

第3学年 体育科学習指導案

指導者 市川 宏文（3年1組担任）

厚東 美穂（なかよし担任）

1 単元名 選んで 試して 作り上げよう！ マットチャレンジリスト（B 器械運動 ア マット運動）

2 単元について

本学級の子ども（35名）は、2年生でのマット遊び「忍者マスターになろう」において様々な場を順に回りながら、楽しくマット遊びに取り組んだ。ここでは、場ごとに複数提示された動きの中から、自分で選択して挑戦し、その動きを身に付けていくという学びを経験した。また、鉄棒運動「選んで 試して チャレンジ鉄棒」において、技を選んで取り組み、動画で撮影し合いながら、自分の技を増やしていくことを楽しんだ。ここでは、取り組みやすい場を選んだり、道具を使った練習方法を試したりしながら、気付きを蓄積していくことができた。このような子どもたちが、マット運動においても、技の一覧表を参考にしながら取り組みたい技を選び、自分に合った課題の解決に向けた場の選択や練習方法の工夫を試しながら、様々な技に挑戦していくことを期待している。

本単元は、取り組んでみたい技や自分の能力に適した技を選んだり、課題に応じた練習方法を工夫したりしながら、段階的に技を身に付けていく楽しさや喜びに触れることをねらいとしている。ここでは、単元を通して、撮影した技の動画をクラウド上に蓄積し、「マットチャレンジリスト」を作り上げていくという活動を設定する。そうすることで、子ども自身が取り組みたい技を選びながら、リストを作り上げていくために、様々な技への挑戦を楽しむことができると考える。そこでまず、単元で取り扱う基本的な技を紹介するとともに、Iの技（前転、後転、壁倒立）から取り組んでみたい技を選び、その行い方や動画を蓄積していく。次に、子どもの実態に応じてIIの技（易しい場での開脚前転、開脚後転、頭倒立）を追加しながら学習を進めていくようにする。そして、局面ごとに分けた場で技に挑戦したり、その場を、自分の課題により適した練習ができるように工夫したりしながら、リストを更新していくことができるようにする。単元の終末には、今まで取り組んできた技の中からお気に入りのものを選び、クラス全体で「マットチャレンジリスト」を作っていく活動も仕組むことで、さらに技への挑戦意欲を高めていきたい。このように、「マットチャレンジリスト」を作り上げていくことを通して、友達と関わりながら、課題解決のための場を選択したり、練習方法を工夫したりして、様々な技に挑戦していくというマット運動の楽しさや喜びに触れていくことができると考える。

これらのことから、学びをつなげていくために、指導に当たっては以下の点に留意したい。

- ・単元を通してペアを設定し、学習中は互いの課題を共有しながら共に活動していくようにすることで、互いの取組の意図を踏まえて気付きを共有したり、助言し合ったりしながら学習を進めていくことができるようにする。
- ・今までに見出した意識したいポイントを「学びの貯金箱」として、学級全体で共有しながら蓄積していくことで、取り組みたい技と意識したいポイントを結び付けながら、より自分に適した場を選択したり、練習方法を工夫したりすることができるようにする。
- ・毎時間の終末において、①発見したこと、②次の時間に挑戦したい技という視点で学習カードに記述し、撮影した動画と一緒に蓄積していくようにする。そうすることで、本時の成果や課題を明確にし、次時への課題設定に生かすことができるようにする。

3 単元の目標

- (1) マット運動の行い方を知るとともに、回転系や巧技系の基本的な技ができる。
- (2) マット運動についての自分の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、課題解決のために考えたことを友達に伝えることができる。
- (3) マット運動に進んで取り組み、きまりを守り、場の安全に気を付けたり、誰とでも仲よく運動し、友達の考えを認めたりすることができる。

4 評価規準

観 点	学習活動における具体的評価規準
知識・技能	①マット運動の行い方について、言ったり、書いたりしている。 ②自分の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技ができる。
思考・判断・表現	①取り組む技を成功させるための課題を選んだり、見付けたりしている。 ②自分の課題解決に適した場を選んだり、練習方法の工夫をしたりしている。 ③課題解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	①「マットチャレンジリスト」を更新しながら、様々な技に挑戦しようとしている。 ②順番やきまりを守り、場の安全に気を付けている。 ③技を見合ったり技のポイントを教え合ったりする際に、友達の考えを認めようとしている。

