

第2学年1組 保健体育科学習指導案

指導者 徳永 貴仁

- 1 日 時 令和4年6月10日（金）13：10～14：00
- 2 単 元 名 器械運動「マット運動（連続技）」
- 3 学 習 空 間 体育館
- 4 単元（題材）について

(1) 日常生活において、歩く、座る、立つなどの動作は自然に行っている動きであり、意図的に体を動かすことは多くはない。よって、スポーツを行う場面において、考えて意図的に体を動かす際にイメージと実際が異なることがあり、うまく自分の体をコントロールすることは極めて困難である。部活動の場面でも、頭の中では「こうしたい」と思っているも体をうまくコントロールできずに失敗することが多々ある。

本単元「マット運動」は器械運動の中でも回転や支持などを多く用いる教材であり、他の運動と比べても、安全で何度も挑戦することができるものである。さらに、連続技はつなぎの部分重要視することから、体の使い方を工夫すればできるようになり、自分の身体をコントロールすることに気づきやすい内容である。

自分の身体をコントロールすることができるようになると、スポーツをもっと「やってみよう」、授業で行ったポイントに注目して「見てみよう」、あの動きはどうコントロールすればいいのか「知りたい」「調べたい」など、豊かなスポーツライフにつながると考えられる。以上のことから本単元を設定した。

(2) 本学級の生徒は、男子20名、女子15名の合計35名である。昨年の本学年の新体力テストの結果を見ると、「50m走」「ボール投げ」において、県平均や全国平均を下回っており、「スピード」「巧緻性」の体力要素が養われていない。つまり体の支配能力が低く、自分の体をうまくコントロールすることにつながっていない。

単元前の記述（n=35）において、マット運動については「やりたくない」や「苦手」、「無理」「嫌い」「好きではない」など、ネガティブな回答をした生徒は30名（約86%）であり、その理由として「できないから」や「難しいから」と回答している。また、連続技のアンケート（n=34）について、「連続技をしたことがある」と答えた生徒は10名（約29%）、「連続技は難しい」と答えた生徒は22名（約65%）いた。

以上の現状をふまえ、単元前の基本的な技の練習では、技のポイントを指導、動画を用いて自分の動作を客観的に見ることを行い、技の習得に努めた。本単元では、連続技に対する捉えを変え、つなぎの動きができれば自分にもできること、さらにそのことから「自分の身体をうまくコントロールするとできるようになる」ことを実感させ、「自己に引きつけた語り」を表出させたいと考える。

(3) 本単元（題材）を指導する（個の「ものがたり」を深める）にあたって、次の点に留意したい。

- ・ 生徒の思考を拡散させないために、連続技の指定は教師が行う。その際、連続技やそれぞれの技の定義をはっきりすることで、生徒同士で語り合う際の根拠とする。
- ・ 生徒が自らの動きを確かめたり、語り合う際の根拠にしったりするために、iPadを用いて動画を撮影する。また、適宜生徒のiPadにお手本動画や参考になる動画を入れておいたりその場で送ったりすることで、語り合いの際の根拠にしたり動きの修正に使用したりするように伝える。
- ・ 連続技の定義を「ひとつめの技から動作が止まることなく次の技をすること」とし、

