

1 単元名 B 器械運動「マット運動」

2 単元の目標

- (1) 基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようになるとともに、その発展技をできるようにする。また、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。【技能】
- (2) マット運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。【関心・意欲・態度】
- (3) 自分の目標に応じた練習の場や段階を選んだり、技をつなぐ方法を知ったりして、自分の力に合った技の組み合わせ方が工夫できるようにする。【思考・判断】

3 単元観

小学校学習指導要領解説体育編（平成20年8月）において、「器械運動は、器械運動系の領域として、低学年を「器械・器具を使つての運動遊び」、中・高学年を「器械運動」で構成しており、「器械運動は、「できる」「できない」がはっきりした運動であることから、すべての児童が技を身に付ける喜びを味わうことができるよう、自己の技能の程度に応じた技を選んだり、課題が易くなるような場や補助具を活用して取り組んだりすることが大切である。また、一人一人が自己の課題を持って工夫しながら取り組み、仲間と互いに励まし合い、助け合って、学習を進めていくように指導することが大切である。」と示されている。指導に際しては、場の安全に気を配り、約束を守り、助け合って運動する態度を身に付けさせるとともに、技に関連した易しい運動を取り入れたり、易しい場や条件の下で工夫しながら段階的に取り組めるようにしたりすることで、児童が運動に進んで取り組む態度を育て、すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができると考える。

4 児童の実態 [第5学年1組 男22名 女11名 計33名]

(1) 観察から

第5学年1組は、男子22名、女子11名が在籍している。元気よく活発な児童が多く、互いに助け合うことのできる学級である。しかし、自分の思いを優先したり、集中力がなかったりして、協調性に欠ける児童もいる。

(2) アンケート結果から

マット運動に関する意識では、男女ともに73%の児童が「好き」「まあまあ好き」と答えている。好きな理由としては、「楽しいから」「できる技が多いから」というマット運動を得意としていることが伺える意見や「いろいろな技が覚えられる」「できないことができるようになるから」といった肯定的な意見も挙げられた。反面、「あまり好きではない」「きらい」と答えた児童は、男女それぞれ27%いる。その理由は「できる技が少ないから」「あまりできないから」「けがをするから」という意見であった。

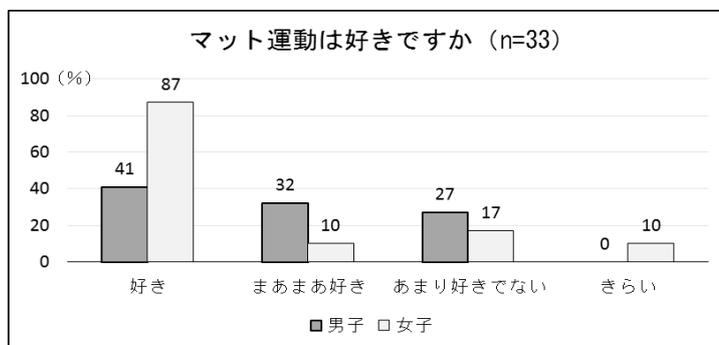


図1 マット運動に対する意識

また、「5年生のマット運動で
したいこと」の質問項目では、
「技をよりきれいにできるように
になりたい」と思っている傾向が女
子に多く見られ、「難しい技に挑
戦したい」と思うより、「できる
技を増やしたい」と考える傾向は
男女ともに多く見られた。また、
女子に比べて男子は、安全面への
意識が低いことが分かった。