5 単元計画（全8時間）

次 時	ねらい ○学習活動・内容	子どもの意識のつながり	知	思	態
①	マット運動や単元で取り組む技について知り、「マットチャレンジリスト」を作っていくという単元全体の見通しをもつことができる。 ○「わたしたちの体育」や4年生の手本の動画から単元で取り組む技について知り、取り組んでみたい技に挑戦する。 ・「マットチャレンジリスト」の作り方の見通し	2年生のマット遊びは、みんなといろんな動きをして楽しかったな。3年生のマット運動はたくさんの技があるんだね。 4年生みたいにたくさんの技に挑戦して、「マットチャレンジリスト」を完成させるぞ。まずは、どの技から挑戦していこうかな。	①わた 体		②観 察
②	○4年生から引き継いだ資料を参考にしながら、様々な工夫された場で取り組んでみたい技に挑戦する。 ・「Ⅰの技（前転、後転、壁倒立）」の行い方や技のイメージ	平らなマットでは、前転はできたけど、後転はうまく回れなかったな。下り坂ならできるかもしれないぞ。	②観 察		②観 察・ 聞き 取り
③	・「Ⅱの技（易しい場での開脚前転、開脚後転、頭倒立）」の行い方や技のイメージ	下り坂マットはやっぱり回りやすかったな。でも、最後に膝が着いてしまうから、4年生みたいにもっと回転の勢いがあるといいのかな。			
④	局面ごとに分けた場で技に挑戦しながら、「マットチャレンジリスト」を更新していくことができる。 ○「技の前半を意識する場」で技に挑戦しながら、場の特徴やよさ、体の動かし方を見出していく。 ・着手の仕方 ・腕支持 ・回転の勢い ・順次接触	回転に勢いをつけるために、下り坂マットで技をしてみよう。回転の勢いが出たら、「クルッ回る」ができてとってもいい感じの技になったよ。勢いをつけるには、後転も開脚後転もお尻を遠くに着くことが一緒だね。	①聞 き取 り	①カ ー ド・ 聞 き 取 り	
⑤	○「技の後半を意識する場」で技に挑戦しながら、場の特徴やよさ、体の動かし方を見出していく。 ・回転の勢いの維持 ・回転の加速 ・姿勢の保持 ・技の決め ・今までの学びの想起とリストの完成に向けた見通し	下り坂マットで開脚前転に挑戦したけど、起き上がって「ピタッと決める」のが難しかったな。みんなの気付きを聞くと、段差マットを使うとよさそうだな。次は、段差マットで手の着き方を意識してやってみよう。	②観 察	②カ ー ド・ 聞 き 取 り	
⑥	○取り組む技に応じた自分の課題について考え、その課題に合った場を選択したり、練習方法を工夫したりしながら技に挑戦する。 ・技に応じた課題 ・課題に応じた場の選択の見通し	開脚前転を成功させるぞ。そのために、段差マットと目印を組み合わせ、技を決められるようにするよ。 頭倒立にも挑戦してみたけど、まだ倒れた時が心配で、「スッと上げる」までできなかったな。でも、セーフティマットがある場なら怖がらずに技に挑戦できたよ。	②観 察	②カ ー ド・ 聞 き 取 り	①観 察
⑦	自分の課題に適した場を選んで技に挑戦しながら、「マットチャレンジリスト」を完成させていくとともに、お気に入りの技を選んで、クラスの「マットチャレンジリスト」も作り上げていくことができる。	自分の「マットチャレンジリスト」ができて嬉しいし、たくさんの技に挑戦することができて楽しかったな。4年生ではもっとかっこよく技ができるようになるといいな。		③カ ー ド・ 聞 き 取 り	③観 察
⑧	○「マットチャレンジリスト」を完成し、単元を通じた学びの成果を見出す。 ・お気に入りの技の変化や高まり ・次の単元の見通し	みんなのお気に入りの技が集まったクラスの「チャレンジリスト」もいい感じだね。これを次の3年生のために残しておきたいね。喜んでもらえるといいな。			

6 本時案 (6/8)

