

第5学年 体育科学習指導案「マット運動」

日 時：令和5年11月20日（月）5校時 13:30～14:15

会 場：体育館

対 象：第5学年3組29名

授業者：

1 単元名「 マツ友2023 」

2 単元の目標

知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、回転系や巧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、それらを繰り返すことができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題の解決の仕方やグループでの技の合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動に積極的に取り組もうとし、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや活動を認めようとしたり、場や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。

3 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
<ul style="list-style-type: none"> ①運動の課題や約束、場や用具の使い方、場の安全な確保等、マット運動の行い方を理解している。 ②技の行い方やポイント、練習の仕方を理解している。 ③自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技や発展技に取り組み、技を身に付けたり、選んだ技を繰り返したりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①生活の中で自然に行っている動きがマット運動に繋がっていると気付くことができる。 ②自己の能力に適した課題を見付けたり、学習資料を活用して課題の解決に向けた活動を選んだりしている。 ③グループで観察し合って見付けたこつや仲間の考えたことを他者に伝えている。 ④技のできばえを振り返り、課題を修正したり、新たな課題を見付けたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①回転などの非日常的な易しい動きを楽しみ、これからのマット運動に対する意欲をもとうとしている。 ②マット運動に積極的に取り組もうとしている。 ③学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ④場や器械・器具の安全に気を配ろうとしている。

4 運動の特性

マット運動は、技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わえる運動である。また、技を組み合わせて行ったり、集団で組み合わせて演技したりするときにも楽しさや喜びを味わえる。その楽しさを味わうためには、技術的要因が深く関わってくる。また、自分の力に合った課題をもちやすく、課題解決の方法を工夫して取り組める運動でもある。一方で、体の回転や倒立など、日常生活では通常行われない動きを含んだ運動を行うため、苦手を感じる児童も多い。

児童にとっては、できなかった技ができるようになると楽しいと感じられる。友達と励まし合ったり、教え合ったりするときも楽しいと感じられる。技のポイントを理解し、適切なめあてをもって取り組むことで、技能の高まりを実感することができる。

6 目指す児童像

「 運動やスポーツに親しむ子 」

本時の具体的な手だて	期待される児童の姿
いたばしプロレスリング（地域の人材）の方による模範や実技指導を行う。 【運動との出会いの工夫】	・マット運動に対する新たな気付きや意欲をもつ。
プロレスの動きを取り入れた感覚づくりの運動を行う。 【運動の「楽しさ」や「喜び」を味合わせる工夫】	・楽しみながらマットとの距離感をつかんだり、腕支持の感覚をつかんだりする。
一人一台端末を活用したふり返りを行う。 【振り返りの工夫】	・自身の課題や変容に気付き、よりよくしていこうと考える。

7 単元の指導計画

	5年『マッ友2023』	6年『マッ友2024』
1 本時	めあて マットを使っているいろいろな動きをしてみよう ①オリエンテーション ②めあての確認・準備運動・場の準備 ③ 感覚づくりの運動 ④片付け・整理運動・振り返り	めあて マットを使っているいろいろな動きをしてみよう ①オリエンテーション ②めあての確認・準備運動・場の準備 ③ 感覚づくりの運動 ④5年生までに身に付けた技の確認（前転・後転・側方倒立回転） ⑤片付け・整理運動・振り返り
2	めあて 自分の課題を見付け、技を安定してできるようにしよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転） ④マッ友～極～（前転・後転・側方倒立回転、発展技） ⑤片付け・整理運動・振り返り	めあて グループで組みあわせ技を見付けよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転、開脚前転、開脚後転） ④ シンクロタイム （グループで選択した技） ⑤片付け・整理運動・振り返り
3	めあて 自分の課題を見付け、技を安定してできるようにしよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転） ④マッ友～極～（前転・後転・側方倒立回転、発展技） ⑤片付け・整理運動・振り返り	めあて グループで組みあわせ技をそろえよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転、開脚前転、開脚後転） ④ シンクロタイム （グループで選択した技） ⑤片付け・整理運動・振り返り
4	めあて グループでできる技を見付けよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転、発展技） ④ シンクロタイム （グループで選択した技） ⑤片付け・整理運動・振り返り	めあて 他のグループと見せ合いながらお互いを高めよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転、開脚前転、開脚後転） ④ シンクロタイム （グループで選択した技） ⑤片付け・整理運動・振り返り
5	めあて グループで技をそろえてみよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転、発展技） ④ シンクロタイム （グループで選択した技） ⑤片付け・整理運動・振り返り	めあて 自分たちのグループをより極めよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転、開脚前転、開脚後転） ④ シンクロタイム （グループで選択した技） ⑤片付け・整理運動・振り返り
6	めあて 技をそろえてシンクロ発表会をしよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③ シンクロ発表会 （グループで選択した技） ④片付け・整理運動・振り返り	めあて 技を組み合わせでシンクロ発表会をしよう ①めあての確認・準備運動・場の準備 ② 感覚づくりの運動 ③ シンクロ発表会 （グループで選択した技） ④片付け・整理運動・振り返り

