

# 第6学年 体育科学習指導案

令和6年6月21日（金）5校時

墨田区立横川小学校

第6学年2組 38名

指導者 石井 洋彦

## 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〉

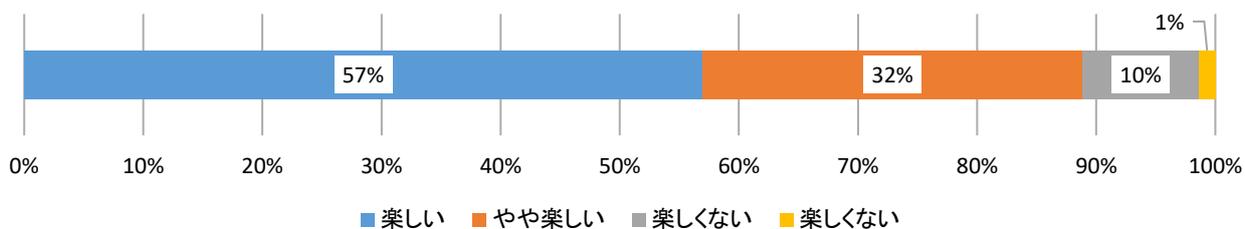
【方法】タブレットでの質問調査

【実施日】令和6年5月

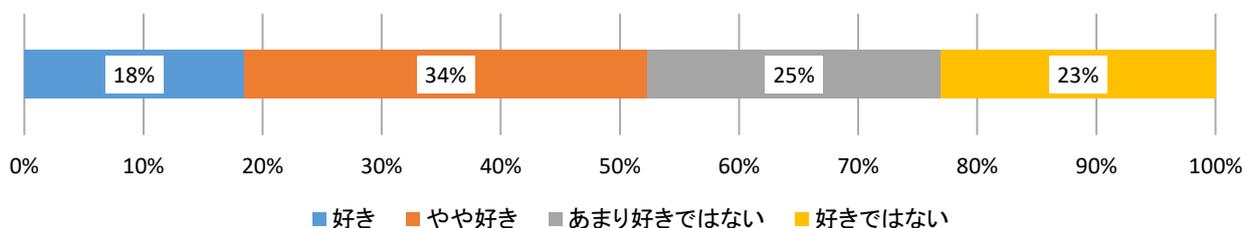
【対象】第6学年 児童74名

【単位】%

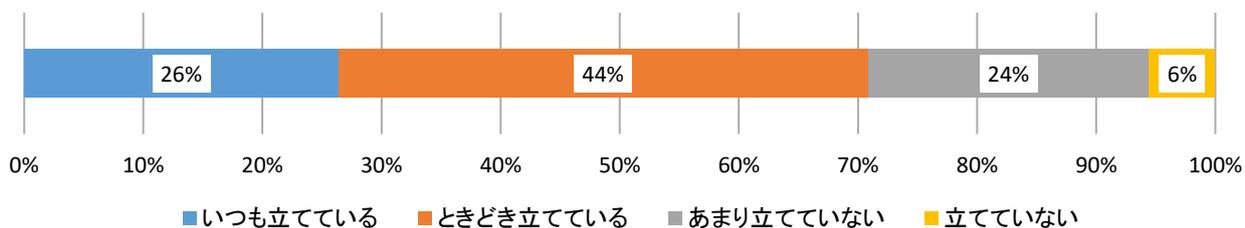
##### ①体育の授業は楽しいと思いますか。



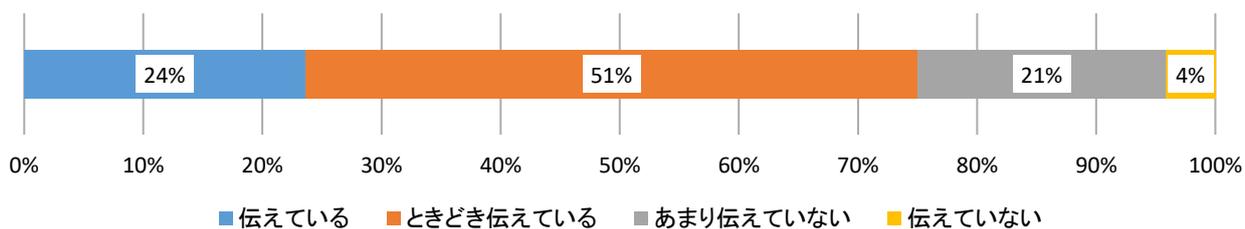
##### ②マット運動は好きですか。



##### ③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。



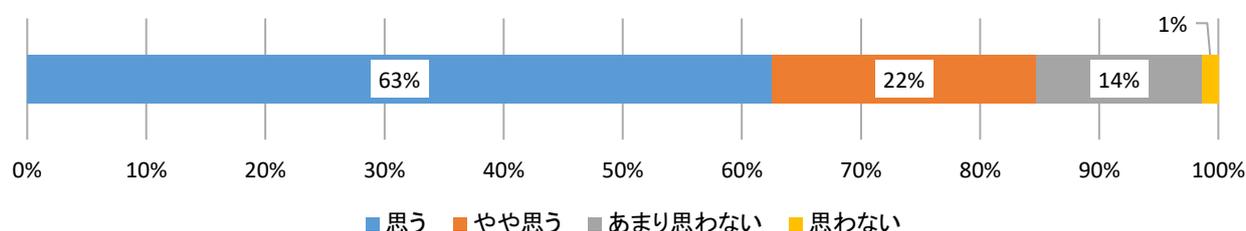
##### ④体育の授業で、気付いたことを友達と伝え合い、活動を工夫していますか。



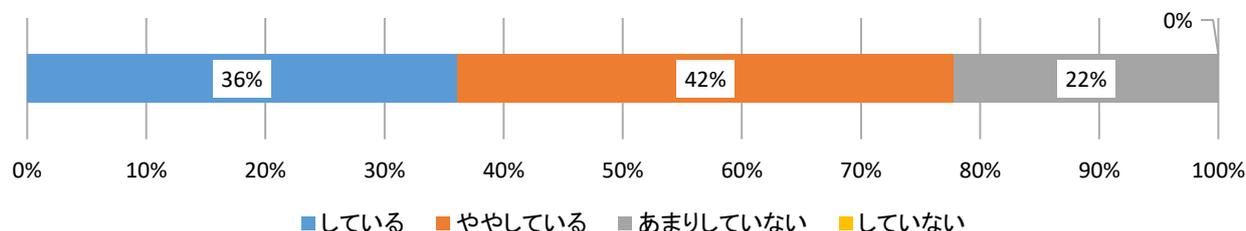
⑤これまでの体育の授業で、「できなかったことができるようになった」きっかけは何ですか。(複数回答可)

- 自分で工夫した。53%
- 先生にコツやポイントを教えてもらった。47%
- 先生や友達のまねをしてみた。42%
- 友達に教えてもらった。38%
- 授業以外で、自分で練習した。25%
- 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。14%
- 授業以外で、自分で本を読んだり、動画を見たりした。11%
- 授業以外で、先生に教えてもらった。0%
- ない6%

