



## 第1学年2組 体育科学習指導案

令和3年11月12日(金) 第5校時 校庭  
在籍児童 男子13名 女子9名 計22名  
指導者 教諭 衛藤 景子

### 1 単元名 マットリンピック ～目指せ!金メダル!!～ (マット遊び)

### 2 運動の特性

#### (1) 一般的特性

- マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がるのが楽しい運動である。
- 手や背中で支持して、逆立ちなどをして遊ぶのが楽しい運動である。
- 友達の実真似をしたり、友達と同じ技をしたり、技を繋げたりすることで共に運動する楽しさを感じることでできる運動である。

#### (2) 児童からみた特性

マット遊びの楽しさや喜びを感じる要因	マット遊びを遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"><li>・新しい動きに挑戦するとき</li><li>・色々な動きができたとき</li><li>・友達に補助してもらったり、励ましてもらったりすることで、友達との関りを深められたとき</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・体の動かし方が分からなかったとき</li><li>・逆さ感覚が身に付いていないため、上手くできなかったとき</li><li>・失敗やケガが予想されて、恐怖感を抱いたとき</li></ul>

### 3 児童の実態

#### (1) 知識及び技能

【体育に関する実技調査より】(調査日:令和3年10月15日 調査人数 22名)

	かえる倒立	かえるの足打ち	ブリッジ
できる	17人(77%)	17人(77%)	20人(91%)
もう少し	5人(23%)	5人(23%)	2人(9%)

	はいはい	いぬ歩き	くま歩き	くも歩き	うさぎとび
できる	22人(100%)	21人(95%)	20人(91%)	19人(86%)	17人(77%)
もう少し	0人(0%)	1人(5%)	2人(9%)	3人(14%)	5人(23%)

	ゆりかご	前転がり	丸太転がり	川跳び
できる	17人(77%)	15人(68%)	20人(91%)	17人(77%)
もう少し	5人(23%)	7人(32%)	2人(9%)	5人(23%)

かえる倒立は、22人中17人(77%)、ブリッジは、20人(91%)の児童ができた。この2つは、毎時間の体育の準備運動の中で取り組んでいる。しかし、自分の体を支えたり、腰を高く上げたりする動きが難しい児童も多く見られる。体力テストでの結果や日頃の運動面での体力に目を向けても、運動能力が低い児童が多く見られ、様々な運動の経験が不足していることが分かる。

#### (2) 思考力, 判断力, 表現力等

今までの学習では、振り返りの時間で、1番楽しかったことや、自分の頑張ったことを友達に伝えることができる児童は多い。しかし、どのようにしたらさらに楽しくなるか工夫したり、他者に目を向け、考えを伝え合ったりすることができる児童は少ない。

#### (3) 学びに向かう力, 人間性等

体を動かすことへの関心は高く、体育の授業に対して意欲的に取り組んでいる。また、自己の課題解決に向けて頑張ったことを伝えることは非常によくできる。しかし、自己の活動に夢中で、他者に目を向け、考えを伝え合ったりする姿はあまり見受けられない。安全面については、準備運動や整理運動を始め、用具等の準備、片付け、扱い方への意識が低い面も見られる。

【体育に関する意識調査より】（調査日：令和3年10月15日 調査人数 22名）

	体育の授業は好きですか	理由
すき	18人 (82%)	・楽しい・できると嬉しい・運動が好き
まあまあすき	2人 (9%)	・難しいこともあるが楽しい
あまりすきではない	2人 (9%)	・運動があまり得意ではない・怖い
きらい	0人 (0%)	

	質問事項	好き・プラス意見(95%)	好きではない・マイナス意見(5%)
1	マット遊びはどんな印象ですか。	・楽しい・だんだんできるようになる・色々な動きができる ・体をやわらかくする	・難しい・怖い・今までにやったことがないから分からない ・うまくできない
2	マット遊びでどんなことができるようになりたいですか。	・色々な動きができるようになりたい ・難しい動きができるようになりたい ・自分の一番できる動きを見付けたい ・かっこいい動きをみんなに発表できるようになりたい	
3	マット遊びでできない動きがあった時にどうしますか。	・何回も練習をする ・先生や友達に教えてもらう ・できるようになるコツを沢山練習する	
4	マット遊びで、気を付けたいことは何ですか。	・けがをしないように、きまりを守る ・マットを落としたり、友達にぶつからないようにするために、力を合わせて声をかけながら準備する	

