

単元名 「技を磨け！ マット運動」

第6学年 B 器械運動

◆本実践の概要

本単元では、一人一人の技能や個性に応じた学習活動ができる場の設定や学習課題の提示、ICTを活用しながら協働的な学びとなる授業展開とすることで、どの子どもも熱中してねばり強く技にチャレンジする児童の育成を目指す。

1 単元の目標

- (1) 技の行い方を理解するとともに、基本的な技を安定して行ったり、発展技を行ったり、それらを組み合わせたりすることができるようにする。 「知識及び技能」
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み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。 「思考力、表現力、判断力等」
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・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。 「学びに向かう力、人間性等」

2 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 マット運動の行い方について、言ったり書いたりしている。	① 自分に合った技や組み合わせ方を選んでいる。	① マット運動に積極的に取り組もうとしている。
② 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することができる。	② 友達のよい動きを見付けたり自分で考えたりしたことを友達に伝えている。	② マット運動を行う際の約束を守り、友達と声をかけ合って運動しようとしている。
③ 技を組み合わせた演技ができる。	③ 技についてふり返り、課題を見直したり、新たな課題を見付けたりしている。	③ 友達の取組を認めようとしている。 ④ 場や器械・器具の安全に気を配ろうとしている。 ⑤ 片付けや準備など、自分の分担された約束を果たそうとしている。

3 単元について

本事例では、全員が取り組む共通課題（開脚前転、伸膝後転、側方倒立回転）と、自分の能力に応じた課題に取り組む場面を設定し、7 時間目には、できる技を組み合わせリズムよく連続技を表現することをねらいとしている。準備運動では、連続技で「つなぎ」の技となる動きを行い、「なめらかなつなぎ」を意識した組み合わせ技となるように指導する。また、共通課題では、一つ一つの技の「極めポイント」を提示し、児童が目標とする姿を明確にして取り組ませる。その際、個別に練習したい児童が、教師や友達からアドバイスがもらえるような場の設定し、指導の個別化を図る。また、発展技やさらなる発展技にも挑戦できる時間も保障することで、どの児童も自分の体力に応じて、粘り強く取り組み、意欲的に学べるような授業を展開していく。更に、ICT を活用し、その時間に取った動画や画像を使用しまとめ、友達に発信したり次時の授業で紹介したりしていく。また、撮影した動画を家庭に持ち帰り、確認することで、家庭と学校のつながりが深まることを期待する。

4 指導と評価の計画

時	1	2	3	4(本時)	5	6	7
段落	ステップ1 オリエンテーション	ステップ2 感覚づくり・技を増やす・極める			ステップ3 組み合わせ技を作る・練習する		ステップ4 演技をする
本単元の学習過程	1 オリエンテーション ・学習の進め方、学習カード等の確認をする。 ・技について知り自分の課題を考える。 2 技につながる動き ・準備運動の仕方共通課題に取り組み、マット運動に慣れる。 ・自分の課題に挑戦し、学習の計画を立てる。 3 課題の共有	【場づくり・準備運動・慣れの運動】・グループで準備、バランス、ジャンプ、倒立等を含む準備運動をする。					
		【本時の目標の確認】					
		【共通課題に取り組む】開脚前転・伸膝後転・側方倒立回転	【個人練習】	【個人練習】	【ミニ発表会】		
		【技のポイント等の共有】	自分の課題に取り組む。	組み合わせ技の練習をする。	グループ内で発表する。		
		【自分の課題に取り組む】 接転技群前転 接転技群後転 ほん転技群グループ グループ	【共通学習】 組み合わせ技の作り方を知る。	【グループ内発表会】 グループ内で発表会をし、アドバイスをし合う。	【グループ学習】		
		◎補助倒立前転 ◎伸膝後転 ○補助倒立ブリッジ (易しい場での伸 (●後転倒立) ○ネックスプリング 膝前転) ◎ロンダート ◎倒立ブリッジ (倒立前転) ◎ヘッドスプリング (前方ブリッジ) (跳び前転) (ハndsスプリング)					
【グループ学習】	【クールダウン・片付け】						
【振り返りと反省】							
知		観察 振り返り①	観察 振り返り①	観察 振り返り②		観察③	観察③
思	観察・振り返り①		観察 振り返り②	観察 振り返り③	観察 振り返り①		
態	観察①	観察⑤			観察④	観察②	観察③

5 本時の授業（第4時）

(1) 本時の目標




○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することができるようにする。
「知識・技能」



○技についてふり返り、課題を見直したり、新たな課題を見つけたりすることができるようにする。

「思考・判断・表現」

(2) 学習過程

段階	時間	学習活動	指導上の留意点 (○指導、◆評価規準、□支援・配慮)
導入 10分	9	1 グループごとにマットの準備をする。 準備運動をする。	○準備の様子や準備運動の様子を巡視し、適切な動作とよい雰囲気づくりに向けた声かけをする。 ○曲を使用し、時間を意識させる。 ○準備の様子や準備運動の様子を伝え、次時に生かすように伝える。
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 本時の運動につながる動きを意識した準備運動を行った。 ・手の着き方や膝の曲げ方、回転加速を意識した準備運動等 </div>	
	1	2 集合・挨拶・健康観察をする。	