つなぎの技（ジャンプ1／2ひねり、支え転向など）を入れるものは連続技としてみなさないこととする。

- ・ 自己に引きつけた語りを生むために、「自分の身体をうまくコントロールすること」を視点として単元の振り返りを書くように伝える。

5 本単元の目標

(1) 本単元の「ものがたりの授業」構想図

『ものがたりの授業』

★授業者のねがい（授業を通して生徒に期待する成長や変容）

自分の身体をうまくコントロールするとできるようになることに気付いてほしい。

●題材（マット運動（連続技））に対する「ものがたり」の変容

（学習前）

連続技は難しい。体操選手が行うようなもの。

探究的な学び
他者と語り合う

（学習後）

連続技は既存の技の終末姿勢をかえることで自分でもスムーズにできる。

《（授業者が考えた）単元学習後の「振り返り」例》 *「自己に引きつけた語り」部分

マット運動は小学校の時に少ししたことがある。とても苦手。できる人がすごい。そんなイメージだった。授業を通して、技の細かいところに着目するだけで、今までできていた技もレベルアップさせることができた。また、開脚前転や倒立前転のように、今まではできなかった技にも挑戦してできるようになった。それらの技を使って連続技をするようになったとき、初めは体操選手が行うものが連続技だと思っていたが、自分たちができる技を組み合わせるだけでも連続技と言うことが分かった。単に技を順番に行えばいいだけだと思っていたが、無駄な動作がなくスムーズにつながることや、それぞれの技の終わりや始まりの向きを考えると、つなぎの部分でどうしようか迷った。そんな時、友だちの「技の最後の姿勢を変えてみたら?」、「つま先をこっちに向けるんだよ。」という一言にハッとした。技の着地の動きを変えるだけでスムーズに技をつなぐことができることが分かった。

今回の授業で、マット運動は上手な人だけできるもの、練習を重ねないと上達しない物だから自分には無理だと思っていた。しかし、連続技をする中で、重心、手をつくところ、つま先の向きなど、自分の体の使い方を少し変えるだけでできることに気付いた。そして改めて自分の体をコントロールするとはどういうことか、体で実感することができた。いつも自然に体を動かしているが、自分の意図をもって体をコントロールできたときはすごく嬉しかったし、もっと他のスポーツでも試してみたいと思った。また、いつもテレビで見るだけのスポーツも、身体の部分に注目して見ることもしてみようと思った。自分の部活動や体育の授業、休み時間の遊びで自分の身体をコントロールすることを意識的に行い、上手にプレーできるようになりたいと思った。

(2) 本単元で育成する資質・能力

<p>知識技能</p>	<p>・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技をなめらかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p>	<p>○連続技の定義を理解できる。 ○基本的な技ができる。 ○開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きなどを変えて回ることができる。</p>
<p>思考力 判断力 表現力</p>	<p>・技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み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。</p>	<p>○映像、練習の姿から、動作的・空間的・身体的視点から自分や仲間の課題を的確に発見し、分かりやすく伝える(表現する)ことができる。</p>
<p>学びに向かう力 人間性等</p>	<p>・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。</p>	<p>○自ら進んで練習に取り組もうとする。 ○仲間の試技に対して補助したり、助言したりしようとする。 ○安全に留意し、活動しようとする。</p>

(3) 単元構成 (全3時間)

時間	学習課題(中心の問い)と◆学習内容	生徒の思考・反応・振り返り
0	<p>◆これまでの基本的な技の学習をふまえて、連続技に対する自己の考えを記述する。 事前アンケート</p> <ol style="list-style-type: none"> これまでの技について、出来映えを教えてください。 連続技をしたことはありますか？ どんな連続技に挑戦してみたいですか？ 連続技に対して、今の自分の考えを記述してください。 	<p>連続技は難しい。体操選手が行うようなもの。</p> <p>連続技ってどんなものなのかな？前転とかを組み合わせたものでも連続技になるのかな？</p>
1	<p>(学習課題) 同じ技を連続して行うにはどうすればいい？</p> <p>◆前転→前転の連続技を行う。 ◆後転→後転の連続技を行う。</p> <p>★①じゃあ開脚系の技も連続してできるかな？</p> <p>◆開脚前転→開脚前転の連続技を行う。 [掲示資料1(手立て)] つながりが隠された連続技の掲示物 ◆開脚後転→開脚後転の連続技を行う。</p> <p>連続技の定義を根拠に考えてみよう。(共通の材料)</p>	<p>前転→前転や後転→後転はできる。前半の技できちんと起き上がったら後半の技もできる。(第1時のゴール)</p> <p>開脚系の着地はスタートと違う姿勢だからどうやってつないだらいいだろう？(第1時の困難)</p> <p>1度脚を閉じてからもう一度スタートするんじゃない？そうじゃないと技の定義に反するよ。(考えの差異)</p>