4 教師の指導観・研究主題との関わり

<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">研究主題</p> <p style="font-size: 18px; font-weight: bold;">主体的に取り組み、学びあう児童の育成</p> <p style="font-size: 16px; font-weight: bold;">～互いに認め合い、レベルアップできる実践～</p>	<p>丹後っ子パワーMAX！！</p>
<p style="font-size: 18px; font-weight: bold;">副題</p>	

(1) 知識及び技能

運動能力が低い児童が多いこと、マット運動の経験が初めてという児童が多いこと、という実態を踏まえ本単元では、マット運動の基盤となる動きの練習「マッスルタイム」を毎時間に取り組む。全ての動きのポイントとなる「手の着き方」「目線」「足」の感覚を理解しながら、動きを身に付けられるようにしていく。動きのポイントを押さえ、「パワーアップタイム」で、チームごとに色々な動き（丸太転がり・前転がり・後ろ転がり・川跳び・だるま転がり）の練習に取り組み、マット運動の楽しさに触れながら、体の動かし方を身に付けられるようにしていく。最後、動きごとの場である「全力ゴーゴー！マットリンピックタイム」を行い、繰り返し練習をすることで、一層の動きの向上を図る。

(2) 思考力、判断力、表現力等

どのようにしたらさらに楽しくなるか工夫したり、他者に目を向け、考えを伝え合ったりする取り組みが不十分であるという実態から、「伝えタイム」を設ける。伝えタイムは、オノマトペを活用し、友達のよい動きを褒め合う時間とする。動きのポイントを掲示し、全ての児童が友達の動きを見て褒めることができるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

第1時ではオリエンテーションとして、1時間の流れ、グループ編成、用具の持ち運び方、演技の見方、持ち方等の運動遊びのきまりを知る。第2時では、感覚づくりの行い方、安全に配慮した学習の仕方を知ることが目的とし、この2時間を通して学習のきまりや安全に行うこと、仲良く運動遊びをすることを確実に身に付け、全児童が安心して学習に取り組むことができるようにする。また、「伝えタイム」を通して、児童同士の肯定的な声掛けから、協調性や仲間意識を高めたい。

マット遊びに対して「難しそう」と感じている児童もいるため、教師ができるできないに捉われず、児童が夢中になって活動できるように「その動き面白いね」「がんばっているね」「前よりもいいね」「かっこいいね」等の肯定的な声掛けを行う。

#### (4) 研究の仮説及び手立て

**仮説① 「できる」「わかる」を多く味わうことができれば、児童一人一人が主役となって体力を高めることができるであろう。**

##### ○オリンピック選手の動画活用

- ・単元始まりの第1時や、学級の時間を活用して、オリンピック体操選手の動きを視聴し、全ての動きのポイントとなる「手の着き方」「目線」「足」の動きに注目させる。動きのスピードではなく、ゆっくりと大きく体を動かすことや着地時にピタッと止まる姿勢が、かっこよく見えることを知り、自分の動きに取り入れられるようにする。

##### ○マッスルタイム（感覚づくり運動）で「手・目・足」のポイントを押さえる

- ・感覚づくりの運動が、前転がりや後ろ転がりなどの動きに繋がることを、動きながら気付かせる。（大きなゆりかご時に後ろ転がりのできたなど）上手く言葉に言い表せない児童のためにも、掲示物やオノマトペを活用していく。

##### ○全力ゴーゴー！マッソリンピックタイムで繰り返し練習をし、動きの向上を図る

- ・マッスルタイム、パワーアップタイムでの動きから、チームで（丸太転がり、前転がり、後ろ転がり、川跳び、だるま転がり）の練習を行う。その後、1つ1つの動きの向上を図るため、各動きの練習場所で繰り返し練習に取り組ませる。

**仮説② 仲間と共に学ぶ楽しさを味わわせ、自己有用感や集団所属感を持たせれば、児童一人一人が主役となって体力を高めることができるであろう。**

##### ○伝えタイムの設定

- ・全員が友達のかっこいい動きを見付け、よい動きを伝え合えるようにする。自分の思いをうまく表すことのできない児童には、掲示物を活用させ自信を持って発言することができるようにする。教師称賛の声掛けを大切に、ペアや学級全体に広げることで仲間と共に学ぶ楽しさを味わわせ、自己有用感や集団所属感を持たせる。

##### ○授業の振り返り時の「今日のきらりしょう」の発表

- ・チームが成長した点や頑張った点を「きょうのきらりしょう」として毎時間学習カードに記入・発表させることで、自己の成長や学ぶ楽しさを味わわせ、自己有用感や集団所属感を持たせる。