(1) ねらい

「マットチャレンジリスト」を更新するために、自分の課題に応じた場を選択したり、練習方法を工夫したりしながら、技への挑戦を楽しむことができる。

(2) 準備

マット 踏切り板 跳び箱 セーフティマット タブレット (iPad) テレビモニター など

(3) 学習展開

学習活動 ・ 学習内容	子どもの意識	教師の働きかけ
<p>1 前時に取り組んだ技や気付きを想起し、本時のマット運動について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の取組状況 本時のめあてと見通し 自分に合った課題の選択 	<ul style="list-style-type: none"> 前の時間は開脚前転で「ピタッと決める」がうまくいかなかったから、今度こそ動画を「チャレンジリスト」に貼るぞ。 〇〇さんは、段差マットを使ったら開脚前転の「ピタッと決める」が成功したんだね。私も今日は段差マットで挑戦してみよう。 	<p>○「学びの貯金箱」を基に前時までの取組や気付きを交流することで、本時に取り組む技のポイントや、取り組む技に応じた自分の課題を明確にすることができるようにする。</p>
<p>えらんだポイントをクリアするために、どんな場で技に挑戦したらいいかな</p>		
<p>2 自他の課題や場を確認し、いろいろな技に挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自他の課題の共有 課題解決の場の見通し 選んだ技の行い方 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><技の選択肢></p> <ul style="list-style-type: none"> 前転 後転 壁倒立 易しい場での開脚前転 開脚後転 頭倒立 </div>	<ul style="list-style-type: none"> △△さんは、開脚前転で「ピタッと決める」ために段差マットでするんだね。僕は、頭倒立で「ピシッと支える」をしたいんだけど、どの場がいいかな。 「ピシッと支える」なら、壁にセーフティマットがある場にしたらどうかな。壁を使って支えて、慣れてきたら壁無しで試してみるなんていいかもよ。 開脚後転をした時は、足を開くための目印があるとやりやすかったよ。開脚前転でも目印を使ってもう一度挑戦してみようよ。 やっと開脚前転の決めがうまくいったよ。動画を撮って確認してみよう。体もスッと起き上がれているし、いい感じだ。これを「チャレンジリスト」に貼ろう。 	<p>○本時に取り組む技、意識したいポイント、選んだ場について、ペアで共有し合う場を設定することで、互いに見る視点を明確にしながら活動に臨むことができるようにする。</p> <p>○自分たちの課題に応じて、自ら工夫することのできる場を設定したり、iPadを用いて動きを可視化したりする機会を設けることで、よりよい課題解決につなげる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>A 課題解決のための場を選択したり、行いやすいように練習方法を工夫したりして技に取り組んでいる。</p> <p>B 課題解決のために場を選択して技に取り組んでいる。</p> <p style="text-align: right;">【思：②観察・カード】</p> </div>
<p>3 本時の活動のよさや課題を見付け、共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 本時の学びの価値付け 技のポイント 次時の課題と見通し 	<ul style="list-style-type: none"> 頭倒立で、「ピシッと支える」を意識したけど、まだ壁が無いとフラフラしてしまったな。次は、フラフラしないよう、もっと手を着く位置を工夫するぞ。 今日は開脚前転で、「ピタッと決める」を意識したよ。段差マットに目印を置いたら、うまくいったよな。「チャレンジリスト」がたくさん埋まってきたし、次は、ペアと一緒に頭倒立に再挑戦してみよう。 	<p>○撮影した動画を視聴し、「発見したこと」と、「次時に挑戦したい技」について考え、気付きを共有する場を設定する。そうすることで、技のポイントや自他の取組のよさについて見出すことができるようにする。</p>

(4) 参考資料

①場の設定

11/11 えらんで ためして 作り上げよう! マットチャレンジリスト

ⓧえらんだポイントクリアするために、どんな場で技に挑戦したらいいかな

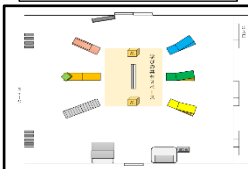
◎学習の流れ

①作せんタイム
・今日の学習 ・めあて

②チャレンジタイム
・技にチャレンジ!