<p>展開 前半 15分</p>	<p>5</p> <p>3 本時の活動に見通しをもつ。 ・前回の振り返りや、ポイントを押さえて記述されている学習カードの紹介をする。</p> <p>〈本時のめあて〉技の「極めポイント」を意識して、自分に合った練習をしよう!</p> <div data-bbox="311 369 790 616"> <p>10月31日</p> <p>【技の名前】側方倒立回転</p> <p>【技の極めポイント】足をしっかり開き、しっかり伸ばすことが大切だと思った。</p>  </div> <p>1人1台端末で録画した動画をアップし、「極めポイント」を全体でシェア</p>	 <p>本時の流れの確認と、本時で取り扱う技を動画で確認</p>
<p>10</p>	<p>4 共通課題に取り組む。 ・伸膝後転 (開脚前転・側方倒立回転)</p> <div data-bbox="335 918 790 1142"> <p>個別で練習したい場所を用意し、児童が教師に教えてもらったり、児童同士で教え合ったりする場を設定した。</p> </div> <p>5「極めポイント」等の共有をする。</p>	<p>○「極めポイント」を意識して取り組むよう指導する。 □個別に練習する場を設け、教師や児童がアドバイスをする。 ◆技のポイントを意識しながら、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することができるようにする。「知識・技能」(観察・ふり返し) ○更に見つけた「極めポイント」等を全体で伝え合う場をつくる。</p>
<p>展開 後半 15分</p>	<p>2</p> <div data-bbox="335 1220 1420 1444"> <p>伸膝後転ができている児童の技を見て、児童からは極めポイントとして「手をつく位置とタイミングが良い」「勢いを使っている」などが出てきた。後転の発展技であることを確認したり、回転に勢いのない児童には坂道を利用したりするとよいことを児童と共通理解したりした。</p> </div> <p>6 自分の決めた技に取り組む。</p> <p>主に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伸膝後転 ・開脚後転 ・補助倒立前転 ・補助倒立ブリッジ ・倒立ブリッジ 	<p>○「極めポイント」を意識して、自分の行いたい技を練習させる。 □C児には、自分の行いたい技に合った場で練習するようにアドバイスする。 ◆技のポイントを意識しながら、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することができるようにする。「知識・技能」(観察・ふり返し)</p> <div data-bbox="718 1814 1444 2094"> <p>自分の姿の確認や、この後の振り返りに向けて、グループで動画を撮り合いながら練習を行った。児童は動画を見返しながらか、自分の動きや「極めポイント」を確認したり、友達同士でアドバイスをしたりしていた。</p> </div>

	3	<p>7 グループで振り返る。 ・共通課題や自分で決めた技など、今自分が極めたい技に挑戦する。</p>  <p>伸膝後転の「極めポイント」を確認していた班では、「手の付き方」に着目して話をしていた。よくできていた友達のいいところを伝えていて、協働的な学びの姿が見られた。</p>	<p>○できた技をお互いに見合ったり伝え合ったりし、自分の課題に気付かせる。 ◆技について振り返り、課題を見直したり、新たな課題を見付けたりすることができるようにする。「思考・判断・表現」(観察・振り返り)</p>  <p>動画を確認しながら話をしていた班では、自分の動画から、次時に向けての改善点を共有していた。</p>						
整理 5分	4 1	<p>8 片付けをする。 ・グループごとに片付けをする。</p> <p>9 振り返り・挨拶をする。</p> <p>伸膝後転の「極めポイント」がいくつか出され、本時では習得できなかった児童からも、次時に向けての意欲を聞くことができた。</p> <p>児童の振り返り(学習カード)</p> <table border="1" data-bbox="359 1220 1141 1601"> <tr> <td data-bbox="383 1232 614 1288">「極めポイント」</td> <td data-bbox="734 1220 901 1288">授業感想</td> </tr> <tr> <td data-bbox="359 1299 598 1422">伸膝後転は手でいかに おろすか</td> <td data-bbox="606 1299 1141 1422">伸膝後転をもう一つしてまえにすればいいと思った。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="359 1433 598 1601">足のばい 手でいかに おろすか</td> <td data-bbox="606 1433 1141 1601">お文のこつを見つけることか。</td> </tr> </table> <p>伸膝後転のポイントを書いている児童が多かった。また、感想にはポイントや次時への目標が見られた。</p>	「極めポイント」	授業感想	伸膝後転は手でいかに おろすか	伸膝後転をもう一つしてまえにすればいいと思った。	足のばい 手でいかに おろすか	お文のこつを見つけることか。	<p>○グループで協力して片付けを行うことを確認する。</p> <p>○本時の振り返りをする。 ○次時の予告をする。</p>
「極めポイント」	授業感想								
伸膝後転は手でいかに おろすか	伸膝後転をもう一つしてまえにすればいいと思った。								
足のばい 手でいかに おろすか	お文のこつを見つけることか。								

6 実践を振り返って

本事例は、共通課題(伸膝後転)に取り組む場面と、自分の能力に応じた課題に取り組む場面を設定した。「個別最適な学び」として、共通課題に取り組む場面において、個人的に練習したり友達に教えてもらったりする場を設けた。傾斜をつけたマットを使用し、技ができていない児童のアドバイスなどをもらいながら、繰り返し練習した。本事例では、伸膝後転を取り扱ったが、習得できた児童は全体の半数であった。また、自分の能力に応じた課題に取り組む場面では、「協働的な学び」の時間となるよう、グループで動画を撮り合い、互いの良いところや改善点を伝え合った。学習カードとICTを併用して活用することで、自分自身の動きを振り返り、自己調整することや、児童同士の技のポイントへの理解の深まりにもつながった。

器械運動は、技能に個人差がみられることが多い。低学年から系統性を重視し、基礎感覚づくりを行うことの重要性を改めて感じた。