



第2学年2組 体育科学習指導案

令和3年 6月17日(水) 第4校時 体育館
在籍児童数 男子13名 女子18名 計31名
指導者 斉藤美恵子

1 単元名 マット遊び(マットを使った運動遊び)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

<マットを使った運動遊び>

○マットを使っていろいろな方向へ回ったり、転がったり、手で体を支えたり、バランスをとるなど、日常の動きとは異なったいろいろな動きを体験できる楽しい運動である。

○新しい動きができるようになったときや、今できる動きをより正確にできるようにしたり、組み合わせて調子よくできるようにしたり、動きの出来栄についても楽しさや喜びを味わえる運動である。

(2) 児童から見た特性

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">• できなかった動きができたとき• 新しい動きに挑戦できるとき• 先生や友だちに褒められたり、学び合い、励まし合ったりしてできたとき	<ul style="list-style-type: none">• 練習しても上達しないとき• 体を痛めたり、ケガをしたりしそうになったとき

3 児童の実態

(1) 知識及び技能 【令和3年度 新体力テストの結果と埼玉県体力標準値との比較より】

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m シャトルラン	50m 走	立ち幅跳び	ボール投げ
男子	学級の平均	10.46	13.54	36.08	37.31	24.0	11.02	127.62	11.46
	県体力標準値	10.99	15.23	28.54	32.26	31.20	10.66	128.52	11.79
	体力標準値との比較	▼	▼	○	○	▼	▼	▼	▼
女子	学級の平均	9.33	18.33	38.67	35.72	23.22	10.71	124.83	8.78
	県体力標準値	10.43	14.73	31.61	30.66	25.11	10.95	121.58	7.72
	体力標準値との比較	▼	○	○	○	▼	▼	○	○

日常のなかでバランス遊びを経験している児童は少ない。そのため、体育の学習の中で、「座った姿勢から立ち上がってダッシュ」などを取り入れているが、ふらつかないでできる児童とそうでない児童の差が大きい。動きのコツをつかむのが苦手な児童もいる。

(2) 思考力, 判断力, 表現力等

鉄棒をつかった運動遊びでは、友達のよい動きを見つけてそれを真似しながら取り組む姿が見られた。また、上手な友達にコツを聞いたり、もう少しでできそうな児童にアドバイスをしたりと、お互いに学び合いながら練習をする児童もいる。しかし、考えたことを友達に伝え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

本学級の児童は、明るく元気で身体を動かすことがとても大好きである。意識調査では、体のバランスをとる運動遊びにおいては、クルクルと回ったりバランスゲームをしたりするのが楽しいと答えた児童が多かった。しかし、中には目が回って転んでしまうことを恐れている児童もいる。マット遊びにおいては、「後ろ転がり」「かえる倒立」ができるようになりたいと答えている児童が多かった。また、ほとんどの児童がマット遊びを好きだと答えており、新しい技に挑戦することや、今できる技をもっときれいにすることを楽しみにしている様子である。嫌いな理由や心配なこととして、首が曲がることに恐怖心を抱いていることやケガが怖いという意見がほとんどであった。そのため、準備運動の時に、首周辺のストレッチを念入りに行い児童のケガ防止に努める。

【体育に関する意識調査より】 (調査人数 31人 5月7日実施)

