

体育科学習指導案

対象 第4学年 1組 25名（男子14名、女子11名）

会場 体育館

1. 単元名 器械運動【マット運動】

2. 運動の特性

（1）一般的な特性（機能的特性、構造的特性、効果的特性）

○機能的特性

マット運動は、体のあらゆる部位を使うため、様々な姿勢や動きを通じて、全身のバランス感覚を育成することができる。また、回転や倒立などの動きを通じて、空間における自己の位置や姿勢を認識する能力を養うことができる。

○構造的特性

マット運動の構造的な特性として、簡単な技から徐々に難易度の高い技へと発展させることができる。また、技を組み合わせることも可能である。マット運動では、技に応じて様々な種類のマットを活用することで、安全に様々な動きを練習することができる。

○効果的特性

マット運動では、バランス力や柔軟性、筋力・筋持久力、瞬発性、方向感覚など、あらゆる分野の能力を向上させることができる。また、技に初めて挑戦したり、できなかった技ができるようになることで、達成感と自信をつけることができる。

（2）児童からみた特性

マット運動は、前転、後転、側転、逆立ちなど、体のあらゆる部分を使う全身運動であるため、児童にとっては、様々な姿勢や動きを経験できる機会であり、新しい技に挑戦する際には、わくわくしたり、不安になったりすることがある。また、簡単な技（動き）から始め、徐々に難易度を挙げて挑戦していくことができるため、達成感や自信をつけることができる機会である。

3. 児童の実態

当該児童のクラスは、普段から運動よく行う児童は、約6割いる。そのため、休み時間なども積極的に体を動かす児童が大半である。しかし、残りの約4割の児童は、中々自ら運動は行わないが、各授業では、友達と協力して、目標を達成することに喜びを感じている。これらの生徒は特に、一つ一つの課題を達成した際に、達成感を感じ、徐々に上のレベルへと挑戦しようとする態度が見られる。このような児童たちの現状から、全体では、スマールステップを取り入れ、段階的に技を習得させる。また、それぞれの児童が、動画や見本を参考に、各個人の目標を持つこと、仲間と協力することで、技のポイントを抑え、上達していくような授業展開を行なっていく。

4. 教師の指導観

マット運動では、毎時間、危険はないか、器具は安全かを確認し、特に単元の初めには安全に授業を進めていくためのルールを示しておく。また、試技の開始前の安全確認を徹底させるようする。

マット運動の技は、普段日常生活で行う動きとはかけ離れているため、挑戦することに恐怖や不安を感じてしまいがちであると考えられる。そのため、感覚づくり運動から始め、段階的な指導により、小さな成功体験を積み重ねられるようにしていく必要がある。加えて、児童一人一人の能力に適した課題を見付けられるよう支援し、マット運動が苦手な子供でも進んで取り組んでいくことができるための適切な補助や励ましを行う。その際、ICT活用により一人一人が、動画資料などを適切に閲覧し、適切に活用できるよう指導を行っていく。