8 本時（6時間扱いの1時間目）

(1) 本時のねらい

- ・前転の仕方を理解することができる。（知識及び技能）
- ・生活の中で自然に行っている動きがマット運動に繋がっていると気付くことができる。
（思考力、判断力、表現力）

◎回転などの非日常的な易しい動きを楽しみ、これからのマット運動に対する意欲をもつことができる。（学びに向かう力、人間性等）

(2) 本時の展開

	○学習活動 ・予想される児童の反応	●指導上の留意点 ☆期待する児童の姿 評価【評価方法】
導入	○場の準備をする。 ○単元の流れと本時のめあてを確認する。	●マットを準備することを伝え、持ち方や敷き方の指導をする。 ●単元の最後にシンクロマットをすることを伝える。また、事前のマット運動に対するアンケート結果を伝え、本時では少しでもマットの楽しさを知ってもらいたいことを児童へ伝える。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> マットを使っているいろいろな動きをしてみよう！ </div>		
展開	○TT(いたばしプロレスリング)について知る。 ○TTの動きの中でマット運動に繋がる動きがあるか確認する。 ○普段の生活で意識していないマット運動に繋がる動きを知る。 ○準備運動と感覚づくりの運動をする。 ○補助付きの前転を行う。	●マットと仲良くなるために、一緒に教えてくれる先生が来ていることを伝え、意欲を高める。 ●マット運動に繋がる動きがあるかよく見るように指導してからいたプロのスパーリングを見させる。どんなところに気付いたか児童に発言させながら確認する。 ☆マット運動に対する新たな気付きや意欲をもつ。 ●いたプロの方に、日常生活で無意識に行っているマット運動につながる動きについて話をしてもらい、難しいことでなく、普段からやっていることであると捉えさせて、苦手意識や恐怖心を軽減させる。 ●屈伸、伸脚、アキレス腱、手首足首等基本的な準備運動のあとに、いたプロと交代してスイッチング、目を閉じてポーズ、マットを使った運動等を行う。 ☆楽しみながらマットとの距離感をつかんだり、腕支持の感覚をつかんだりする。 ●補助の仕方の説明、前転の全体指導をいたプロにお願いし、全員が前転をできるように支援する。 ●やってみてどうだったか感想を教師が指名して児童に言わせる。

<p>ま と め</p>	<p>○片付け、整理運動をする。</p> <p>○学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今後はこんな技をやってみたい。 ・ 怖くなくなった。 ・ 回転するのが楽しかった。 ・ 次の体育の授業が楽しみだ。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 児童が素早く協力して片付けられるよう指示する。 ● 今日のいろいろな動きを通して感じたこと、今後のマット運動で頑張りたいことをオクリンク（タブレット）に書く。 <p>主①回転などの非日常的な易しい動きを楽しみ、これからのマット運動に対する意欲をもつことができたか評価する。【観察・タブレット・発言】</p> <p>☆自身の課題や変容に気づき、よりよくしていこうと考える。</p>
----------------------	---	--

〈本時の視点〉

- ① 「いたばしプロレスリング」を活用したマット運動との出会いにより、児童は本時の活動に楽しく取り組んだり、今後の学習に対する意欲をもてたりできたか。
- ② プロレスの動きを取り入れた感覚づくりの運動は、今後のマット運動に生かせる活動であるか。