う。
知・技			①	②			③
思・判・表		①		②	③		
態度	①					②	③

○はじめ：学習の約束や器具・用具の使い方などについて確認する。また、全体で共通課題に取り組み、体ならしの行い方を知ったり、それぞれの技についての技能ポイントを確認したりする。最終的にやりたい姿に対しての見通しをもつことができるようにする。

○なか：自分の実態を今一度把握し、一度もどって基礎を高め直したり、発展技に取り組んだりするなど、一人一人がめざす姿に向かって課題解決学習に取り組めるようにする。

○おわり：はじめの頃の自分の姿と比較して、伸びを見付ける。ペアやグループ内で伸びを確かめ合い、できるようになった自分の姿を実感する。

(2) 課題解決学習の指導・支援の充実

①類似点や相違点を考えることを通して課題を見付けられるようにするために、2つを見比べて考えられるような発問を取り入れる。

「○○した時と△△した時の体の動きは、どのような違いがあるだろうか」

②自分の課題やめざす姿に向かって、必要な活動を選ぶことができるように、運動の場の設定を工夫する。その場で活動することの効果などを示し、意図をもって運動に取り組めるようにする。

③技のポイントや一連の動きがわかるように、技の連続図を提示する。児童が見付けたポイントを書き込み、いつでもそこに立ち返られるようにする。

(3) 効果的な関わりの促し

①課題解決に向けての糸口がつかめていない児童には、教師が積極的に介入し、補助や助言などの支援をする。

②技能レベルに関係なく学び合いができるように、単元前半で技能ポイントや運動で意識すること

などの知識を全体で共通理解できるようにする。

③より質の高い学び合いができるように、どう関わるか、何を伝えればよいか、どこから見ればよいかなどを全体でおさえる。

④ペアやグループで安全に、効果的に学習に取り組めるように、補助の仕方を確認する。

⑤自分に合った練習の場を選べるように、実態に合った場を用意したり、児童の様子を見ながら児童と共に臨機応変に場を変更したりする。

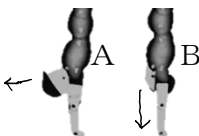
5 本時の展開（2／7）

（1）本時の目標

- ・体をどのように使えばよいかを考えて運動し、見付けたポイントを伝えたり聞いたりすることができる。
- （思考・判断・表現）

（2）展開

時配	学 習 活 動	教師の支援○ 評価◎ 手立て●
6	1 挨拶をする。	
4	2 体ならしの運動①を行う。 ・足振りストレッチ（体の可動域を広げる） ・開脚背支持倒立（逆さで開脚する感覚をつかむ） ・膝伸ばし（膝・つま先を意識） ・後ろ足キック（臀部～太腿裏の筋肉を意識） ・前足ジャンプ（後ろ足キック＋前足の伸膝も意識） ・腕立てジャンプ（肘を軽く曲げてバネを意識） ・ブリッジ→ゆれる→立つ（体幹をつかむ）	○一つ一つの体の動きに注目できるように、常に児童を観察し、技のポイントを声掛けしていく。
10	3 体ならしの運動②の場の準備をする。	○安全に素早く準備をする。
3	4 体ならしの運動②をローテーションで行う。 ・川跳び（足を揃えて着地） ・三点倒立（体の締めを意識） ・倒立横歩き（肩に乗る感覚をつかむ） ・壁倒立（足の振り上げを意識）→開脚（膝の伸びを意識） ・側転→壁（壁を使って腰の曲がりを確認） ・ホップ・スキップ・ホップ（大きく力強いホップを意識）	○運動のポイントを意識しながらできるように、ポイントが書かれた掲示物を各場所に提示する。 ○効率よく行っているグループや、友達にポイントやリズムを言ったり補助などの支援をしたりしている児童を賞賛し、広める。
	5 めあての確認をする。	
	ロンダートのポイントを見つけよう。 体をピーン→パチンとするには、どこを意識するとよいだろうか。	
1	6 グループで予想する。	●①類似点や相違点を考えることを通して課題を見付けられるようにするために、2つを見比べて考えられるような発問を取り入れる。