さらに、「マット運動でできる
技」については、壁倒立やかえる
の足うち、開脚前転、開脚後転、
側転を苦手としていることが分か
った。

(3) 体力・運動能力調査の結果から

体力・運動能力調査の結果は、
ほとんどの種目で全国平均を下回
っている。5月に実施した「運

動・生活・学習に関するアンケート」では、「運動をするのが好き」と答える児童が90%を示しており、ほとんどの児童が「体育の授業が楽しい」と答えている。また、91%の児童が「運動は大切である」と答えている。しかし、「体力に自信はあるか」の質問では、男子の50%、女子の18%が「あまりない」「ない」と答えている。このことから体を動かすことは好きであるが、自分の体力を瞬発力、筋力、全身持久力、敏捷性といった体力・運動能力調査における体力要素に当てはめて考えた場合、自信がないという自覚があるものと思われる。また、男子の24%が中等度肥満に該当し、「体育の授業以外の運動時間」は、全体の31%が「30分より少ない」と答えていることから普段の生活において運動にかかる時間が少ないこと、また、運動が体に負荷にならない程度の運動であることが体力・運動能力調査の結果が低い要因の一つとして考えられる。

表1 体力・運動能力調査の結果 (平成29年 6月実施)

	種目	身長	体重	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立ち幅	ソフト
	単位	(cm)	(kg)	(kg)	(回)	(cm)	(回)	(回)	(秒)	(cm)	(m)
男子	学級平均	132.81	32.95	14.09	15.41	33.95	38.82	37.59	10.40	135.86	18.32
	全国比較	▲0.88	2.79	▲0.85	▲3.07	2.48	▲0.71	▲9.52	▲0.80	▲8.64	▲1.86
女子	学級平均	131.23	28.92	12.80	16.90	35.20	39.50	39.80	9.94	130.50	11.90
	全国比較	▲2.26	▲0.74	▲1.43	▲0.36	0.34	1.45	3.09	▲0.03	▲6.22	▲0.05

5 指導観

本単元では、基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。また、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりすることができるようにするという技能面が主な学習のねらいとなっている。「できる技が少ない」「けがをする」といった理由でマット運動に苦手意識のある児童がいる実態から、安全に行えるように体の動かし方や力の入れる箇所等を丁寧に指導する必要がある。また、「よりきれいに技をしたい」「できる技を増やしたい」と思っている児童が多くいることから技をき

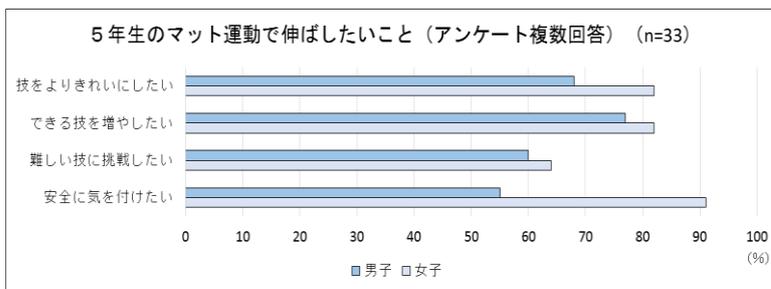


図2 マット運動で伸ばしたいこと

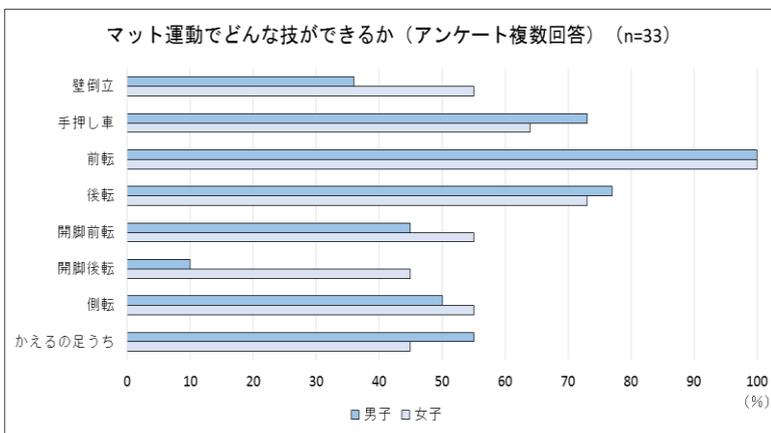


図3 マット運動でできる技(自己申告)

