

# 第5学年 体育科学習指導案

令和6年12月20日（金）5校時

墨田区立横川小学校

第5学年1組34名

指導者 荒川 友子

## 1 単元名 B 器械運動 ア マット運動「シンクロマット」

## 2 単元の目標

- ・回転系・巧技系の基本的な技の行い方を理解するとともに、安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり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）
- ・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、判断力、表現力等）
- ・自己の課題を解決しようと意欲的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、友達の考えや取り組みを認め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）

## 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 基本的な技や発展技の行い方について言ったり、書いたりしている。	① 友達との関わりや、資料との比較から自己の課題を見付けている。	① 自己の課題を解決しようと、意欲的に取り組もうとしている。
② 基本的な技を安定して行うことができる。	② 友達との関わりや、資料との比較から、友達の課題を見付けたり、解決方法を考えて伝えたりしている。	② 学習の仕方や約束を守り、助け合って取り組もうとしている。
③ 選んだ技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。		③ 友達の考えや取組を認めようとしている。

## 4 児童の実態

〈実態調査より〉

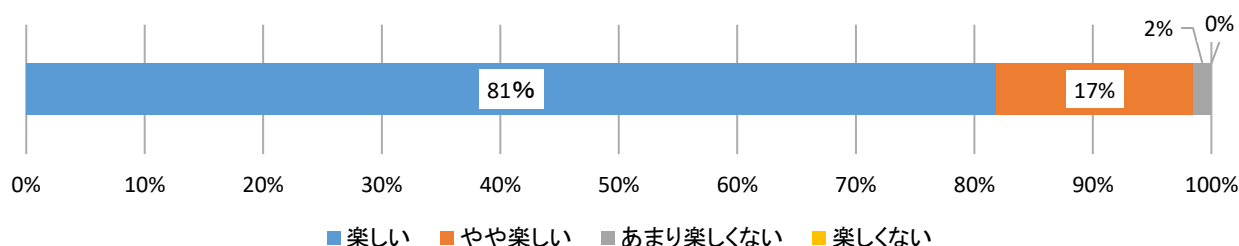
【方法】タブレットでの質問調査

【実施日】令和6年5月

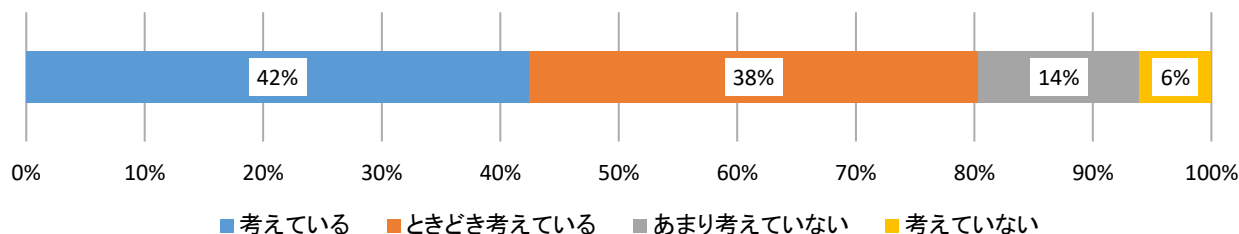
【対象】第5学年 児童66名

【単位】%

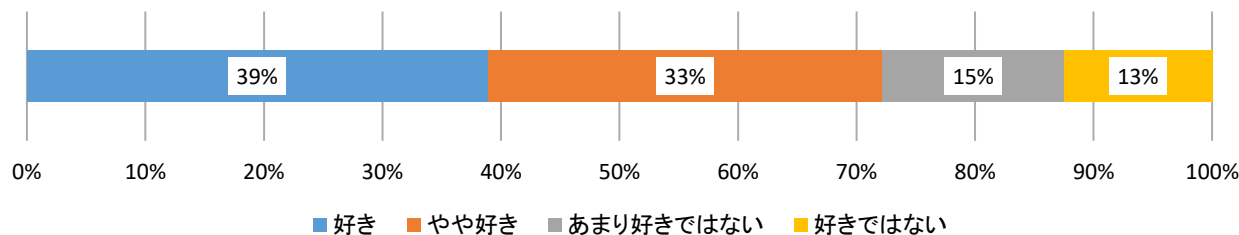
### ①体育の授業は楽しいと思いますか。



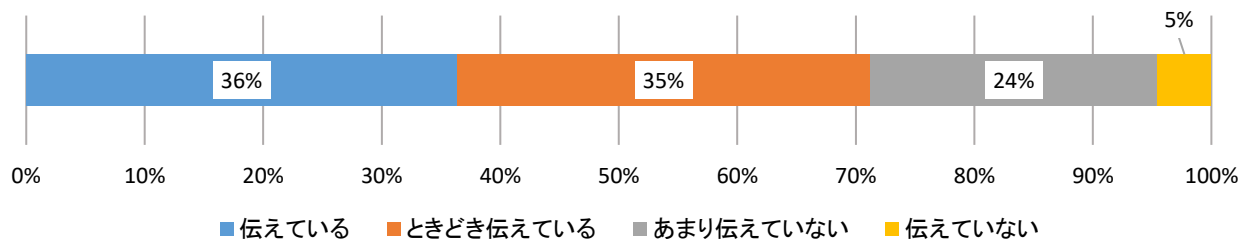
②自分のめあてを立てて、体育の学習に取り組んでいますか。



③マット運動は好きですか。



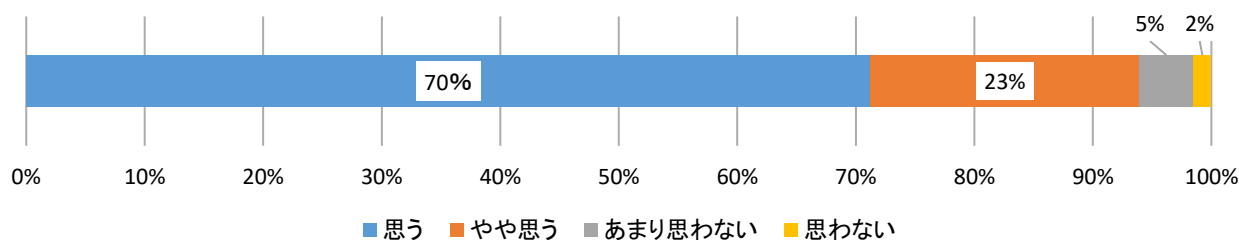
③体育の授業で、気付いたことを友だちと伝え合い、活動を工夫していますか。



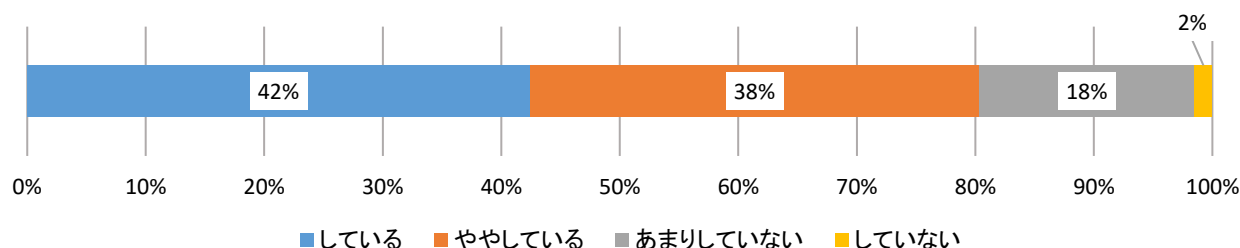
④これまでの体育の授業で、「できなかったことができるようになった」きっかけは何ですか。(複数回答可)

- 自分で工夫した。71%
- 先生や友達のまねをしてみた。52%
- 先生にコツやポイントを教えてもらった。48%
- 友達に教えてもらった。38%
- 授業以外で、自分で練習した。29%
- 自分にあった場やルールが用意された。24%
- 自分の動きを撮影した動画を見た。24%
- 授業以外で、自分で本を読んだり、動画を見たりした。24%
- ない。5%授業以外で、先生に教えてもらった。3%
- 授業以外で、先生に教えてもらった。5%