⑥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。



⑦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。「運動が得意」「体を動かすことが好き」といった理由の他に、「先生にちゃんと教えてもらえる」「友達と一緒にできる」といった理由も見られた。教えてもらったり、友達と関わったりするところに楽しさを感じている児童がいると分かった。

質問②から、体育が楽しいと感じる児童が9割近くいる一方で、マット運動が好きな児童と、好きではない児童がおよそ半数ずつになっていることが分かる。好きな児童の中ではいろいろな動きに取り組んだり、新しい技に挑戦したりすることに楽しさを見出している児童が多い。好きではない児童は「何もできない」「苦手。楽しくない」「体が痛くなる」など、苦手意識や痛み、恐怖感を抱えていることが分かる。

質問③から、およそ7割の児童が、自分のめあてを立てて学習に取り組んでいるが、残りの3割はほとんど立てずに取り組んでいることが分かる。一方、質問④から分かるように、友達と教え合って課題に取り組んでいる児童の方が、「めあてを立てている。」と答えている児童よりも多い。明確なめあては立てられなくても、自分のできるようになりたいことに対して、友達に教えてもらおうと取り組んでいるのではないかと考えられる。

また、質問⑤から、先生に教えてもらったり、友達のよい動きをまねしたりして、できるようになったと感じた児童が多いと分かる。自分で工夫し課題を解決した経験をした児童も多い。自分に合った場が用意されていたと感じる児童は23%とやや少ない。教師からのアドバイスは素直に聞きながら、自分なりに試して、成功した経験をもっているのではないかと考えられる。

質問①の理由や質問⑥から、運動やスポーツに対して肯定的に捉えている児童が多いことが分かる。質問⑦で、「挑戦していない。」と答える児童がいないように、苦手なことや初めてのことに對しても、意欲的に取り組んでいる児童が多い。