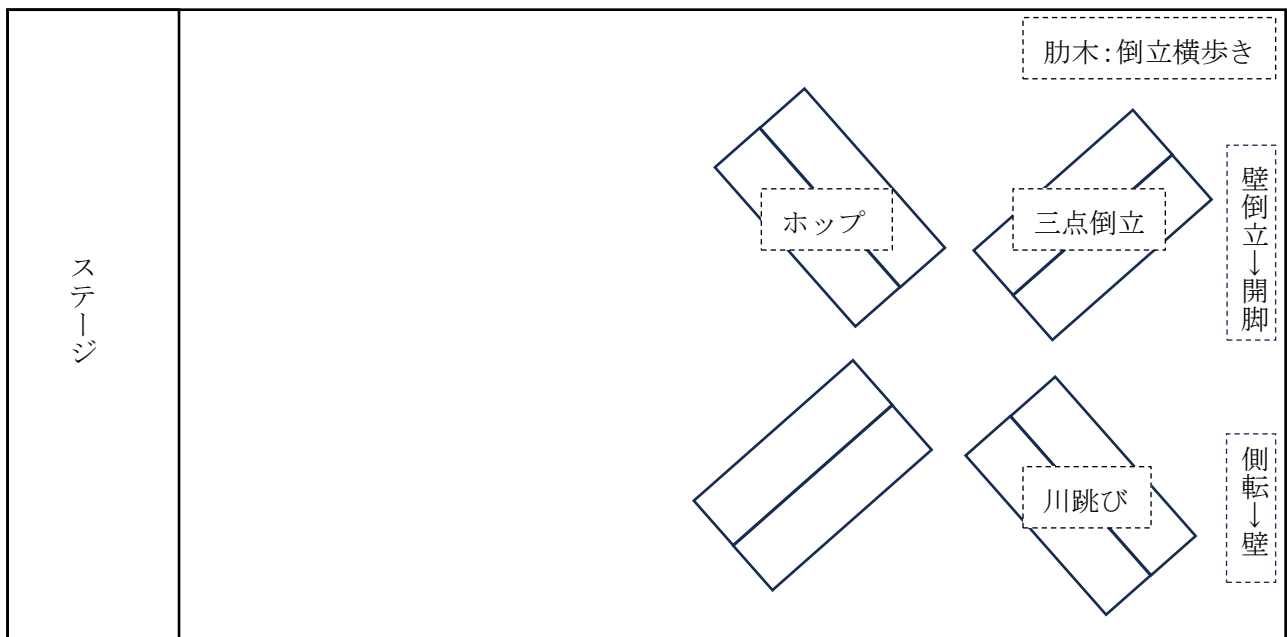
1 1	7 グループで検証する。 ①肩でピーンと踏ん張るには A：手の平 体重かけるのどっち？ B：指の腹 ②体をピーンとするには 目線はどっち？  ③足をピーンとするには A：お腹 力入れるのどっち？ B：お尻 ＜予想される児童の反応＞ ①A：体がふらふらしてしまう B：肩に乗って、真っ直ぐに踏ん張れる ②A：体が丸まって前転してしまう B：腰を真っ直ぐに維持しやすい ③A：足まで力が入らない B：腰～太もものあたりまで締まる	○どちらがよいかだけでなく、体がどうなるかや理由も考えられるように声をかける。 ○検証②では、あごを上げる、引くの違いを明確にするために目線の先に赤玉を置く。 ●①課題解決に向けての糸口がつかめていない児童には、教師が積極的に介入し、補助や助言などの支援をする。 ●④ペアやグループで安全に、効果的に学習に取り組めるように、補助の仕方を確認する。 ◎体をどのように使えばよいかを考えて運動し、見付けたポイントを、伝えたり聞いたりしようとしている。 「Ⅱ－①」【児童の動き】 ○全員が課題に対する答えをもつことができるように、グループで話し合ったことを記録させる。
3	8 わかったことや学習の振り返りを学習カードに記録する。	
4	9 全体で学習のまとめをする。	
	体をピーン→パチンとするには、指の腹に力を入れて肩に乗り、マットを見ながらお尻に力を入れて、体を締めることができるとよい。	
3	10 マットを片付け、健康観察、挨拶をする。	○けがの有無や体調の様子を確認し、児童の健康状態を把握する

＜スモールステップ表＞

- A：立ち姿勢から、腰の高いカエルの足打ちができる。
- B：「手・手・両足」のリズムで、両足着地の川跳び側転ができる。
- C：壁倒立ができる。
- D：壁を使って側方倒立回転ができる。
- E：側方倒立回転ができる。
- F：側方倒立回転から体をひねって後ろ向きで立つことができる。
- G：側方倒立回転両足合わせ立ちができる。
- H：ホップ側方倒立回転ができる。
- I：ロンダートができる。
- J：両手でしっかりと突き放すロンダートができる。
- K：ロンダートを入れた組み合わせ技ができる。

(3) 場の設定

<体ならしの運動②の場>



<主運動>