⑤授業以外でも、運動やスポーツをもっとしたいと思いますか。



### ⑥失敗を恐れなくて、挑戦していますか。



質問①から、ほとんどの児童が体育の学習を楽しんでいることが分かる。体育の授業時間には、どの領域でも意欲的に取り組んでいる。跳び箱運動の学習では、技能を伸ばすために、友達同士で見合ったり、教え合ったりする姿が見られた。友達との関わりに体育の学習の楽しさを見出していると考えられる。しかし、マット運動のみに限ると、「あまり好きではない」、「好きではない」と回答している児童が28%と急に増える。これは、前転や後転などの基本的な技の習得ができていないことから苦手と捉えてしまう児童が増えてしまうためだと考えられる。また、ボールを使用したゲームに比べて勝敗がないことや友達との協力がしにくい等の理由からマット運動を好きではないと考えてしまう児童が増えると考えられる。

質問③から、8割以上の児童がめあてを立てて学習に取り組んでいることが分かる。しかし、「○○ができるようになる。」「○○をがんばる。」のように具体的なめあてを立てられない児童もいる。一方で、質問④では、教え合ったことをめあて達成に生かし切れていない児童も3割ほどいることが分かる。ここから教え合いは好きだが、的確な助言ができていないことが分かる。

質問⑤から、これまでの体育の授業では、教員に教えてもらったり、友達のまねをしたりしてできるようになったと考えている児童が多いことが分かる。また、授業以外でも動画を見たり、練習の場を選んだりすることで、技能の向上を目指している児童が複数いることが分かる。

質問⑥⑦から、運動やスポーツには関心があり、挑戦していきたいと考えている児童は多い。苦手なことでも前向きに挑戦し、体を動かす楽しさを感じている児童が多いことが分かる。

苦手意識がある児童も多いため単元の帯活動として、感覚づくりの運動を行う。

- 1 あざらし歩き（腕支持感覚）
- 2 くま歩き（腕支持感覚）
- 3 かえるとび（腕支持感覚・遠くへの着手・体幹に力を入れて体を絞める感覚）
- 4 かえろの足打ち（腕支持感覚・逆さ感覚・体幹）
- 5 背支持倒立（バランス感覚・体幹）
- 6 ゆりかご（回転感覚・体重移動）
- 7 V字バランス（体幹・体を絞める感覚）
- 8 ブリッジ（体幹・体を絞める感覚）
- 9 川とび（腕支持感覚・足の振り上げ）

## 5 研究主題に迫るための手だて

### (1) 運動の特性

#### ① マット運動の特性

- ・ 回転したり、支持したり、逆位になったりして、調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力を養うことができる運動である。
- ・ 回転系や巧技系（倒立系）の基本的な技を組み合わせて新たな技に挑戦したり、楽しんだりする運動である。

#### ② 児童からみた特性

- 非日常的な動きが楽しめる運動である。
- 技の形が分かりやすく、できるようになると嬉しい運動である。
- ▲ なれない動きに、恐怖心や苦手意識をもちやすい運動である。

### (2) 手だて

#### ① 課題をもつための手だて


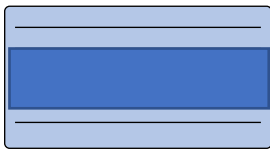


- ・ やってみようタイム

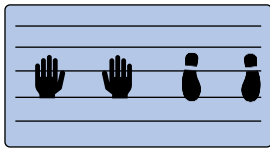

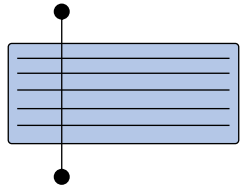
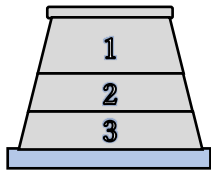
第1時で一通りの技をやってみることで、自己の能力を把握し、課題を見付けたり、単元を通した目標を設定したりしやすいようにする。

