

第5学年 体育科学習指導案「マット運動」

対 象：第5学年3組29名

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
・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。	・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。	・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
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。	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と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。	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設定しやすく、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。また、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運動である。

5 児童の実態

5年3組の児童は、男女問わず体育の学習に対して意欲的な姿が多く見られ、体育の学習を楽しみにしている児童も多く、運動に夢中になって取り組む姿が見られる。

5月に行った東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣調査(東京都統一体力テスト)の質問紙調査では、『体育の授業は楽しいと思いますか。』との質問に対して本学年の95.2%の児童が「思う」「やや思う」と回答している。このことから、体育の授業を楽しみにしている児童が多いことが分かる。しかしながら、11月に行ったマット運動のアンケートでは、マット運動は「どちらかと言えば嫌い」、「嫌い」と回答した児童が、合わせて約36%であった。またマット運動が「どちらかと言えば苦手」、「苦手」と回答した児童は合わせて約44%であった。

このことから、体育の授業は楽しいが、マット運動に関しては、嫌いであったり、苦手であったりする児童が他の単元より多いことが分かる。また、マット運動が嫌いや苦手な理由としては、「怖い」「痛い」「けがをしそう」「今までが楽しくなかった」等の回答があった。

そこで本単元では、これまでに抱いたマット運動に対するマイナスイメージを軽減させることに挑戦したい。単元の導入では、地域人材である「いたばしプロレスリング」のプロレスラーをゲストティーチャーとして招き、マット運動との新たな出会いをさせる。プロレスの基本姿勢である「アスレチックポジション」からの前転など、従来の体育では学習していない新たな動きを体験し、頭で考えるのではなく、気付いたら前転ができたという、感覚的な成功体験をもたせたい。

このような活動を通して、児童にマット運動をすることの楽しさを実感させ、単元全体の学習への意欲に繋げていく。そして、自分にあった技の習得を目指すとともに、単元の最後にはグループによるシンクロマットを行う。単元を通して運動の行い方を理解し、児童が楽しみながら自分と仲間が成長していけるようにしていく。その際、友達に対してアドバイスをしている児童を教師が賞賛することで友達同士と主体的に学び合う学びを目指していく。

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しを行う。 【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 単元の概要と児童の反応

	R5 5年『マッ友 2023』	○児童の振り返り
1 本時	めあて マットを使って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	○体制を整えたら自然と回ることができた。 ○前転は「前に行く」という意識でできた。 ○以前は横や斜めに転がっていたが、今日の授業で真っ直ぐ転がる感覚が分かった。 ○私はマット運動が苦手だったが、今日色々なことを教わって私達は日常の中でマット運動に繋がる動きをやっていたことを知った。そして苦手な気持ちが少しなくなった。 ○最初はあまり楽しくないと思ったけど、やってみたらとても楽しかった。 これから体育の授業でマット運動をしたいと思ったしマッ友に近づきたい。 もっと上手になって他の人にもマット運動の楽しさを教えたい。
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	○動画を見て、前転からピタッと立つとき、勢いをつけると立ち上がれることがわかった。 ○前転をしたとき、横にかたむいて転がらなくなった。ただ、まわった後に上手く立てなかったから、次は立てるようにしたい。

	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	○友達から技のコツを教えてもらったり、自分の姿の動画を見たりして少し上手くなれた。前転はできるけれど、後転は勢いが足りなくて、できなかった。次からはもっと勢いを出すようにしたい。 ○前転と後転をすることができた。後転は、回るときに手をしっかりつくことでやりやすくなるということに気が付いた。
3	めあて ①自分の課題を見付け、技を安定してできるようにしよう 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マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転） ⑤マッ友～極～（前転・後転・側方倒立回転、発展技） ⑥片付け・整理運動・振り返り	
4	めあて ①グループでできる技を見付けよう 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マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転、発展技） ⑤シンクロタイム（グループで選択した技） ⑥片付け・整理運動・振り返り	
5	めあて ①グループで技をそろえてみよう 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マッ友タイム（前転・後転・側方倒立回転、発展技） ⑤シンクロタイム（グループで選択した技） ⑥片付け・整理運動・振り返り	
6	めあて ①技をそろえてシンクロ発表会をしよう 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シンクロ発表会（グループで選択した技） ⑤片付け・整理運動・振り返り	

※本単元は2カ年計画で作成している。次年度（6年生）では、シンクロタイムの時間を長くとったり技を増やしたりして、本単元を生かした活動を行っていく。

※3時以降は3学期に実施予定。

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。
	マットを使っているいろいろな動きをしてみよう！	
展開	○TT(いたばしプロレスリング)について知る。 <手だて> 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、アスレチックポジションからの前転などプロレスの動きを取り入れた感覚作りの運動を行う。 ○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。

ま と め	○片付け、整理運動をする。 ○学習の振り返りをする。 ・ 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。	●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。 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】 ☆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。
-------------	--	---

9 成果と課題（12月時点 第2時まで）

成果

- 楽しそうに活動している児童が多かった。
- 「苦手だけど体が動いた。」「怖くなかった。」と振り返りに書く児童が増えた。
- 協働的な学びをする時間から、技ができることの喜びや楽しさを感じられる児童が増えた。
- いたばしプロレスリングを活用することで前向きな姿勢で活動に取り組む児童が増えた。

課題

▲活動量の確保について

→ゲストティーチャーの人数を考えて場の数を設定したが、その結果待ち時間が長くなり活動量が少なくなってしまった。本時以降は3人10グループで場の数を増やし行っている。

▲安全に配慮した活動をするときの身だしなみについて

→体育において安全が第一である。そのため、身だしなみについては体育館での体育は帽子不要など、行う運動によって身だしなみを変えていく必要がある。

10 講師の先生から

日本体育大学 体育部 児童スポーツ教育学科 白旗 和也教授

○「豊かなスポーツライフ」の一層の推進について

- ・「技ができた。」だけでは生涯スポーツとしての価値はない。「繰り返したり、組み合わせたり」だけでも差がつくだけである。そこでシンクロなどの活動を用いると友達もできるようにするにはどうするとよいかという思考が生まれ、協働的な学び合い繋がっていく。この自他の実態の認識が深い学びの鍵を握っている。
- ・器械運動を通して、技能、態度、思考・判断がそれぞれ育っていく。
技能では、運動感覚づくりやできた喜びが児童の自信へと繋がっていく。
態度では、順番やきまりを守ること、安全に気を付けること、伝え合ったり支え合ったりする姿が育っていく。
思考・判断では、コツを理解して練習したり、運動の場や方法を工夫したり、課題をもって取り組む方法が身に付いていく。
生涯スポーツとして器械運動は結びつきがないように思えるが、学習性の高い領域で、できるようになる過程が重要である。

○振り返りについて

- ・教えてもらったことがたくさんあるときには、「何がわかった?」「何ができた?」など問いかけるとよい。
- ・気持ちを知りたいときには選択肢にしてバロメーターをつくとよい。