

## 第6学年の実際

### 1 単元名 6年O組マット運動 ( 器械運動 マット運動 )

#### 2 単元設定の理由

##### (1) 児童の実態

本学年の児童（男子49名、女子43名・計92名）は、ほとんどの児童が好んで休み時間にボール遊びや鬼遊びなどをして運動場で遊んでいる。しかし、一部の児童は教室で話をしたり、図書室で本を読んだり、屋外で体を動かして遊ぶことは少ない。

単元前にマット運動に対しての意識調査をしたところ、「とても楽しい」（35名）「楽しい」（32名）「あまり楽しくない」（17名）「楽しくない」（7名）という結果が得られ、多くの児童はマット運動に楽しさを感じていることが分かった。「楽しい」と答えた理由として、できると嬉しい・新しい技に挑戦することが楽しい・回るのが楽しい。「楽しくない」と答えた理由として、得意ではない・怖い・失敗すると痛いなどが挙げられていた。その一方、「うまくできて嬉しかった」という項目では、「当てはまる」と答えた児童が66名に対し、「当てはまらない」と答えた児童は25名という結果で

あり、約3割の児童はできて嬉しいと感じていないことも分かった。既習の実態調査の結果は表のとおりである。

|        | 前転  | 補助倒立 | 大きな前転 |
|--------|-----|------|-------|
| できている  | 66名 | 79名  | 28名   |
| できていない | 26名 | 13名  | 64名   |

補助倒立に関して、できている児童の

うち42名は足の蹴り上げが弱く、補助者が足を持ち上げると補助倒立ができる児童である。また、できていない13名の児童は、自分の体を支えることができていない。大きな前転では、腕支持がしっかりとできていなかったり、順次接触ができていなかったりするためにうまく回転できない児童が多い。また、腰や膝が伸びておらず腰角が狭い児童もいる。

このことから、本学年の児童は、スモールステップで課題解決を図ることで達成感を味わわせることが必要であると考える。

##### (2) 単元のとらえ

北九州スタンダードカリキュラムでは「倒立前転」を中心技として取り上げている。しかし、ほとんどの児童は補助を付けずに安定した倒立状態を作ることは、非常に難しい。そこで、本単元では、倒立前転より難易度を易しくした「補助倒立前転」を単元の中心技として取り上げる。学習指導要領の例示では、倒立前転は発展技としての取り扱いであるため、本単元で取り扱う内容の難易度は、北九州スタンダードカリキュラムと学習指導要領の中間に位置するものと捉えることができる。

本単元の学習内容である補助倒立前転は、動きを3つの局面に分けることができる。まず、補助倒立によって安定した倒立状態を作る局面。次に、体を倒して前転につなぐ局面。最後に、後頭部から背中と順次接触をしてしゃがみ立ちになる局面である。単元の前半では、補助倒立と大きな前転の習得をねらって課題別にスモールステップの学習を仕組む。そして、補助倒立と大きな前転がある程度できるようになった状態で、「体の倒れ込み」というつなぎの局面に焦点を絞って学習する。児童の意欲が継続するように、「できる」ことを増やしながら自然と運動感覚が身に付いていくような易しい場を設定する。単元の後半では補助倒立前転を組み合わせた連続技をつくることをねらいとする。ここでは、バランスやジャンプなどを加えたつなぎ方を知るとともに、できばえを意識させることで、技能を定着させる。そして中学校の器械運動（第1学年及び第2学年）での目標である「技がよりよく



|      |  |
|------|--|
| 学年   | 望ましい学び合いの姿   |
| 第6学年 | 自分や友達のよさや課題に気付き、示範・助言・幫助をする姿。友達の動きや助言を参考にして運動に取り組む姿。 |

(2) 個に応じた指導と評価の一体化

① 即時評価と即時指導

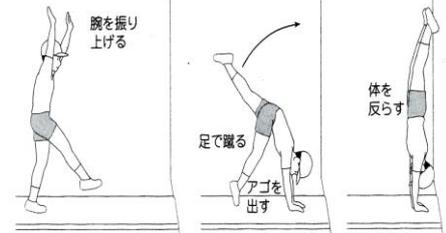
評価補助簿による即時評価を行う。学習中に目指す動きが見られた場合はすぐに称賛の声かけを行い、動きの意識付けを図る。