- ・ 課題別練習の提示

一斉に同じ練習を行うのではなく、児童が自己やチームの能力や学習課題に合った練習を選択して取り組む必要がある。課題別の練習の場を提示することで、自己の課題を解決するための練習を選んで取り組んだり、新たな課題を見付けたりすることができる。

【練習の場の例】

坂道	細マット	段差マット	肋木・壁
 <p>踏切版で坂道を作る。</p>	 <p>細いマットを重ねる。</p>	 <p>マットを重ねる。</p>	 <p>肋木・壁を補助に利用する。</p>
<p><b>【接点技群向け】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転を補助し、勢いを付ける感覚を養うことに活用できる。</li> </ul>	<p><b>【接点技群向け】</b> (開脚後転、開脚前転など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開脚での着地を楽にし、起き上がりがしやすいように補助する。</li> </ul>	<p><b>【前転技グループ向け】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高い位置から着手することで、腰が上がった状態から回転できる。</li> <li>・腕支持から、回転する感覚を養う。</li> </ul>	<p><b>【平均立ち技群向け】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・着手した状態で、肋木に足をかけ、上げていき、逆さでの腕支持の感覚を養ったり、バランスを補助したりする。</li> <li>・肩甲骨が上がり、腰を立てて、逆立ちする感覚を養う。</li> </ul>

手・足形	エバーマット	ゴム避け	跳び箱
 <p>手・足形のマークを置く。</p>	 <p>着地する方にエバーマットを置く。マットを重ねて高さをエバーマットと合わせる。</p>	 <p>マット横からゴムを張る。</p>	 <p>跳び箱の高さを利用する。</p>
<p><b>【側方倒立回転向け】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手の着く位置、足の着く位置を意識した回転ができるようになる。</li> <li>・腕から足が一直線に伸びた姿勢で回転する感覚を養う。</li> </ul>	<p><b>【ほん転技群向け】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔らかいマットを使用することで、着地の恐怖心や衝撃を和らげる。</li> </ul>	<p><b>【前転技グループ・側方倒立回転向け】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰を頭より上げた姿勢で回転する感覚を身に付ける。</li> <li>・体が浮いた状態から着手し、回転する感覚を身に付ける。</li> <li>・腕立て横跳び越しの要領で、腕支持で腰を高く上げて回転する感覚を養う。</li> </ul>	<p><b>【倒立グループ・はね起き・前方倒立回転向け】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足が高いところにある状態にすることで、倒立の補助がしやすくなる。</li> <li>・落差があることで、立ち上がった着地を楽にする。</li> </ul>

- ・タブレットを活用した資料の提示・振り返り

ロイロノートを活用して、技名やポイントが分かる資料を提示し、自分の課題を見付けやすいようにする。タブレットでいつでも見られるようにすることで、休み時間に見たり、自宅で確認したりすることもできるようになる。また、東京都小学校体育研究会器械運動部で作成された「マット運動アプリ」を活用し、技のポイントを動画で確認できるようにする。使いやすく、見やすい資料を提示することで友達同士で教え合うときにも活用できるようにする。

**【課題の焦点化】**

ホワイトボードや、壁面に掲示する技やポイントを選定し、苦手な児童でも取り組みやすいようにする。得意な児童は、さらに詳しい資料を活用したり、新たな技に挑戦したりして、児童それぞれの課題に合わせて、課題を焦点化できるようにしていく。

学びタイムでは、自分の技を撮影して課題を見付けやすくする。撮影することを目的にするのではなく、アドバイスを受けた直後や、学びタイムの最後に録画するなどして、課題の発見・解決、学習の振り返りに活用できるようにする。撮影することにこだわって、運動量が少なくならないように声かけをしていく。

振り返りカードはロイロノートを活用する。紙の大きさや文字の制限なく気付いたことを書き込むことができたり、学びタイムで撮影した動画を見直すことができたりすることで課題発見や解決、次回のめあて決めに生かしていきやすい。