①体育の学習は好きですか。	○好き…31名 △嫌い…0名 ○…体を動かしたり運動したりするのが好きだから。体を鍛えられるから。マット、跳び箱、ボールを投げるのが好きだから。楽しいから。気持ちがよくなるから。いろいろできるようになるから。
②片足で立ったり、クルクル回ったりするバランス遊びは好きですか。	○好き…24名 △嫌い…7名 ○…できるようになるとうれしいから。バランスをとるのが楽しくて好きだから。クルクル回ると楽しいから。気持ちいいから。 △…目が回るから。気持ち悪くなるから。難しいから。
③マット遊びは好きですか。	○好き…25名 △嫌い…6名 ○…マットが楽しいから。技ができるようになるとうれしいから。できるようになって友だちといっしょに挑戦できるから。ころがるのが楽しいから。ブリッジやかえる倒立が好きだから。 △…首が曲がるのが怖いから。苦手な運動だから。ケガをしそうで怖いから。
④マット遊びの授業でがんばりたいことは何ですか。	かえる倒立(8名)。後ろ転がり(6名)。前転がり後ろ転がり(3名)。前転がり(3名)。ゆりかご(3名)。動物歩き(2名)。かえるの足打ち(1名)。ブリッジ(1名)。
⑤マット遊びの学習で心配なことは何ですか。	頭をぶついたり、ケガをしたりしないか(10名)。後ろ転がりやうまくできなくて心配(1名)。前転がりやうまくできなくて心配(2名)。自分だけできなかつたらと思うと心配(1名)。目がまわるのが心配(1名)。

研究主題

丹後っ子パワーMAX！！

主体的に取り組み、学びあう児童の育成

副題

～互いに認め合い、レベルアップできる実践～

(1) 知識及び技能

本学級の児童は、バランスをとる動きや遊びの経験が少ない。楽しさや喜びを感じさせながら運動ができるように、「ジャングル探検隊長」を目指しつつ、“探検コース”に挑戦していく。また、毎時間ゲーム要素を入れることで、児童が夢中になって活動できるようにする。「ぐるりんコース」「川とびコース」などでは回る動き、寝転ぶ動き、「動物歩きコース」「崖登りコース」などでは立つ・座る動き、「壁歩きコース」などではバランスを保つ動きを経験させる。これらの運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身につけさせていく。

マット遊びでは低学年という発達段階を考慮し、「遊び」という概念の中で運動させるように意識していきたい。いろいろな動きや回転の仕方、支持の仕方を遊びながら経験させていきたい。

基礎運動では手で身体を支える逆さに近い姿勢である「かえるの足うち」を毎時間取り入れる。マット運動は逆さの姿勢で回転していくものなのでいろいろな動物になりきってゆっくり歩き、器械運動の感覚を養う動きを身に付けさせたい。また、「動物じゃんけん」「ゆりかごシュート」「ブリッジくぐり」などゲーム性などを加え、楽しみながら運動させ動きを習得させたい。

活動する中でマットの位置のずれに気をつけたり、順番を守ったりするなど十分に安全に配慮させたい。

(2) 思考力, 判断力, 表現力等

多様な場（コース）を用意し、自分の課題に合った練習場所を選んで活動できるようにする。各コースにポイント（こつ）ボードを置き、イラストと簡単な文で動きのポイントをチェックできるようにする。また、ペアになり、互いに各コースのめあてを確認し、お互いに相手の動きを見合いながら、友達にポイントをチェックしてもらったり、友達にアドバイスしてもらったりして、多様な動きに挑戦させるようにする。児童相互の声掛けを称賛し、互いに技能を高め合っていけるようにする。また、友達の良い動きを見つけて真似をしている児童を称賛し、良い動きを広めていく。

(3) 学びに向かう力, 人間性等

単元を通して、呼びかけに対して元気に返事ができるよう繰り返し指導し、学習規律の確立を図る。ジャングル探検になぞらえて「崖登りコース」、「川跳びコース」というように技の名前を工夫したり、「ぐるりんコース」、「動物歩きコース」、「壁歩きコース」などの様々な場を設定したりし、探検隊の世界観の中で楽しく進んでマット遊びに取り組めるように配慮していく。マットへの恐怖心を軽減させるために、柔らかいエバーマットやマットレスを使用したり、スモールステップの練習場を設定したりする。また、マットの準備・片付けの際役割を決め、協力して安全に行わせる。