ア 補助倒立ができていない児童に対して

腕支持・足の振り上げ・目線などの課題を明確にし、それぞれの課題解決に沿って壁のぼり倒立→壁倒立→補助倒立ができる場を設定する。

足の振り上げが不十分な児童は、補助者が足を引き上げる。  
腕支持ができない児童は、壁のぼりをさせて、徐々に高くしていく。

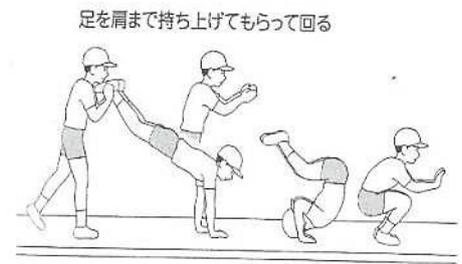
あごが上がっていない児童は、目線の位置に目のマークを置き、両手と目線で三角形をつくるようにする。



イ 後頭部→肩→背中と順次接触ができていない児童に対して

倒立姿勢からの前転ができない児童には、大きな前転や手押し車からの前転が有効である。倒立姿勢からの無理な前転は、膝で顔を打ち大きなけがにつながる可能性がある。

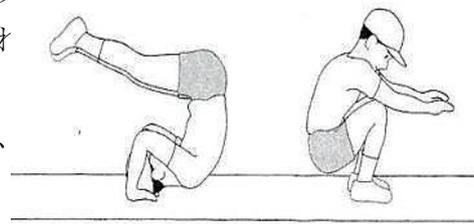
順次接触を意識させ、補助を有効に活用しながら行うことが大切である。



ウ 回転の勢いでしゃがみ立ちをすることができない児童に対して

ゆりかごや大きなゆりかごを例示し、背支持倒立の姿勢からの起き上がりの際に、膝を曲げてかかとをひきつけるタイミングと両手を前に出して重心を前方に移動する動き（膝と胸が分離するようにして回転を大きくする）をつかむようにさせる。

しゃがみ立ちができない児童には、ペアの児童が前に立ち、試技者の両手を引くことで重心が移動する感覚をつかむようにする。



② 個別の支援計画の作成と即時指導

前時の評価を本時の指導に生かすため、前時終了時点で「C」と評価をした児童を中心に、本時の学習で「B」に導くための手立てを考え、支援計画を作成する。児童のつまずきを予想し、学習中に個に応じた指導が即時行えるようにすることで指導と評価の一体化を図る。

#### 4 単元の目標及び指導計画と評価の計画

○単元の目標と評価規準（観点別評価規準）

|       | 運動への関心・意欲・態度   | 運動についての思考・判断   | 運動の技能  |
|-------|--|--|--|
| 単元の目標 | ○ 補助倒立前転に進んで取り組もうとしている。<br>○ 器械・器具の安全に気を配り友達と助け合って技の練習をしようとしている。 | ○ 課題解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場を選択することができる。<br>○ 技をつなぐ方法を知り、自分に合った技を組み合わせることができる。 | ○ 補助者が付いた状態で、両手を着き、脚を強く蹴って倒立状態になり、ゆっくり倒れながら、回転の勢いを利用して、しゃがみ立ちになることができる。<br>○ 今できる技と補助倒立前転を組み合わせることができる |
| 評価規準  | ① マット運動を楽しむための活動に進んで取り組もうとしている。<br>(活動の観察・学習カード)                 | ① 練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んでいる。<br>(活動の観察・学習カード)                         | ① 大きな前転を安定してすることができる。<br>(活動の観察・学習カード)   |
|       | ② 約束を守り、友達と助け合って運動しようとしている。(活動の観察・学習カード)                         | ② 自分の力に合った技の組み合わせ方を考えることができる。(活動の観察・学習カード)                                   | ② 補助者がいる状態で、立位から壁倒立ができる。<br>(活動の観察・学習カード)  |
|       | ③ 運動する場や器械・器具の安全に気を付けて運動しようとしている。<br>(活動の観察・学習カード)               |  | ③ 倒立状態から前方に回転し、しゃがみ立ちになることができる。<br>(活動の観察・学習カード)   |
|       |  |  | ④ 補助倒立前転を入れた連続技に取り組むことができる。<br>(活動の観察・学習カード)   |