②学び合うための手だて

- ・チームでの発表

単元のゴールをチームでのシンクロマットとし、単元を通して、同じチームで練習に取り組む。チームの仲間の技の学習をサポートすることで、チーム全体の演技構成の幅が広がることになるため、主体的・対話的に課題を伝えて、教え合う必然性を生むことができる。

- ・学び合いの仕方の共有

チームタイム中の技を見合う際の約束事として、演技する側が[見てほしいところ]と[意識するところ]をチームの仲間に伝えてから始めるようにさせる。1回1回の練習で課題を意識した練習ができるようにし、課題解決につなげさせたい。

6 指導と評価の計画 第5学年（全8時間）

時間	1	2	3	4	5	6(本時)	7	8	
ねらい	自己やチームの能力を理解し、学習の進め方を知る。	自己や仲間の課題に合わせた練習を選び、教え合って解決する。					チーム演技の完成度を高める。	チームで取り組んできた演技を発表する。	
学習内容	1 学習内容の確認。 2 場の準備。 3 <b>リズムアップタイム</b> 4 既習の技をやってみる <b>やってみようタイム</b> 5 チームで技の完成度の確認。 6 学習課題の共有。 ・第2回以降の見通し	1 場の準備 2 <b>リズムアップタイム</b> ・感覚づくり 3 学習内容の確認 4 <b>やってみようタイム</b> (本時に取り組む技でシンクロマットをやってみる) 5 前転グループの技に取り組む。 ・前転 ・跳び前転 ・開脚前転 (・伸膝前転) <b>学びタイム</b> 6 前転のみでシンクロマットをやってみる。 <b>やってみようタイム</b> 7 チームの課題を話し合い、第3～7時の見通しを立てる。 <b>チームタイム</b>	5 後転グループの技に取り組む。 ・後転・開脚後転 (・伸膝後転) (・後転倒立) <b>学びタイム</b> 6 平均立ち技群・ほん転技群の技に取り組む。 平均立ち技群 ・背支持倒立など ・壁倒立・補助倒立 <b>学びタイム</b> 7 前転・後転グループの技を組み合わせシンクロマットをする。 <b>チームタイム</b>	5 平均立ち技群・ほん転技群の技に取り組む。 ・前時の復習 ・側方倒立回転 (・倒立ブリッジ) <b>学びタイム</b> 6 平均立ち技群・ほん転技群の技を組み合わせシンクロマットをする。 <b>チームタイム</b>	5 前転グループ・後転グループの技に取り組む。 <b>学びタイム</b> 6 技を組み合わせ、演技構成を考える。 <b>チームタイム</b>	5 平均立ち技群・ほん転技群の技に取り組む。 <b>学びタイム</b> 6 技を組み合わせ、演技構成を考える。 <b>チームタイム</b> 7 チーム同士で演技を見てアドバイスをし合う。 <b>学びタイム</b>	5 発表の演技構成を考える。 <b>チームタイム</b> (曲に合わせて練習する。) 6 チーム同士で演技を見てアドバイスをし合う。 <b>学びタイム</b> 7 演技構成を確認し、発表に向けて練習する。 <b>チームタイム</b>	1 場の準備 2 <b>リズムアップタイム</b> 3 チームで演技を確認し練習する。 4 各チームの発表、他チームからの振り返りをする。	
	4 単元が進むにつれて、チームタイムの時間が長くなるようにする。	片付け・整理運動 <b>振り返りタイム</b>							
評価の重点	知	①		①	②	②		③	③
	思		①	②	②		②	②	
	主	②	①			③	③		③