#### 【目指す学級像】

- ・友達の頑張りを認め合い、協力できるクラス
- ・一人一人が、何事にも「やってみよう！」と挑戦できるクラス

#### 新型コロナウイルス感染症対策

- ①授業前に全児童の手の消毒
- ②手で顔を触らないことの徹底
- ③活動時には、間隔をとる。（マットの配置場所に目印となるテープを貼り、見学時にも意識させる。）

#### 5 単元の目標

- (1) マットを使った運動遊びの行い方を知るとともに、色々な方向に転がったり、手で支えての体の保持や回転をしたりして遊ぶことができるようにする。【知識及び技能】
- (2) マットを使った簡単な動き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にする。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) マット遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、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にする。【学びに向かう力、人間性等】

## 6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① マットを使った運動遊びの行い方について、言うことができる。 ② マットに背中や腹などをつけて色々な方向に転がったり、手や背中で支えて逆立ちしたり、体を反らせたりするなどして動くことができる。 ③ 動きの中で、ピタッと止まったり、目線や着手、着地を意識して大きな動きをとったりすることができる。 ④ 選んだ動きを自己やチームで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。	① マッスルタイムや伝えタイムを通してから、自分の課題を見付け、練習に取り組んでいる。 ② 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えたりしている。	① マットを使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ② 順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動しようとしている。 ③ 場や器機・器具の安全に気を付けている。 ④ 友達の考えや取り組みを認めようとしている。

## 7 単元の計画

### (1) 領域の取り上げ方

運動/学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
マット運動(遊び)	7時間	7時間	8時間	8時間	8時間	8時間

### (2) 領域の内容(運動種目)と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1年 2年	マットを使った運動遊び (川跳び)	○マットを使っているいろいろな遊びをして楽しむこと。 ○楽しく遊ぶことができる場を選んで楽しむこと。
3年	前転  後転	○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―尻―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。 ○しゃがんだ姿勢から体を丸めながら尻―背中―後頭部―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。
4年	開脚後転  側方倒立回転  首はね起き	○しゃがんだ姿勢から体を丸めながら尻―背中―後頭部―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、膝を伸ばして足を左右に大きく開き、両手で押して膝を伸ばしたまま開脚立ちすること。 ○正面を向き体を前方へ振り下ろしながら片足を振り上げ、前方に片手ずつつき、腰を伸ばした姿勢で倒立位を通過し、側方回転しながら片足を振り下ろして起き上がること。 ○前転を行うように回転し、両肩―背中がマットについたら腕と腰を伸ばし、体をそらせながらはね起きること。
5年	開脚前転  伸膝後転	○両手と後頭部をつきながら腰を上げ前方へ回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開き、接地するとともに素早く両手を股の近くについて膝を伸ばしたまま開脚立ちすること。 ○直立の姿勢から前屈しながら後方へ倒れ、尻をつき、膝を伸ばして後方へ回転し、両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立ち上がること。
6年	補助倒立前転  ロンダート	○片足を振り上げ補助倒立を行い、前に倒れながら腕を曲げ、頭を入れて前転すること。 ○正面を向き、体を前方へ振り下ろしながら片足を振り上げ、前方に片手ずつつき、腰を伸ばした姿勢で倒立位を通過し、側方回転しながら片足を振り下ろして起き上がること。

(3) 指導と評価の計画 (7時間扱い) 本時は○印 4/7

時間	1	2	3	④	5	6	7	
たい	マットリンピックまでの流れ、準備・片付けの約束を知ろう。	全力ゴーゴー！マットリンピックタイムの動きのポイントを見付けよう。	いろいろな動きにチャレンジしてみよう。	友達のかっこいい動きを見付け、伝え合おう。	自分のかっこいい動きを見付けよう。	かっこいい動き方を工夫してパワーアップしよう。	マットリンピックで自分の1番かっこいい動きを発表しよう。	
指導内容	・学習の進め方 ・準備、片付けの方法 ・運動の行い方	・きまりの確認 ・見学の仕方 ・マッスルタイムの行い方	・擬音語を用いての感覚 ・伝えタイムの行い方 ・支持感覚、接点感覚、倒立感覚		・擬音語を用いての感覚 ・支持感覚、接点感覚、倒立感覚	・支持感覚、接点感覚、倒立感覚 ・擬音語を用いての感覚	・支持感覚、接点感覚、倒立感覚 ・発表の仕方	
学習過程	1 集合、整列、服装点検、挨拶をする。							
	2 オリンピックの体操の演技を観る。→かっこいい動きのポイントに繋げる。							
学習過程	3 準備運動・補強運動 (かえる倒立、かえるの足打ち、ブリッジ) を行う。							
	4 用具の準備の仕方や運動の約束を知る。							
	5 感覚づくりの運動 (小さいゆりかご、大きなゆりかご、アンテナ) を行う。							
	6 試しの運動を行い、自分のできる動きを知る。							
	7 用具の片付けの仕方を知り、行う。							
	8 学習の振り返り							
	9 整理運動・挨拶をする。							
	8 場の片付け 学習の振り返り、まとめをする。							
	9 整理運動・挨拶をする。							
評価計画	知・技		①	②		③	④	
	思・判・表			①		②		
	態	①③					④	
	方法	観察・カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード
	場面	4～9	7, 9	5, 6, 7	6, 7	6, 7	6, 7	6, 7