(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。



【手立て①】

- ・マット遊びに必要な感覚づくりをパワーアップタイムで行う。しっかりと動きをおさえることで、探検タイムの中でも生かせるようスキルアップを図る。また、運動量を確保する。

【手立て②】

- ・前時の振り返りを取り上げ、児童とともに課題を確認し合うことで学習の必要感を持たせる。

【手立て③】

- ・動きを「オノマトペ」で表現し、感覚としても理解できるようにする。

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。

【手立て①】

- ・一人一役活躍できる場を与え、仕事を役割分担することで、所属意識をもたせ、協力して活動できるようにする。

【手立て②】

- ・「クールン」などの口伴奏をペア同士で言い合うことで、動きのポイントを誰もがつかめるようにし、良い動きや声かけはその場で褒め、全体に広げていく。

【手立て③】

- ・児童の挑戦意欲をかき立てるような魅力的な教具・場を設定し、ペアやみんなで動きを合わせていく中で、友だちと一緒に活動する楽しさを味わわせる。

【手立て④】

- ・ゆりかごシュートでは毎時間運べた玉の数をクラスで数えることで、全員で行う事の達成感を味わえるようにする。

【目指す学級像】

- ・お互いに応援し、温かい言葉をかけられるクラス
- ・最後まで諦めず取り組むクラス

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学び合いは距離を取って話す
- ④アドバイス時に、児童同士が近づきすぎないように立ち位置を決める

5 単元の目標

- (1) いろいろな方向へ転がり、手で支えての体の保持や回転をすることができるようにする。

【知識及び技能】

- (2) マットを用いた簡単な遊び方を工夫することができるようにする。

【思考力, 判断力, 表現力等】

- (3) 運動に進んで取り組み, きまりを守りなかよく運動をしたり, 場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マット遊びの行い方について言っている。 ②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。 ○ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど ○背支持倒立（首倒立）、かえるの足うち、壁登り逆立ち、支持での川跳び	①自分の得意なところや友達の得意な動きを伝えようとしている。 ②運動が楽しくできるように運動遊びの行い方を考えたり決めたりしている。	①マット遊びとしての易しい運動遊びに進んで取り組もうとする。 ②運動の順番を守ったり、マットの使い方のきまりを守ったりして、仲よく運動しようとする。 ③友だちと協力して、器械・器具の準備や片付けをしようとしている。 ④マットなどの安全を確かめている。

7 単元の計画

(1) 領域（器械・器具を使った運動遊び・器械運動）の取り上げ方

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
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
鉄棒運動（遊び）	4時間	4時間	8時間	8時間	6時間	6時間
跳び箱運動（遊び）	8時間	8時間	8時間	8時間	8時間	8時間

(2) 領域の内容（マットを使った運動遊び・マット運動）と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1年	マットを使った運動遊び	○マットを使っていろいろな遊びをして楽しむこと。 ○もっと楽しみたい場や遊びを選んで楽しむこと。
2年	マットを使った運動遊び	○マットを使って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 首はね起き 側方倒立回転（ロンダート）	○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。 ○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。 ○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、前方に片手ずつ着き、腰を伸ばした姿勢で倒立位を経過し、側方回転しながら片足を振り下ろして起き上がること。
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	○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。