連続技の場合は「技の定義<連続技の定義」にしていんだね。

2



(学習課題) 違う技を連続して行うには？

- ◆前転→開脚前転の連続技を行う。
- ◆後転→開脚後転の連続技を行う。

じゃあこの連続技はどうか？

★②前転→側転の連続技を行う。

つなぎ方を見つけてみよう！



連続技の定義は？前転から側転になるときに、動作が止まっているよ？



前転のゴールがゲー、側転のスタートがチョキ。これをつなぐためにはどうする？(語り合うための問い)

【**揭示資料 2**】

前転終末姿勢が隠されたものと側転の揭示物
◆iPad やキーワードカードを使って、グループで前転片足着地からの連続技を行う。
◆つなぎの練習 (アンテナ→片足立ち) を行う。



キーワードカードの「片足」「終末姿勢」という言葉を使って振り返りをしてみよう。(ここで「終末姿勢」という言葉をおさえる)



さて、今までの連続技の共通点は何でしょう？実はまだやっていない種類があるよね。

3
本時



(学習課題) 川跳び→前転系の技をスムーズにつなぐつなぎ方は？

前回の学習で「向きが違う技を連続して行うには？」という疑問で終わったよね。向きが違う技はたくさんあるのでこちらで指定するね。

◆川跳び→前転の連続技を行う。

★③映像 1

★④川跳び→前転のお手本映像 (途中加工あり)



このブラックボックスの中がどうなっているか、各グループで動きながら考えてみよう。



各班の代表者に実演してもらおう。○×をつけるよ！どんな違いがあるか確認しよう。

1度脚を閉じると連続にならないから開脚の状態からスタートするんだ！連続技の定義を優先するんだ！(考えの差異)



今回は同じ技同士でやってみただけど、違う技ならどうなるんだろう？たぶん簡単にできるやろうけど。



予想通り、できる簡単だ。



急にできなくなったぞ！ゲーの着地姿勢から側転ができない！(第2時の困難)



1歩踏み出すのではダメなの？もっと効率的なつなぎってどうすればいいんだろう？(第2時の困難)



前転の終わりを側転のスタート姿勢にすればいいのではないかな？つまり、片足で立てればいいんだ！(第2時のゴール)



片足着地ができるためにはどうすればいいんだろう？



片足着地から次の技にうつるにはどうやったらいいんだろう？



今までは同じ向きの技を連続技にしたけど、違う向きはどうなんだろう？無理じゃないかな？



川跳びは後ろ向きで終わるから、前転系の技につなげられない。(第3時の困難)




こんなに早く前転に入れているのはなにかあるはずだ。




前回は片足着地をしたから今回もそうではないかな？(これまでの教科の言葉)






さあ、じゃあ実際はどんな動きになっているか、ブラックボックスをはずして見てみよう。

★⑤映像2
川跳び→前転のお手本映像（途中加工なし）
◆川跳び着地を前向きにするための練習を行う。




グループで説明するにはどんな言葉を使えばいいかな？この型にキーワードカードを入れてみよう。

★キーワードカードの言葉を使いながらグループで活動する。
◆つなぎの練習（川跳び→片足着地）を行う。




キーワードカードの「重心」、「片足」という言葉を使って振り返りをしてみよう。

単元後




終末姿勢を変えるということは、回転中の自分の体をコントロールしなければならないということだね。自分の体をコントロールすることを実感してみてどうだった？その視点で単元を振り返ってみよう。


★自分の体をコントロールすることを視点として単元を振り返る。




やった！当たっている！




でもこの動きって自分たちでもできるのかな？どうすればいいんだろう？



川跳び着地の初めの足に重心をかけて、もう一方の足のつま先を進行方向に向けるとつなぎの動きになる！



連続技は既存の技の終末姿勢を変えることでスムーズにできる。



マット運動なんて運動のできる人だけができるものだと思っていたけど、今の自分でも体の使い方を少し変えることでできるようになることが分かった！

6 本時の学習指導

(1) 目標

- ・ チームで語り合うことによって、技をつなぐために側転の終末姿勢をかえることに気づくことができる。
- ・ 側転の終末姿勢をかえて、連続技につなぐことができる。