5. 指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能	回転系や巧技系の基本的な技をすることの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けることができるようとする。						
	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、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようとする。						
	学びに向かう力・人間性等	運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考え方を認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようとする。						
	時	1 2 3 4 5 6 7 8						
学習の流れ	0 10 20 30 40 50	<table border="1"> <tr> <td>オリエンテーション・単元の見通し</td> <td>めあて(流れ)の確認・体調確認・準備運動(感覚作り運動)</td> </tr> <tr> <td>マット運動の技に繋がる簡単な運動</td> <td> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Toyop-lab</p> <p>技に挑戦 (ポイント・動画撮影)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>技のポイント確認・共有</p> <p>技の練習 (各グループで協力・toyop-labの動画を参考にし、課題を解決)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>自分が挑戦したい技を繋げて練習</p> <p>グループで動きを見合って、アドバイス</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>各自課題解決時間</p> <p>発表会</p> </div> </div> </td> </tr> <tr> <td></td> <td>整理運動・体調の確認・振り返り・次回の予告</td> </tr> </table>	オリエンテーション・単元の見通し	めあて(流れ)の確認・体調確認・準備運動(感覚作り運動)	マット運動の技に繋がる簡単な運動	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Toyop-lab</p> <p>技に挑戦 (ポイント・動画撮影)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>技のポイント確認・共有</p> <p>技の練習 (各グループで協力・toyop-labの動画を参考にし、課題を解決)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>自分が挑戦したい技を繋げて練習</p> <p>グループで動きを見合って、アドバイス</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>各自課題解決時間</p> <p>発表会</p> </div> </div>		整理運動・体調の確認・振り返り・次回の予告
オリエンテーション・単元の見通し	めあて(流れ)の確認・体調確認・準備運動(感覚作り運動)							
マット運動の技に繋がる簡単な運動	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Toyop-lab</p> <p>技に挑戦 (ポイント・動画撮影)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>技のポイント確認・共有</p> <p>技の練習 (各グループで協力・toyop-labの動画を参考にし、課題を解決)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>自分が挑戦したい技を繋げて練習</p> <p>グループで動きを見合って、アドバイス</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>各自課題解決時間</p> <p>発表会</p> </div> </div>							
	整理運動・体調の確認・振り返り・次回の予告							
評価機会		1 2 3 4 5 6 7 8						
単元の評価規準	知							
	技							
	思	② ①						
	態	② ①						
		①						
単元の評価規準	知	①マット運動では、その行い方を知るとともに、自己の能力に適した回転系（前転など）や巧技系（壁倒立など）の基本的な技をすること。また、基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりしている。						
	技	① しゃがんだ姿勢から手で支えながら腰を上げ、体を丸めながら後頭部 背中一尻一足裏の順にマットに接して前方に回転して立ち上がることができる。 ② しゃがんだ姿勢から体を丸めながら尻一背中一後頭部一足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方に回転し、両手で押して立ち上がることができる。						
	思	① 手の着く位置や着地する位置に目印を置くなどして、技のできばえを視覚的に確認して、自己に適した課題を見付けている。 ②技に挑戦した際に、わかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして伝えている。						
	態	①回転したり、支持したり、逆位になったりするなど、マット運動の基本的な技に進んで取り組もうとしている。 ②器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。						

6. 本時の学習と指導（ 2／ 8時）

(1) 本時の目標

ポイントを押さえながら、技に挑戦しよう。

(2) 準備

マット、コーン、タブレット

運動が苦手な児童に対する配慮

段階的にできる練習方法を行う。また注意して観察し、適切なフィードバックを行う。



○【前転をキレイに回るコツ！】
【後転の極意】(toyop-lab.jp)活用

(3) 本時の展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点（○指導、◆評価規準）
導入 5分	1. 挨拶、体調確認、ルールの確認 2. 準備運動を行う。 3. 感覚づくりの運動	○体調確認、ルールの確認をすることで児童の安全確認を行う。 ○前時の学習内容を振り返り、楽しみながら、本時の学習内容につながるような感覚作りを促す。
展開 30分	4. めあての確認を行う。 5. Toyop-lab の動画資料を確認する。 6. 前転・後転に挑戦する。 7. ペアまたはトリオになり、技の動画を撮り合う。 8. Toyop-lab の動画資料と自分を撮影した動画を比較し、ポイントを考える。	○ホワイトボードに注目させ、めあてを確認させる。 ○動画資料活用を有意義なものにするため、補助発問を行う。 ○安全に留意して、行う場所を設定する。 ◆技に挑戦した際に、わかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして伝えている。（思②） 〈A評価とするポイント〉 技に挑戦した際に、積極的にわかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして伝えている。

	<p>9. 見つけたポイントを全体で共有する。</p> <p>10. 見つけたポイントをもとに技の練習をする。</p>	<p>〈努力を要する生徒への手立て〉 教師からの適切な声掛けを行い、思考を促す。また、全体で参考にできる児童の感想を共有することで例を示す。</p> <p>○どのようなポイントを意識しているのか循環しながら声掛けをしていく。</p>
まとめ 10分	<p>11. 整理運動</p> <p>12. 次回に向けての課題を設定し、振り返る。</p>	<p>○心と体を落ち着かせ、振り返りができる雰囲気を作る。</p> <p>○本時の活動を振り返り、次回の学習の予告を行う。</p>

学習カード

マット運動

名前 _____

●今日の目標

できるようにする！

●振り返り

①どのくらいできた？ 5 4 3 2 1

②できたこと 😊

③次回がんばりたいこと 🔥

○ホワイトボード（電子黒板）

マット運動

めあて

ポイントを押さえながら、技に挑戦しよう！

【本時の流れ】

前転の連続図

後転の連続図