(3) 指導と評価の計画 (7時間扱い) 本時は○印 5/7

時間	1	2	3	4	⑤	6	7	
ねらい	学習の流れを覚え、簡単なマット遊びで楽しもう。	転がったり、支えたりすることを知りジャングル探検を楽しもう。	転がったり、支えたりしてジャングル探検にチャレンジしよう。	得意なコースを見つけて伝え合おう。	得意なコースをつかって探検隊長にチャレンジしよう。	グループでジャングルコースをパワーアップしよう。	パワーアップコースを制覇して探検隊長になろう。	
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方 ・グループの編成 ・運動の行い方 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭の後ろをついて真っすぐ前転がりをする ・声かけの仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ・手と手の間を見て、壁倒立をすること ・ポイントチェックとアドバイスの仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ・腕を伸ばして、小さい川跳びをすること ・友達の良い所の伝え方 	<ul style="list-style-type: none"> ・腰を高く上げて大きい川跳びをすること ・足を踏ん張って止まること 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで協力してジャングル探検をすること ・新しいコースの作り方 	友だちの動きをみんなで見合う	
学習過程	《オリエンテーション》 4 単元の学習内容と本時のねらいを確認する。 5 学習の進め方に見通しをもつ。 ・用具の準備の仕方を知る。 ・基礎学習の仕方を知る。 ・学習カードの記入方法 ・用具の後片付けの仕方を知る。							
	1 集合・整列・挨拶 2 前時の振り返り・準備運動 ・補強運動 (ブリッジ) 3 パワーアップタイム ・ゆりかごジャンプ ・ブリッジくぐり ・ゆりかごシュート ・動物歩きじゃんけん							
	4 本時のめあての確認	5 ジャングル探検に挑戦する ①動物歩きコース ②崖のぼりコース ③ぐるりんコース ④壁歩きコース ⑤川跳びコース	4 本時のめあての確認 <共通学習> ○いろいろな方向への転がりや逆立ちでのマット遊びの習得学習を行い、探検隊長を目指す。			4 本時のめあての確認 5 グループでジャングル探検に挑戦する。	4 本時のめあての確認 5 ジャングル探検に挑戦する。 ・開始前の見どころを伝える。 ・良いところを認め合う。	
6 片付けをする 7 本時のまとめをする (ふり回り) 8 整理運動、挨拶								
評価計画	知・技		①	②		②	①	②
	思・判・表				①		②	②
	態	②③	①	④				
	方法	観察・学習カード						
	場面	5・6・7	3・5・6	3・5	5	5	5・6	5

8 本時の学習と指導 (5/7時)

(1) ねらい

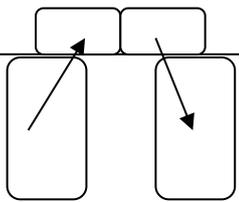
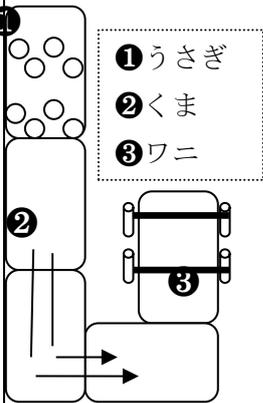
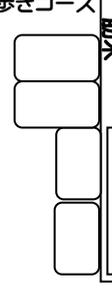
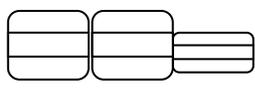
○マットを使って、自分の体をいろいろに動かすことができるようにする。 【知識及び技能】