○指導・評価計画

| (分) | 1                           | 2   | 3           | 4                        | 5                                      | 6                          | 7                 |
|-----|-----------------------------|---|-------------|--------------------------|--|----------------------------|-------------------|
|     | ○オリエンテーション                  | 学習準備（場づくり・準備運動）   |             |                          |  |                            |                   |
| 10  | ○マット運動の仕方を確かめ、今後の学習の見通しをもつ。 | 予備的運動（サーキットタイム）<br>①くま歩き ②うで立て横とびこし ③カエルの足うち ④ゆりかご<br>⑤大きなゆりかご ⑥背支持倒立からのゆりかご ⑦大きな前転 |             |                          |  |                            |                   |
| 20  | ○予備的運動の行い方を知る。              | めあての確認  |             |                          |  |                            |                   |
|     |                             | ねらい1  |             |                          | ねらい2                                   |                            |                   |
|     |                             | ○大きな前転の課題見付け  | ○補助倒立の課題見付け | ○つなぐ動きの習得<br>(倒れ込み)      | ○補助倒立前転の習得<br><small>ウォッチングタイム</small> | 補助倒立前転を入れた演技づくり            | 補助倒立前転を入れた演技づくり   |
|     |                             | ウォッチングタイム   |             |                          | ○補助倒立前転の習得                             | ○つなぐ方法<br>・足を交差<br>・ジャンプなど | 花尾オリンピック<br>(発表会) |
| 30  | ○今できる技を確かめる。                | ○大きな前転づくり   | ○補助倒立の姿勢づくり | ○つなぐ動きの習得<br>(倒れ込みからの前転) |  |                            |                   |
| 40  |                             |   |             |                          |  |                            |                   |
| 45  | 学習のまとめ・整理運動・片付け             |   |             |                          |  |                            |                   |
| 関   | ①                           | ②   |             |                          |  |                            | ③                 |
| 思   |                             |   | ①           | ①                        |  | ②                          |                   |
| 技   |                             | ①   | ②           | ③                        | ③                                      | ④                          | ④                 |

## 5 具体的な展開

### (1) 第2時

#### ① 主眼

手を遠くにつく・腰角を開いたまま回転する・かかとを素早くお尻に引き付ける動きの大切さに気付かせ、課題別の練習を通して大きな前転ができるようにする。

#### ② 準備

マット・すべり止め・CDプレーヤー・課題別練習カード

#### ③ 展開

| 学習活動・内容  | 指導・支援上の留意点  |
|--|---|
| <p>1 学習準備をする。</p> <p>(1)場づくり</p> <p>(2)準備運動</p> <p>(3)サーキットタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くま歩き</li> <li>・うで立て横とびこし</li> <li>・カエルの足うち</li> <li>・ゆりかご</li> <li>・大きなゆりかご</li> <li>・背支持倒立からのゆりかご</li> </ul> <p>2 本時のめあてを確認する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 安全に協力して準備ができるように声かけをした。</li> <li>○ 正しい動きができていないかを確認し、できていない児童には個別に指導した。</li> <li>○ 主運動につながるように、動きのポイントを意識させながら行うようにした。</li> </ul> <div data-bbox="619 819 948 1111" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1002 842 1401 904" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>背支持倒立からのゆりかご</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰角を大きく保ったままゆりかごができていない児童を称賛し、動きの意識付けを図った。</li> </ul> |