れいに行うポイントを提示し、本単元で学習する技の種類に見通しを持たせたい。さらに、技を繰り返したり、組み合わせたりする連続性のある活動に取り組みさせることで、技と技をつなぐ動きも加わり、少ない技でも難易度が上がり、達成感を味わわせられると考える。指導に当たっては、自己の技能の程度に応じた技を選んだり、技が易しくできるような場や補助具を活用して取り組ませたり、また、一人一人が自己のめあてを持って工夫しながら取り組ませ、児童に技を身に付ける喜びを味わわせたい。さらに、仲間と互いに励まし合い、助け合って、学習を進めていくことも大切にしながら学習のねらいを達成させたい。

6 自己の研修課題との関連

(1) 研修テーマ 児童が主体的に体を動かし体力を高めることのできる授業

－ 体づくり運動に基づいた組み合わせ単元を取り入れた指導を通して －

(2) 研修課題との関連

文部科学省の中教審（第 24 回）子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）の（1）人間の発達・成長における体力の意義では、「意図的に体を動かすことは、更なる運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながっていく。同時に、病気から体を守る体力を強化してより健康な状態をつくり、高まった体力は人としての活動を支えることになる。したがって、体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。また、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素である。」と示されており、子供たちに求められる体力の目標として、「運動するための体力においては、体力・運動能力調査の平均値を上昇傾向にし、当面これまでの最高値を超えることを目標とする」と述べている。

児童の実態で本研修を進める 5 年生の昨年度の体力・運動能力調査の結果は多くの種目で全国平均を下回っている。

5 月に行った「運動・生活・学習」に関する意識調査では、男女の 91%の児童が「運動が好き」と答えており、58%の児童がスポーツクラブに所属しているという結果であった。このような状況で体力・運動能力調査の結果が低い原因について考えたとき、運動に親しむ時間、運動の種類の偏りなど様々な原因が考えられる。また、男女の 52%の児童が「家の近くに運動する場所がない」、42%の児童が「外遊びをしない」と答えていたりすることから、学校における体育科の授業の改善が児童の体力を高める上で重要であると考えられる。

そこで、本校の学級担任を対象に「体育の授業」に関するアンケートを実施した。「学級や個々の苦手な運動を把握しているか。」という質問では67%の教員が「ある」「まあまあある」と答えている。それに対して、「体育の授業が体力の向上に結び付いているという実感はあるか。」という質問では、56%の教員が「あまりない」もしくは「ない」と答えている。

児童を対象とした「運動・生活・学習に関するアンケート」、教員を対象とした「体育の授業に関するアンケート」の調査結果から、児童には自分の体力・運動能力に関心を持たせ、生活習慣や運動に対する取り組み方や考え方を見直させる必要があり、指導者は授業での運動が児童の体力や運動能力の向上につながるよう指導内容を工夫する必要があると考えられる。

これまでの自分の授業を振り返ってみても、技能面に偏った指導だったり、体力の向上を意識してみたものの継続性に欠けたりすることが多かった。

そこで、全単元の学習の授業導入時に体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」を児童の実態や運動特性に応じて組み合わせる年間を通して行いたい。また、単元（領域）での活動に児童が主体的に取り組める活動を工夫して取り入れながら授業全体の運動量を確保することで体力を高めることができると考え、本テーマを設定した。

本研修課題を解決するために、以下の点について取り組んできた。

① 目指す授業像

ア 児童が運動の必要性を感じ、安全面に気を付けながら進んで活動に取り組むことのできる授業

イ 児童が自己の目標を明確に持ち、達成感を味わいながら取り組むことのできる授業

② 向上させたい授業力

ア 児童の体力が高まるように授業導入時における体づくり運動「ア体ほぐしの運動 イ体力を高める運動」を全身持久力、筋力等の体力要素を考慮して、運動領域別の組み合わせを構成し、提案できる授業力