6 指導と評価の計画 第6学年（全8時間）

時間		1	2	3	4(本時)	5	6	7	8
ねらい		自己やチームの能力を理解し、学習の進め方を知る。	自己や仲間の課題に合わせた練習を選び、教え合って解決する。					チーム演技の完成度を高める。	チームで取り組んできた演技を発表する。
	学習内容	1 学習内容の確認 2 場の準備 3 <b>リズムアップタイム</b> 4 既習の技をやってみる。 <b>やってみようタイム</b> 5 チームで技の出来栄を確認する。 6 学習課題の共有 ・第2回以降の見通し	4 前転グループの技に取り組む。 ・前転 ・跳び前転 ・開脚前転 (・伸膝前転) <b>学びタイム</b> 5 前転のみでシンクロマットをやってみる。 <b>やってみようタイム</b> 6 <b>チームタイム</b> チームの課題を話し合い、第3～7時の見通しを立てる。	4 後転グループの技に取り組む。 ・後転・開脚後転 ・伸膝後転 (・後転倒立) <b>学びタイム</b> 5 平均立ち技群・ほん転技群の技に取り組む。 平均立ち技群 ・背支持倒立など ・壁倒立・補助倒立 <b>学びタイム</b> 6 <b>チームタイム</b> 前転・後転グループの技を組み合わせ、シンクロマットをする。	4 平均立ち技群・ほん転技群の技に取り組む。 ・前時の復習 ・倒立ブリッジ ・側方倒立回転 <b>学びタイム</b> 5 <b>チームタイム</b> 平均立ち技群・ほん転技群の技を組み合わせ、シンクロマットをする。	4 前転グループ・後転グループの技に取り組む。 <b>学びタイム</b> 5 <b>チームタイム</b> 技を組み合わせ、演技構成を考える。 曲に合わせて技を組み合わせる。	4 平均立ち技群・ほん転技群の技に取り組む。 <b>学びタイム</b> 5 <b>チームタイム</b> 技を組み合わせ、演技構成を考える。 曲に合わせて練習する。 6 チーム同士で演技を見て、アドバイスをし合う。	1 場の準備 2 <b>リズムアップタイム</b> 3 チームで演技を確認し練習する。 4 各チームの発表、他チームからの振り返りをする。	
		片付け・整理運動					<b>振り返りタイム</b>		
評価の重点	知	①		①	①		②	②	③
	思		①	②	②	②		②	
	主	②	①			③	③		③

単元が進むにつれて、チームタイムの時間が長くなるようにする。



7 本時の学習（6／8時間）

(1) 本時の目標

- ・友達との関わりや、資料との比較から、友達の課題を見付けたり、解決方法を考えて伝えたりすることができるようにする。(思考力, 判断力, 表現力等)
- ・友達の考えや取組を認めることができるようにする。(学びに向かう力, 人間性等)

(2) 本時の展開

時	学習活動	*指導上の留意点	☆評価【方法】
0	1 リズムアップタイム ♪『SMILY』	*主運動につながる動きを取り入れた準備運動と動きづくりを、ポイントを意識して行うようにさせる。	
10	2 場の準備 3 やってみようタイム	*安全に配慮して運ばせる。 *今日取り組む技を確認し、シンクロマットでやってみる。個々のめあてをもたせ、さらにグループで情報を共有する。	
シンクロマットに挑戦しよう。			
15	4 課題別練習 ・平均立ち技群・ほん転技群の技に取り組む。 ・V字バランス ・片足正面水平立ち ・背支持倒立 ・壁倒立 ・補助倒立 ・側方倒立回転	*自己の課題にあった場を選択し練習できるようにさせる。前時の学習カードに、練習で意識してほしいことを書き込んで送り返しておくことで、児童が授業前に確認できるようにする。 *課題を達成していたり、違う課題があったりする児童には、別の場での練習を提案する。	☆友達との関わりや、資料との比較から、友達の課題を見付けたり、解決方法を考えて伝えたりしている。(思考・判断・表現)【観察】
25	5 チームタイム ・今日学習した技を組み合わせ、シンクロマットを練習する。 ・一人1台端末で今日の動画を撮影して、共有する。	*構成のアイデアを例示し、どの児童にも分かりやすくする。 ☆友達の考えや取組を認めようとしている。	(主体的に学習に取り組む態度)【観察】
40	6 片付け・整理運動 7 振り返り	*安全に気を付けて運ばせる。使った部位をほぐさせる。 *めあての達成度、学んだこと、うまくいったことを振り返らせる。	☆友達との関わりや、資料との比較から、友達の課題を見付けたり、解決方法を考えて伝えたりしている。 (思考・判断・表現)【観察・タブレット】