めあて      大きな前転ができるようにしよう。



- 前時学習をふりかえり、補助倒立前転は、補助倒立と大きな前転を組み合わせた技であることを確認させた。
- 前転と大きな前転との違いをおさえ、大きな前転のポイントを確認し、ポイントを提示資料に書き加えた。
  - ・腰を高くして遠くに手をつく。
  - ・腰角を開いたまま回転する。
  - ・かかとを素早くお尻につけて起き上がる。

腰を高くして、遠くに手をつく。

後頭部をマットにつけて、腰を開いたまま後頭部・肩・背中・腰で順次接触して回転する。

腰を開いたまま後頭部・肩・背中・腰で順次接触している回転する。

かかとを素早く尻に引き付けて、しやがみ立ちになる。



### 3 チャレンジタイム

#### (1)チャレンジタイム1

- ・自分の課題をつかむ。

#### (2)ウォッチングタイム

- ・友達のよい動きから目指す動きをつかみ、課題別の練習方法を知る。

○ グループごとに大きな前転のポイントに沿って技を見合わせ、自分の課題をつかませた。

○ T1とT2とで児童が自分に合った課題をつかんでいるかを見取り助言した。

○ ポイントごとにモデルとなる児童の動きを紹介した。

- ・腰を高くして遠くに手をついていた。
- ・腰角を開いたまま、後頭部・肩・背中・腰で順次接触していた。
- ・素早くかかとをおしりに引きつけて起き上がっていた。

○ リズム言葉を使って目指す動きをイメージ化させる。リズム言葉は、児童が表現した言葉を取り上げた。

腰角の開きと順次接触



C : 手を遠くについでいるよ。  
C : 膝を曲げて、ポンッと弾んでまわったよ。

素早い引きつけ



C : 腰角を開いて回っているよ。



C : シュッと踵をお尻に

腰角を開いたまま回転する練習



○ 課題別の練習方法を知らせた。

- ・手を遠くにつく：線入りマットで手をついた場所を確認させた。
- ・かかとを引き付ける：背支持倒立からのゆりかごをさせた。

T1 : 腰角を開く感覚をつかむための練習の仕方をT2の先生にしてもらいます。

T2 : 組体操でした滑り台から立ち上がり、足を前に押し出します。「行くよ。」と声をかけてから押し出します。

#### (3)チャレンジタイム2

- ・自分の課題に沿って練習方法を選び練習する。

○ T1とT2とで、主に見取るグループを分け、児童の課題に合った練習をしているかを見取り支援した。

○ 課題ができている児童を称賛した。

○ 課題別の練習ばかりしている児童には、一連の動きでできばえを確認するように助言した。



C : 足を押し出すときに、「行くよ。」って声をかけるよ。その時に、Sさんは、頭を中に入れて回るといいよ。

4 学習を振り返り、まとめる。

- できるようになったことを発表させた。
- それぞれのポイントのリズム言葉にして確認した。

まとめ 大きな前転は、腰角を開いた状態を保ったまま回転し、起き上がる寸前にかかとをおしりに素早く引き付けるとよい。

5 整理運動と片付けをする。

- 次時は、安定した倒立姿勢を作ることを確認し、見通しをもたせた。
- 安全に気を付け、協力して片付けを行うようにさせた。

(2) 第3時

① 主眼

友達との学び合いで自分の課題をつかみ、課題別の場を選んで練習することを通して、倒立姿勢をつくることができるようにする。

② 準備

マット・すべり止め・CDプレーヤー・課題別練習カード

③ 展開

| 子どもの活動の実際  | 指導・支援上の実際・評価の実際  |
|--|--|
| <p>1 学習準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場づくり</li> <li>・準備運動</li> <li>・サーキットタイム</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くま歩き</li> <li>・腕立て横とびこし</li> <li>・かえるの足打ち</li> <li>・ゆりかご</li> <li>・大きなゆりかご</li> <li>・背支持倒立からのゆりかご</li> </ul> </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 主運動につながるように、動きのポイントを意識させながら行わせた。また、できていない児童には個別に指導した。</li> <li>○ 倒立の姿勢をつくるためのポイントを確認した。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 腕支持・・肩に体重をのせる。</li> <li>② 目線・・・目線をあげる。</li> <li>③ 足先・・・ピンと伸ばす。</li> </ul> </div> |
| <p>2 本時のめあてを確認する。</p>  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>めあて 倒立の姿勢をつくろう。</p> </div>  |
| <p>3 チャレンジタイム</p> <p>(1) チャレンジタイム1</p>   |  |