(2) 学習指導過程

学習内容及び学習活動	予想される生徒の反応	○教師のかかわり・★しかけ
1 アナログン体操を行う。	・ 前は歩き前転がキーの技になっていたからきちんとしてしよう。	○ それぞれの技について、ポイントをおさえながら実践しているかを確認し、必要に応じて補助をする。
2 学習課題を確認する。	・ 前回、疑問で終わったよ。	○ スライドを提示し、前回の終末に出た疑問を全体で確認し、学習課題にして提示する。
学習課題：川跳び→前転系の技をスムーズにつなぐつなぎ方は？		
3 映像（修正入り）を確認し、つなぎを予測する。（全体→グループ）	・ 技の終末姿勢をかえる。 ・ 着地の時に身体をひねる。	★ つなぎの部分隠した映像を見せることで、つなぎの部分予測し、実際にやってみよう伝える。 ○ 各iPadに映像（修正入り）を入れておき、グループ内で話す材料にする。

【予想される生徒の語りの具体】

T : どんなつなぎ方をしているのか、予想してみてください。
 S1 : 前回も技の終末姿勢を変えたから、今回も変えるんじゃないの？
 S2 : 前は前転から片足着地をしたから、それが使えるかもしれない。
 S3 : でも川跳びは後ろ向きで着地で？前向きに着地できるん？
 S1 : やってみな分からん。後ろ向きに着地して前向くのではダメなんかな？
 S3 : それは連続技の定義的に OK なんかな？先生に聞いてみよう。
 T : 前回までの授業で、開脚前転→開脚前転や前転→側転をしたけど、足を戻したり1歩踏み出したりするのは連続技とはみなさなかったよね？
 S1 : やっぱり。前にむき直すのはダメなんですね。川跳びを前向き着地にしてみよう。
 S2 : わかった。とりあえずやってみよう！

4 グループで実践し、班代表が発表する。

・ このやり方で合っているかな？

○ 各班の演技が正しいかどうか、評価することで、何が違うかを予想するように促す。

5 予想したことを実演し、映像（修正なし）を見る。（グループ）

・ やっぱりだ！
 ・ 難しい。
 ・ やじろべえのように着地するとできた。

★ 修正なしの映像を送り、どうやったらできるか、実践するように伝える。

【予想される生徒の語りの具体】

S1 : できない。着地がふらついて次の技につなげない。
 S2 : 両足をほぼ同時に着いているからできないんじゃない？タン・タンと、ゆっくりしてみたら？
 (S1 実演)
 S1 : それでもできん。お手本動画ってつま先が進行方向に向いているけど、これができない。
 S3 : 足を片足ずつついて、初めについた足に重心をのせると、次の足つま先を進行方向に向けやすくなるよ。
 S1 : そうか！最初の足を意識してやってみる！

6 説明文の話形例にキーワードカードを当てはめて説明する。

・ 今までのキーワードを当てはめてみよう。

★ キーワードカードの言葉を使ってグループ内で教えたり実践したりするように指示する。

7 再度実践する。

・ 最初の付く足は横向きで、最後の足を進行方向に向けたらできる。

8 本時の振り返りを記述する。（個人）

・ 本時で出た自分や仲間の考え、本時で行ったマット運動をもとに、本時を終えて感じたことや考えたことを記述している。

○ 本時で行ったマット運動の映像を見ながら、本時の振り返りを行うよう助言する。

○ 振り返りの視点としてキーワードカードの言葉を入れるように伝える。

7 見取り

- ・ 連続技やそれぞれの技の定義を元に、技と技の組み合わせ方を考えることができたかを振り返りシートで確認する。
- ・ マット運動（連続技）の変容から、「自分の身体を上手くコントロールすること」を視点として自己を捉え直すことができているか、単元後のレポートから見取る。