イ 方法や準備物が簡単で児童が繰り返し行いたくなる運動を提案し、実践できる授業力

7 単元の指導と評価の計画（6時間扱い 本時2／6）

時	ねらい	主な学習活動	評価規準
1	単元全体の活動に見通しを持ち、基本の技①「ブリッジ、前転、開脚前転、後転、開脚後転」に挑戦する。	○オリエンテーション ・体力を高めることの意義と体づくり運動の構成と本単元との関連について確認する。 ・単元のねらいや学習の内容、ワークシートの記入の仕方や学習のきまりを知り、活動全体に見通しを持つ。 ○基本の技①「ブリッジ、背支持倒立、前転、開脚前転、後転、開脚後転」に挑戦する。	【技能】基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に応じた技が安定してできる。（観察・シート） 【関心・意欲・態度】安全に気を付けて練習したり、準備や片付けをしたりすることができる。（観察）
2	基本の技②「腕立て横跳び越し、側方倒立回転」に挑戦した後、自分の立てた目標に応じて練習する。	○基本の技①は、個々の目標に応じて技の種類や練習場所を選んで挑戦する。 ○基本の技②は、技のポイントや練習の仕方を理解した上で挑戦する。	【技能】基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に応じた技が安定してできる。（観察・シート）
3	基本の技③「壁登り倒立、壁倒立、頭倒立、補助倒立、倒立」に挑戦した後、自分の立てた目標に応じて練習する。	○基本の技①は、個々の目標に応じて技の種類や練習場所を選んで挑戦する。 ○基本の技③は、技のポイントや練習の仕方を理解した上でグループごとに挑戦する。	【技能】基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に応じた技が安定してできる。（観察・シート）
4	発展技「跳び前転、伸膝後転」に挑戦し、既習の技を繰り返したり、組み合わせて行ったりする。	○基本の技①は、個々の目標に応じて技の種類や練習場所を選んで挑戦する。 ○発展技は、技のポイントや練習の仕方を理解した上で挑戦する。	【思考・判断】自分の目標に合った練習の場を選んで挑戦しようとしている。（観察・シート） 【関心・意欲・態度】新しい技に進んで取り組んだり、安全に気を付けて準備や片付けをしたりすることができる。（観察）
5	自分の力に合った技を選んだり、組み合わせたたりして、安定してできる技の構成を工夫する。	○個々の目標に応じて技を選び、繰り返したり、組み合わせたりしながら挑戦する。	【技能】基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に応じた技が安定してできる。（観察・シート） 【思考・判断】自分の目標に合った技の組み合わせを工夫する

			ことができる。(観察・シート)
6	自分が組み合わせた技で発表会をし、取組みの過程を振り返る。	○グループごとに発表会を行う。 ○ワークシートでこれまでの取組について振り返り、気付いたことや感想を発表する。	【技能】基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に応じた技が安定してできる。(観察・シート) 【思考・判断】自分の目標に合った技の組み合わせを工夫することができる。(観察・シート)

8 本時の計画

(1) 目標

基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の目標に応じた技が安定してできるようにする。

(2) 本時の指導に当たって

事前のアンケート結果からマット運動を得意としている児童が約7割、残りの約3割の児童が苦手意識を持っていることから、第1学年から第4学年までに学習してきた前転等の基本の技も取り入れながら指導を行いたい。その際には、「けがをする」「体が痛くなる」といったマイナスのイメージを払拭するため安全な体の動かし方を丁寧に指導する必要があると考える。また、「よりきれいに技をしたい」と思っている児童が多くいることから、技をきれに行う上でのポイントを提示し、既習の技を安定してできるように指導したい。

本時の目標である「技を安定してできる」の捉え方については、①技の開始時の姿勢、手や頭の着き方、②回転中の姿勢、③技を終えた時の足や手の位置、④無駄な動きがなく安全でスムーズな動き、以上の4点にポイントを置きたい。また、前の友達の合図を確認してから始めるなどのルールを守り、手や頭の着き方に注意しながら行うことは、安全に練習を行うことにつながることを指導し、場の設定においても安全面に十分に配慮して指導に当たっていききたい。