手立て

- ペアで交代して試技・補助を行わせることで、倒立の姿勢のポイントに沿って技を見合わせ、自分の課題をつかむことができるようにした。(写真左)
- 課題がつかめない児童には、①～③のポイントの中からT1、T2が見取った課題を伝え、意識させるようにした。(写真右)

足先を伸ばすといいよ

体がそって  
るよ。



視線をあげて。

肩にしっかり  
体重をのせて。



## (2) ウォッチングタイム

○モデルとなる児童の動きの紹介



- ポイントごとにモデルとなる児童の動きを紹介し、安定した倒立の姿勢をつくるためのポイントを確認した。

C: 肩にしっかり体重がのっている。

C: 足先がそろってピンと伸びてきれい。

C: 視線がちゃんとあがっている。



肩をグッと中に入  
れると、腕が  
ピンと伸びて、  
まっすぐ立てま  
す。

- 児童が表現したリズム言葉を使って、目指す動きのイメージをもたせた。

肩にグッと体重を  
のせ、腕をまっすぐ  
伸ばす。

足先をピンと伸ばす。

あごをグイッと  
あげる。



- 補助倒立ができるようになった児童には、さらにきれいな倒立の姿勢をめざすように意識させた。

補助に全然、力がいらなくなりました。



(3) チャレンジタイム2

手立て

- 腕支持ができていない児童には、壁登り倒立の場で徐々に足を上に上げることができるよう練習をさせた。
- 目線の上がらない児童には、目印となるカードを置いて練習するようにさせた。

腕をしっかり伸ばすといい



腕で支えられない・・・。

腕が伸びてきたよ。自分で登れるようになった



だいぶ支えられるようになってきた。

腕がピンと伸びて目線もOK。足先も伸びてるよ。



やった。できた。自分で足を上までけりあげることができた。

- 4 本時の学習を振り返り、まとめる。 ○ きれいな倒立姿勢ができていない児童を紹介し、どうすればきれいな倒立姿勢ができるようになったのか。ポイントの確認をした。

まとめ 肩に体重をのせ、目線をあげ、足先をピンと伸ばすときれいな倒立の姿勢をつくることができる。

足先が伸びている。(ピン)



肩に体重がのっている。(グッ)

目線があがっている。(グイッ)

- 5 整理運動と片付けをする。

(3) 第4時

① 主眼

補助倒立と大きな前転をつなぐ倒立状態からの倒れ込みの練習を通して、補助倒立姿勢からゆっくりと倒れ込む感覚をつかませ、後頭部→肩→腰→尻と順次接触しながら回転することができるようにする。