## 8 本時の学習と指導（4／7時）

### (1) ねらい

・友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えたりしている。【思考・判断・表現】

### (2) 準備

・学習掲示物・学習カード・マット・踏切り板

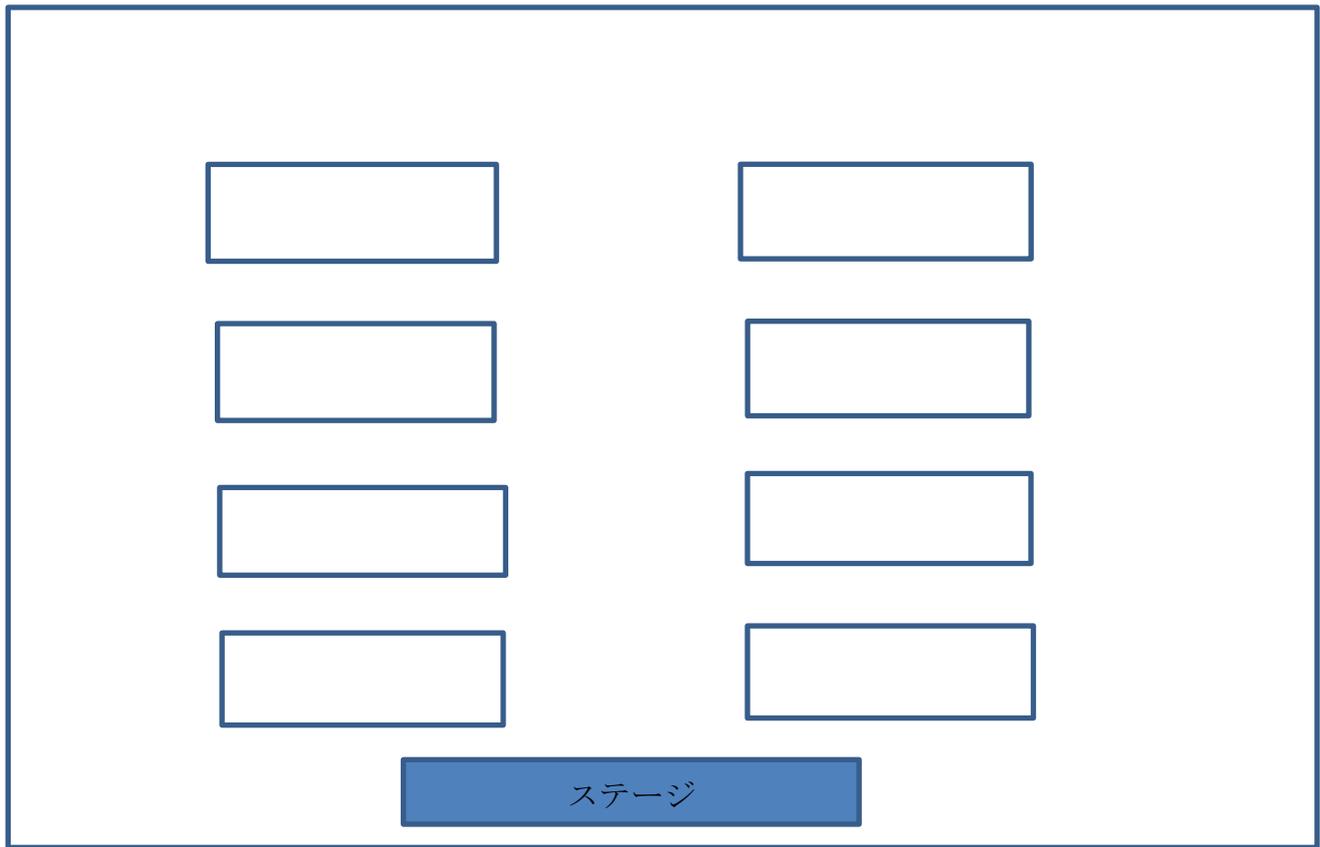
### (3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準 ◎研究との関わり） ☆「振り返りチェック10」の重点
導 入 1 5 分	1 集合・整列・服装点検・挨拶	○授業前に全員に手洗い消毒を徹底させる。 ○ソーシャルディスタンスを保つことを徹底させる。 →立つ位置の目印をテープ等で表しておく。
	2 準備運動、補強運動（かえる倒立・かえるの足打ち・ブリッジ）を行う。	○素早く集合・整列させ、元気な挨拶で気持ちよく学習を始められるようにする。 ○児童の健康状態を確認し、身支度を整えさせる。 ○各準備運動を正確に行わせ、十分に体をほぐすようにする。 ○動きのポイントを押さえながらできている児童を称賛する。
	3 前時の振り返り、ねらいを確認する。	○前時に各場でチャレンジした動きの確認をする。
		ともだちのかっこいい動きを見つけて、つたえあおう
	4 場の準備をする。	○前時に各場でチャレンジした動きの中で、手本となった児童に発表してもらおう。（2名程度）→本時のねらいにつなぐ。 （動き始めと動いた後の姿勢や、目・手・足の動きに注目させる。）
5 5分	5 マッスルタイム 感覚づくりの運動をする （アンテナ、小さなゆりかご、大きなゆりかご→ゆりかごじゃんけん）	○マットの持ち方と運び方が安全に気を付けて行うことができている児童を称賛し、今後のマット運動における準備の仕方が定着するようにする。 ○支持感覚、接点感覚、倒立感覚をつかませる。 ※着手や、腰の位置、動きの勢い等ポイントとなる声掛けをし、意識させる。 ○仲間と協力しながら、楽しい雰囲気で行うことができるようになる。 ◎マッスルタイム（感覚づくり運動）で「手・目・足」のポイントを押さえる。
展 開 2 5 分	6 パワーアップタイム 友達のかっこいい動きを見付け、伝え合い、自分の動きに生かす。 ・チームごとでの練習をする。	○児童同士が声を掛けやすいような雰囲気をつくっていく。 →トレーニンググループで、待っている児童は動き終えた児童によかったところを伝える。 ○動きを褒められない児童には、「頑張っていたよ。」「かっこよかったよ。」「『行きます。』と分かりやすく伝えられていたよ。」等の言葉でもよいこととし、その場で全員が褒められるようにする。 ○各場を周り肯定的な声掛けを行う。 ○ねらいとする動きに近い児童を見付け、その動きについて最後、全体に共有する。
	7 全力ゴーゴー！マットリンピックタイム（前半） <small>（練習した動きを組み合わせた6つの場での練習）</small>	◎パワーアップタイムで繰り返し練習をし、動きの向上を図る。