(2) 準備

- ・マット ・坂道マット ・細道マット ・エバーマット ・お手玉
- ・ゴム紐 ・ぬいぐるみ ・ロイター板 ・ストップウォッチ ・CD アンプ

(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 15分	<p>1. 集合・整列・挨拶・健康観察</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 帽子 「オッケー！」 シャツ「オッケー！」 元気 「オッケー！」 </div> <p>2. 準備運動を行う。 ☆各部位の運動を行う ☆補強運動を行う(ブリッジ)</p> <p>3. パワーアップタイムを行う。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ①ゆりかごジャンプ ②ブリッジくぐり ③ゆりかごシュート ④動物じゃんけん </div>	<p>○授業前に全員に手洗いを徹底させる。 ○ソーシャルディスタンスを保つことを徹底させる。 ○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。</p> <p>☆全7時間の単元全体における本時の位置づけについて、教師・児童間で共通理解を図り課題意識をもたせる。</p> <p>○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。 ○ブリッジでは、手の着き方・へその高さを意識させる。 ◎仕事を役割分担したりすることで、所属意識を持たせ、協力して活動できるようにする。</p> <p>○チームやペアで励まし合いながら運動に取り組めるように肯定的な声掛けをしている児童を褒める。 ○運動のポイントをおさえて取り組めるように、意識できている児童を褒める。 ◎ゆりかごシュートでは毎時間運べた玉の数をクラスで数えることで、全員で行う事の達成感を味わえるようにする。</p>
展開 25分	<p>4. 本日のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 得意なコースをつかってジャングル探検隊長にチャレンジしよう。 </div> <p>5. ローテーションでジャングル探検をする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ①動物歩きコース ②崖のぼりコース ③ぐるりんコース ④壁歩きコース ⑤川跳びコース </div>	<p>○掲示物を活用し、前時までの流れが本時のめあてにつながっていることを意識させる。</p> <p>○配置図を示し、ジャングルの場や進め方を確認し、安全に場作りをさせる。</p> <p>○グループごとコースを5つの場をローテーションしながら、ジャングル探検をさせる。</p> <p>○今まで学習していたことを生かせるように掲示物を用いて、動きのポイントを確認させる。 ○「はじめます」「おわります」の言葉をかけ、安全も確認させる。 ○順番を守り、マットのずれなどが起きた場合の安全面に配慮させる。</p>

	<p style="text-align: center;">ス テ ー ジ</p> <p>② 崖登りコース</p>  <p>① 動物歩きコース</p>  <p>③ ぐるりんコース</p>  <p>④ 壁歩きコース</p>  <p>⑤ 川跳びコース</p> 	<p>○グループで活動し、称賛し合ったり、ポイントを見合ったりしながら技能を高めさせるようにする。</p> <p>○よい動きの児童を称賛し、その動きを広めるよう言葉かけをする。</p> <p>○短い時間の中でたくさんの動きに取り組みさせることによって、運動量を確保する。</p> <p>○友達とお互いの動きを見合いながら、友だちにポイントをチェックしてもらったり、アドバイスしてもらったりして、多様な動きに挑戦させる。</p> <p>○友達の動きを見て、動きのポイントができていれば、相手に「OKサイン」を送り、直した方がよい動きには、適切にアドバイスをさせる。</p> <p>○資料を使って、ペアで教え合っている児童を称賛し、学び合いの大切さを全体に広めていく。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆いろいろな方向への転がり、手で支えての身体の保持や回転などができたか。 (観察・学習カード) 【知識・技能】</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>△努力を要すると判断される状況(C)の児童への指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勢いをつけて回れるように、坂道マットの場などで取り組ませる。 ・積極的に声をかけ、補助をして感覚をつかませていく。また、ペアの児童にも声をかけ、相手の前時との比較を想起させる。 <p>◎十分に満足できると判断される状況(A)の児童の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転がり系、後ろ転がり系、側転・倒立系の全てのコースができる。 </div>
<p>まとめ 5分</p>	<p>6. 片付けをする。</p> <p>7. 本時のまとめをする。 ・ふり返り・次時にやること</p> <p>8. 整理運動・挨拶をする。</p>	<p>○素早く、安全に協力して片付けができるようにする。</p> <p>☆友だちの動きの中でよかったところやがんばったところ、工夫していたところを紹介し合い、次時の学習の意欲づけを図る。</p> <p>☆本時でよい動きや次時へのポイントとなる動き、声かけができていた児童やグループを紹介して、具体的にほめる。</p> <p>○ゆったりとした動作で全体をほぐすようにする。</p> <p>○気持ちのよい明るい挨拶で学習を終わりにする。</p> <p>○授業後の手洗いを徹底する。</p>

9 場の設定

(1) パワーアップタイム

ステーション

(2) ジャングル探検

ステーション

③ぐるりんコース

④壁歩きコース

⑤川跳びコース

②崖登りコース

①うさぎ
②くま
③ワニ

①動物歩きコース

助木