## 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る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課題を見付けるための手だて

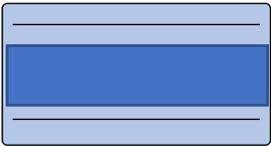
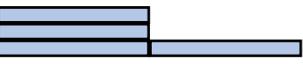
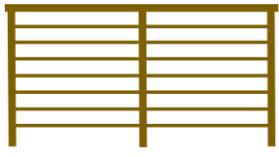
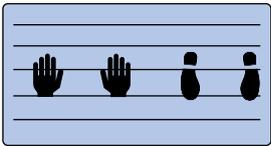
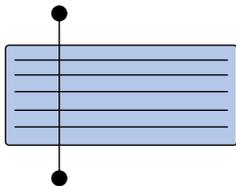
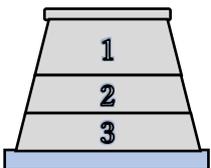
- ・やってみようタイム

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

課題別練習の場を提示することで、児童が自己やチームの学習課題に合った練習を選択して取り組み、新たな課題を見付けることができるようにする。

【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>【接点技群向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転を補助し、勢いをつける感覚を養う。</li> </ul>	<p>【接点技群向け】 (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>【前転技グループ向け】</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>【平均立ち技群向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・着手した状態で肋木に足をかけ、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>【側方倒立回転向け】</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。</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>【ほん転技群向け】</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>【前転技グループ・側方倒立回転向け】</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>・腕支持で腰を高く上げて回転する感覚を養う。</li> </ul>	<p>【倒立グループ・はね起き・前方倒立回転向け】</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>

・リズムアップタイム

単元の帯活動として、感覚づくりの運動を行うことで、苦手意識を減らしていく。

- 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 かえるの足打ち（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）

・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することで、自分の課題を見付けやすいようにする。資料は授業外でも確認することができるようにする。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。友達同士で教え合うときにも活用できるようにする。

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、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。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。

振り返りカードはロイロノートを活用する。気付いたことを書き込んだり、動画を見直したりすることで、課題発見や解決につなげ、次回のめあてにつなげるようにする。

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る。

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	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 ・単元の見通し	1 場の準備。 2 <b>リズムアップタイム</b> 4 <b>やってみようタイム</b> 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> 6 チームの課題・学習計画 <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> 6 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> 5 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> 5 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> 5 技を組み合わせ、演技構成を考える。 <b>チームタイム</b> 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>	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。
評価の重点	知	①		①	②	②		③	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。

片付け・整理運動 **振り返りタイム**

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	1 場の準備 2 <b>リズムアップタイム</b> ・感覚づくり 3 課題の共有						
2 場の準備		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>	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>	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 <b>学びタイム</b>	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>	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>	4 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。	3 チームで演技を確認し練習する。	
3 <b>リズムアップタイム</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>	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>	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。		5 <b>チームタイム</b> 技を組み合わせて、演技構成を考える。 曲に合わせて練習する。	5 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>	4 各チームの発表、他チームからの振り返り。	
4 既習の技 <b>やってみようタイム</b>	6 チームの課題・学習計画 <b>チームタイム</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てシンクロマットをする。	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てシンクロマットをする。	5 <b>チームタイム</b> 技を組み合わせて、演技構成を考える。 曲に合わせて技を組み合わせる。	5 <b>チームタイム</b> 技を組み合わせて、演技構成を考える。 曲に合わせて練習する。	6 <b>チームタイム</b> 演技構成を確認し、発表に向けて練習する。 <b>学びタイム</b>			
5 チームで技の完成度の確認	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

7 本時の学習（4／8時間）

(1) 本時の目標

- ・基本的な技や発展技の行い方について言ったり、書いたりすることができるようにする。  
(知識及び技能)
- ・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)

(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、動きづくりを、ポイントを意識して行うようにさせる。	
	2 場の準備	*安全に配慮して運ばせる。	
10	3 課題の共有	*本時で取り組む技を確認し、個々のめあてをもたせる。さらにグループで情報を共有する。	
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 ・倒立ブリッジ ・側方倒立回転 (・ロンダート)	*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。 ☆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】 *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。 ☆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。 (知識・技能)【観察・タブレット】	
30	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。 ・タブレット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。	
40	6 片付け・整理運動	*安全に気を付けて運ばせる。使った部位をほぐさせる。	
	7 振り返り	*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。	