	<p>④イギリスコース</p> <p>③アメリカコース</p> <p>②フランスコース</p> <p>①ギリシャコース</p> <p><b>各チームでの伝えタイム (2分間)</b></p> <p>・かっこいい動きを見つけてらている児童の紹介をする。 (2名程度)</p> <p>全力ゴーゴー！マツリンピックタイム (後半)</p> <p>※終了時は、笛で合図。 →素早く片付けを行う。</p>	<p><b>【全力ゴー！ゴー！マツリンピックタイムの練習場】</b></p> <p>◆友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えたりしている。【思考・判断・表現】</p> <p>△努力を要すると判断される状況 (C) 児童への指導の手立て ・友達の動きを見て褒めることができるように、掲示物の絵を見て、「この動きがよかったよ！」と伝えることができるようにする。 ◎十分満足できると判断される状況 (A) の児童の具体的な姿 ・「くるりと回れているところがよかったね」「動きをピタッと止めてかっこいいね」等、オノマトペを活用したり、動きをよく見て伝えることができる。</p>
<p>整理 5分</p>	<p>8 本時のまとめ</p> <p>9 整理運動・挨拶</p>	<p>◎「きょうのきらりしょう」の発表を通し、自己有用感や集団所属感を持たせる。 ○本時のねらいが達成できたか、具体的に振り返らせるようにする。</p> <p>○次回の学習の予告をし、これまでの学習が次時からの学習につながることを伝え、意欲を高められるようにする。 ☆振り返りの場で学習内容の定着を図り、次の学習につなげている。</p> <p>○児童の健康状態を確認する。 ○気持ちのよい挨拶で学習を終わらせる。 ○授業後の手洗い、消毒を徹底する。</p>

(4) 場

【マッスルタイム】【パワーアップタイム】



【全力ゴーゴー！マットリンピックタイム】