(3) 指導過程

段階	学習活動（予想される児童の反応●）	形態	指導上の留意点	評価と方法
導入 7分	1 体づくり運動を行う。 ○年間を通して高めたい運動要素及びマット運動と関連した運動を行う。 ○教師が指定した運動と体づくりバラエティバック（マットver）の中から自分で選んだ運動を組み合わせて行う。 ●「ラダーで新しい動きに挑戦してみよう」	個人 ペア	・体づくり運動とマット運動との関連や本単元で高めていきたい体力の要素（握力）について確認する。 ・体づくり運動が始まる前には、ペアを確認させ、助け合いながら行う場面もあることを確認する。	
	2 本時のめあての確認をする。			
基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の目標に応じた技が安定してできるようにする。				
	3 本時の活動内容を知る。 ○本時は、基本の技②「腕立て横跳び越し、側方倒立回転」に挑戦することを確認する。 ○個のめあてを確認する。 ●「前回と違う技に挑戦できるから、楽しみ」 ●「基本の技も頑張ろう」	一斉	・めあては事前に決定させる。 ・友達の合図を、確認してから始めるルールの徹底を図り、場を設定する際、安全面に十分配慮する。	

展開 33分	4 基本の技②「腕立て横跳び越し、側方倒立回転」に挑戦する。 ●「側転の方がやりやすい」 ●「側転で、転んでしまう」	個人	<ul style="list-style-type: none"> 一つの技を同じ時間帯にみんなで取り組むように指示する。 教師が連続写真を見せたり、示範したりしながら、技のポイントを確かさせる。 手や足を着く位置にラインを引いたり、マットを置いたりする。 	基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に応じた技が安定してできる。 【技能】(観察・シート)
	5 基本の技①の技「ブリッジ、背支持倒立、前転、開脚前転、後転、開脚後転」も含めた既習の技に挑戦する。 ●「前転をきれいに回りたいから練習しよう」	個人	<ul style="list-style-type: none"> 技を容易にできる場や、練習する技を選び進んで練習できるように場を設定する。 	
まとめ 5分	6 整理運動をする。 7 活動の振り返り等をワークシートに記入させ、発表させるとともに、次時の目標を立てさせる。	一斉 一斉	<ul style="list-style-type: none"> 使った筋肉をほぐすストレッチ運動を行う。 ワークシートは取組の様子を振り返ることができるよう様式を工夫する。 	