② 準備

マット・すべり止め・CDプレーヤー・セーフティーマット

③ 展開

| 学習活動・内容  | 指導・支援の実際  |
|--|---|
| <p>1 学習準備をする。</p> <p>(1) 場づくり</p> <p>(2) 準備運動</p> <p>(3) サーキットタイム</p> <div data-bbox="153 770 509 1106" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くま歩き</li> <li>・うで立て横とびこし</li> <li>・カエルの足うち</li> <li>・ゆりかご</li> <li>・大きなゆりかご</li> <li>・背支持倒立からのゆりかご</li> <li>・大きな前転</li> </ul> </div> | <p>○ 正しい動きができているかを確認し、できていない児童には個別に指導した。</p> <div data-bbox="560 891 820 943" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>手足を伸ばして。</p> </div> <div data-bbox="799 819 1187 1099" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1134 786 1401 920" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>腰を高く上げるといいよ。</p> </div> <p>○ 前時までの学習をふりかえり、補助倒立と大きな前転をつなぐ動きが必要であることを確認させた。</p>  |
| <p>2 本時のめあてを確認する。</p> <div data-bbox="344 1272 1243 1328" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>めあて 補助倒立と大きな前転をつなぐ動きができるようにしよう。</p> </div>  | <p>○ 絵図を用いて2つのポイント(倒れこみと順次接触)の確認を行った。</p> <div data-bbox="596 1406 1034 1697" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1034 1503 1305 1608" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>まずは倒れ込みが必要だな。</p> </div> <div data-bbox="1102 1653 1442 1758" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>体をまっすぐにして倒れ込んでいた。</p> </div> <p>○ 倒れ込みの仕方と補助の仕方を示範で確認させた。</p> <div data-bbox="571 1848 906 1951" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>声をかけてから倒してあげていた。</p> </div> <div data-bbox="954 1758 1453 2063" style="text-align: center;"> </div> |

3 チャレンジタイム

(1) チャレンジタイム1

- ・自分の課題をつかむ。

- 怖がってセーフティマットに倒れこむことができない児童には、教師が補助し、安心して倒れ込む感覚を味わわせるようにした。(写真1)
- 倒立姿勢を保ちながら倒れ込みができていない児童に対しては、倒れこみから前転に入る動きに取り組むように指導した。(写真2)



写真1：教師の補助



写真2：前転に入る動き

- T1とT2とで児童が自分に合った課題をつかんでいるかを見取り助言した。



視線を下にするよ。



あごを引いて丸く。

(2) ウォッチングタイム

- ・友達のよい動きから目指す動きをつかみ、課題別の練習方法を知る。

- ポイントごとにモデルとなる児童の動きを紹介し、チャレンジタイム2の活動の焦点化を図った。

- ・ 倒立姿勢を保ちながらゆっくり倒れこんでいる児童。



T： 倒れ込む時の姿勢をよく見てみるよ。  
(モデル児童試技)

T： どんな姿勢で倒れ込んでいたかな。

C： 体がまっすぐなっていた。

C： 曲がってない。

T： まっすぐなまま倒れていたね。

- ・ 腕を曲げてあごを引き、前転に入っている児童。



T： 倒立からどうやって前転していたかな。

C： 肘を曲げている。

T： 他にになにかあるかな。

C： 背中を丸くしている。

T： あごを引いて後頭部から順番にマットについていったね。

- セーフティマットへ倒立姿勢から前転する。



- 1～3枚重ねたマットへ倒立姿勢から前転する。



(3) チャレンジタイム2

- ・自分の課題に沿って練習方法を選び練習する。

- T1とT2とで、主に見取るグループを分け、児童の課題に合った練習をしているかを見取り、支援するようにした。
- 課題ができている児童を称賛するとともに、易しい場でできるようになった児童には、少し難しい場に挑戦するように声かけを行った。



T1：セーフティマットの場



T2：重ねたマットの場

4 本時の学習を振り返り、まとめる。

T：今日は補助倒立と大きな前転をつなぐ動きをやってみてどうかな。  
 C：難しかった。  
 T：どんなところが難しかったかな。  
 C：後頭部をつけて回り始めるところ。  
 T：スムーズに回るころだね。マットにドンと倒れた人もいたよね。その人は・・・。  
 C：背中が丸まっていないから。  
 T：そうだね。丸めるためにはどうしたらいい。  
 C：あごを引けばいい。  
 T：じゃあ次の時間はそこを課題として活動していきましょう。

まとめ 補助倒立と大きな前転をつなぐ動きは、倒立を保ったまま倒れ込み、倒れ始めたら腕を曲げてあごを引いて前転に入るとよい。

5 整理運動と片付け。

- 本時を振り返り、できるようになったことや自分の課題を確認した。
- 次時は、補助倒立前転の一連の動きをつくることを確認し、次時に見通しをもたせた。
- 安全に気を付け、協力して片付けを行うようにさせた。