③発見タイム
・今日の学び ・次のチャレンジ

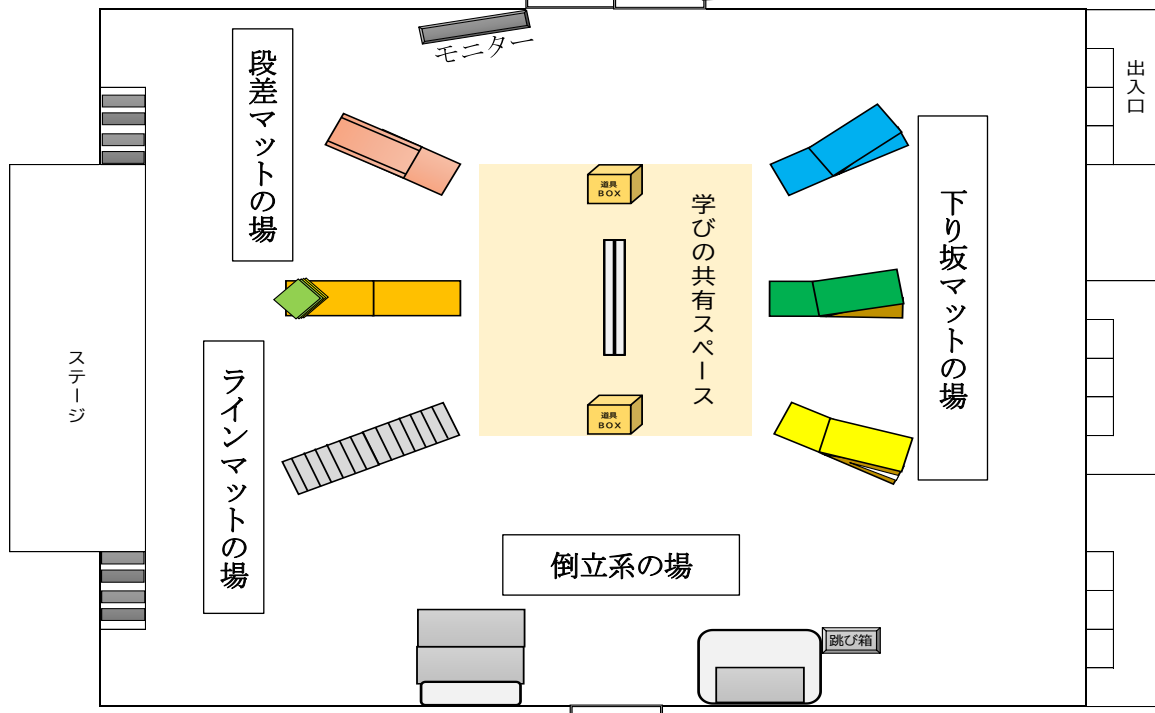
本時の場設定



【学びのちょ金箱】

- ・ガシッと手を着く
- ・クルッと回る
- ・スツと上げる
- ・ピシッと支える
- ・ピタッと決める

えらんで ためして
作り上げた
3の1
「マットチャレンジリスト」



※場については、前時の終末にアンケートを取り、その集計結果に応じて変動するものとする。

②「マットチャレンジリスト」

「 マットのチャレンジリスト」			
番 名 前			
	Iの技	IIの技	さらなる発てん技
前 転 グ ル ー プ	前転	やさしい場での開きやく前転	側方とう立回転
	これもしるかな	川とび	
後 転 グ ル ー プ	後転	開きやく後転	ほじょう立ブリッジ
	ゆりかご		
とう 立 グ ル ー プ	かべとう立	頭とう立	首はね起き
	カエルのさか立ち		

③学習カード「学びの“きせき”シート」

学びの“きせき”カード		番 名 前
6	①えらんだ技	今日の動画
	前転 後転 かべ頭立 開きやく前転 開きやく後転 頭とう立 その他の技()	①発見したこと
	②えらんだポイント ガシッと手を着く クルッと回る スツと上げる ピシッと支える ピタッと決める	
③えらんだ場	②次の時間に挑戦したい技 前転 後転 かべ頭立 開きやく前転 開きやく後転 頭とう立 その他の技()	
7	①えらんだ技	今日の動画
	前転 後転 かべ頭立 開きやく前転 開きやく後転 頭とう立 その他の技()	①発見したこと
	②えらんだポイント ガシッと手を着く クルッと回る スツと上げる ピシッと支える ピタッと決める	
③えらんだ場	②次の時間に挑戦したい技 前転 後転 かべ頭立 開きやく前転 開きやく後転 頭とう立 その他の技()	