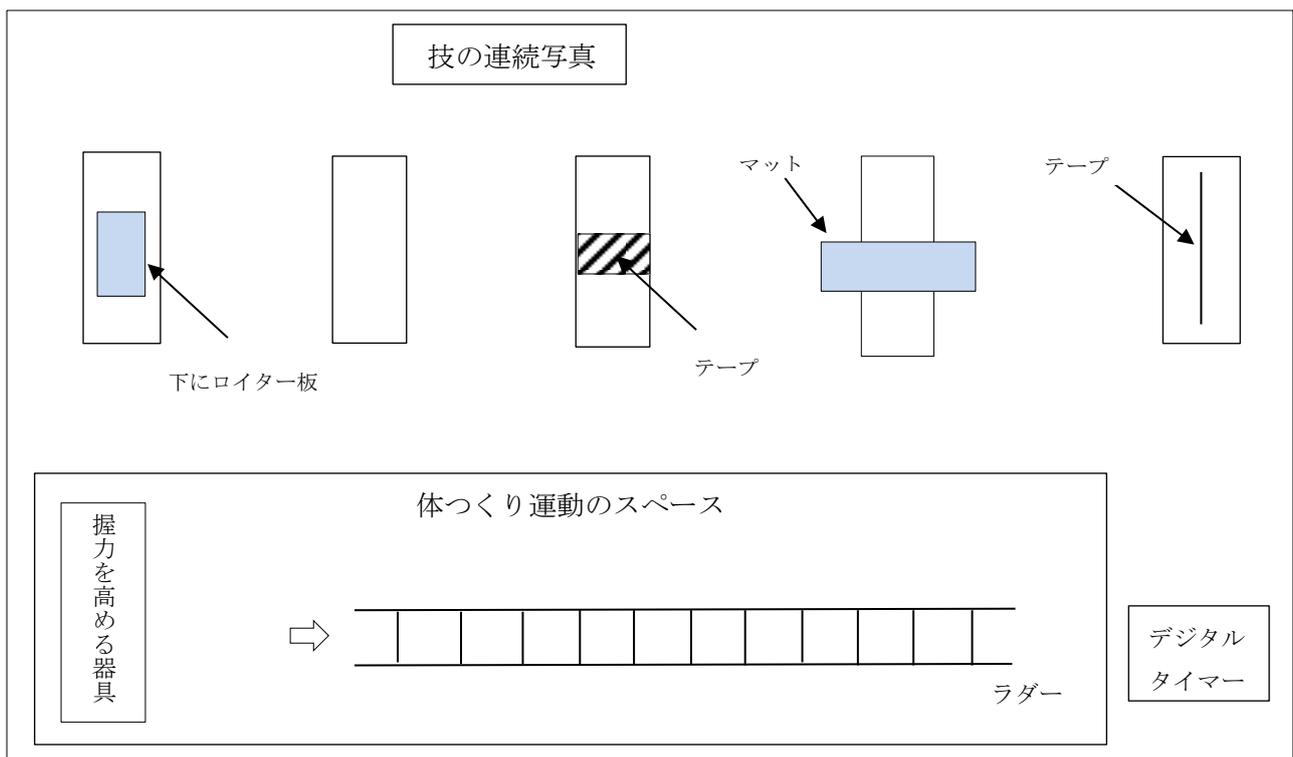
(4) 本時の評価

評価観点	具体的評価規準	Aとする具体的な姿
技能	基本的な回転技や倒立技に取り組み、自己の能力に応じた技をできるようにする。	技の開始時の姿勢、手や頭の付き方、回転中の姿勢、技を終えた時の足や手の位置に気を付けながら、自分の目標に応じた技が安定してできる。

(5) 準備物

マット、ロイター板、ラダー、握力を高める器具、粘着テープ、デジタルタイマー、技の連続写真

(6) 場の設定



気仙沼市立気仙沼小学校	畠山 隆
-------------	------

－ 体づくり運動の領域別組合わせ（本校第5学年の実態に対応した例）－

A 体づくり運動 メニュー表

共通	グーパー運動（登り棒・肋木） V字バランス 腕立て				
組み合わせた運動	ストレッチ運動 縄跳び、ラダー かえるの足うち 腕立てつま先中心に一周、手押し車 うま歩き、肋木腕立て 風船スクイーズ（握る器具）	縄跳び ラダー フープでジャンプ ハードルをまたぐ動作、開脚（前後、横）足の振り上げ（手を肩の高さに反対の足のつま先で触れる）	縄跳び ラダー コーンジグザグ走 タオルキャッチボール マエケン体操	縄跳び ラダー コーンジグザグ走 反復横跳び	ストレッチ運動
領域	B 器械運動 「マットver」	C 陸上運動 「陸上ver」	E ボール運動 「ボールver」	F 表現運動 「ダンスver」	D 水泳 「水泳ver」

※アルファベットは学習指導要領に基づくもの

体づくり運動（組み合わせる運動の一例）

高めたい要素	筋力・筋持久力	瞬発力	持久力	敏捷性	投げる	柔軟性
組み合わせる運動	<ul style="list-style-type: none"> ・V字バランス ・上体起こし ・グーパー運動 ・登り棒、肋木 ・腕立て ・腕立てつま先中心に一周 ・馬跳び ・斜め懸垂 ・綱引き ・かえるの足打ち ・かえる倒立 ・手押し車 ・風船スクイーズ ・うま歩き 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラダー ・10mダッシュ ・もも上げ ・ゴム跳び（片足跳び・両足跳び） 	<ul style="list-style-type: none"> ・短縄 ・長縄 ・ジョギング ・しっぽとり（タオル、新聞紙） ・おにごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・反復横跳び ・コーンジグザグ走 ○ ○ ↓ ↗ ↓ ○ ○ ・ミニハードル 	<ul style="list-style-type: none"> ・タオルキャッチボール（タオルの片方を結んで投げる） ・マエケン体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ運動 ・ハードルをまたぐ動作