

# 第1学年 体育科学習指導案

令和3年10月13日(水) 第5校時  
大田区立松仙小学校 1年4組 30名

校内研究のテーマ

## 体育が大好きな児童の育成

～3つの課題解決の視点を生かして～

### 1 単元名

マットを使った運動遊び 「マットランドであそぼう」

### 2 単元の目標及び単元の評価規準

観点	知識・運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・マットを使った運動遊びの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知る。(知識)</li><li>・いろいろな方向に転がったり、手で支えての体の保持や回転をしたりして遊ぶことができるようにする。(運動)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・マットを使った運動遊びの行い方を工夫すること。(思考・判断)</li><li>・考えたことを友達に伝えること。(表現)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・マットを使った運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とも仲良く運動をしたり、場の安全に気を付けたりすること。</li></ul>
評価の視点を整理	<ul style="list-style-type: none"><li>・マットを使った運動遊びの行い方を知っている。(知識)</li><li>・マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えたり、体を反らせたりするなどして遊ぶことができる。(運動)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・マットを使った簡単な遊び方を選んでいく。(思考・判断)</li><li>・友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。(表現)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・マットを使った運動遊びに進んで取り組もうとしている。(愛好的態度)</li><li>・順番や約束を守り、誰とも仲良く運動しようとしている。(公正・協力)</li><li>・場の安全に気を付けている。(健康・安全)</li></ul>
単元の評価規準	<ol style="list-style-type: none"><li>①マットを使った運動遊びの行い方を知っている。(知識)</li><li>②マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えたり、体を反らせたりするなどして遊ぶことができる。(運動)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>①マットを使った簡単な遊び方を選んでいく。(思考・判断)</li><li>②友達のよい動きを見付けたり、自分で考えたりしたことを友達に伝えている。(表現)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>①動物の真似をして腕で支えながら移動したり、転がったりするなどの運動遊びに進んで取り組もうとしている。(愛好的態度)</li><li>②順番やきまりを守り誰とも仲良く運動遊びをしようとしている。(公正・協力)</li><li>③場や用具の安全に気を付けて運動している。(健康・安全)</li></ol>

### 3 単元について

#### ○学習指導要領の位置付け

##### 1 目標

- (1) 各種の運動遊びの楽しさやできる喜びに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。
- (2) 各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う。

##### 2 内容

B 器械・器具を使つての運動遊び 次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。  
イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。
- (2) 器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
- (3) 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。

#### ○単元観

マットを使った運動遊びは、児童がマットを使って遊びながら、いろいろな動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことのできる運動遊びである。支持や逆さ姿勢、回転などの感覚を十分に味わい、運動を楽しく行うとともに、基本的な動きを身に付けたり工夫したりすることがねらいとされる。

本単元では、第1・2時でマットでのいろいろな動きを経験する。動物や物の写真からイメージを膨らませ、動物になりきって歩いてみたり、ゆりかごや弓のポーズをしてみたりと遊びを楽しみながら、最後はねらいとする基本的な動きのポイントを全体で確認する。第3～5時では「なりきりコース」、「びたっとゾーン」、「ドーンじゃんけんコース」などの場を3～4つ準備し、グループでローテーションしそれぞれの場での運動に取り組む。第1・2時で行った動きにもう一度取り組めるようにすることで、自分の動きが上達する喜びを味わわせる。第6・7時では今まで取り組んだすべての場を準備し、「マットランドマスターをめざそう」というめあてに向かってペアで好きな場を選び運動に取り組む。児童にはマットランドのマップを配布し、振り返りの際にクリアしたコースに印をつけていくことで、意欲を高めながら様々な動きにできるようにする。

また、素早く準備ができるようにホワイトボードにマットの配置を示したり、それぞれの動きのポイントや安全上の注意、その場での遊び方のルールなどを掲示したりする。

#### ○運動の特性

(一般的特性)

- ・マットを使った運動遊びは、児童がマットを使って遊びながら、いろいろな動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことのできる運動遊びである。

(児童から見た特性)

- ・多様な動きに挑戦しできる技を増やしていくことや非日常的な運動体験そのものが楽しい運動である。
- ・他の器械・器具を使つての運動遊びほど恐怖感や痛みを伴わないため、意欲的に取り組むことができる運動である。

#### ○児童の実態

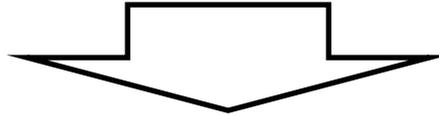
本学級のほとんどの児童は、休み時間に校庭や屋上などで体を動かしている様子が見られる。体育の学習でも、「体育は何をやるの?」などと楽しみにしている様子もあり、意欲的に取り組む児童が多い。体育の学習が好きかという質問に対しては、80%の児童が「好き」と答えていた。

マットを使った運動については、経験したことがある児童の中に前回りや後ろ回り、側転などの技ができるなど、マットを使った運動遊びを得意としている児童もいる(19人)が、あまり経験したことのない児童も多くいる。1学期の様子では、初めて経験する登り棒とフラフープを使った運動に対して、得意な友達のやり方を見てやってみたいと意欲をもち取り組む児童が多かった一方で、初めての運動に不安を感じ、なかなか取り組むことが難しい児童もいる。

本単元の学習では、体育が好きではない児童や初めて経験する運動に対して不安を感じる児童に対して、意欲を喚起する工夫として、「なりきりコース」「ぴたっとゾーン」など様々な場を設定したり、「マットランドマスターをめざそう」というストーリーに仕立てたりした。動きのポイントをイラストとともに掲示したり、ねらいとしている動きになっている児童の動きを全体で共有したりし、楽しく活動しながら基本的な動きを身に付けさせていきたい。

○課題解決の視点

- ①課題を見つける導入の工夫
- ②課題解決に効果的に取り組むための指導
- ③課題解決に向けた考えを再構築する振り返りの工夫



○テーマに迫る手立て

<p>課題を見つける 導入の工夫</p>	<p><b>テーマの設定</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲を喚起するために、「マットランドマスターをめざそう」というテーマを設定し、単元のゴールイメージをもたせる。また、マットランドの全コースを制覇するとマットランドマスターになるというストーリーを設定する。</li> </ul> <p><b>掲示の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きのポイントを明確化するために、手本となるイラストやポイントを書き込んだ掲示物をホワイトボードに掲示する。</li> </ul> <p><b>言葉かけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらいとする動きを共有するために、それができている児童を見つけて取り上げたり、全体に共有したりする。</li> </ul>
<p>課題解決に効果的に取り組むための指導</p>	<p><b>掲示の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・素早い準備やスムーズなローテーションのために、場の全体図を掲示する。</li> <li>・動きのポイントやその場での遊び方を確認できるよう、場の近くに手本となるイラストなどをコーンに貼って掲示する。</li> <li>・様々な動きに挑戦したくなるように、「なりきりコース」「ぴたっとゾーン」では、絵カードビンゴを掲示する。</li> </ul> <p><b>場や時間の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・遊びながら楽しんで運動できるように、「いっぽんばしコース」「ドーンじゃんけんコース」など、児童がイメージしやすい名前を付けた様々な場を設ける。</li> <li>・初めての場で遊びを楽しむ「おためしタイム」のあと、基本的な動きが身に付けられるように、動きのポイントを全体に共有した後もう一度運動に取り組む「チャレンジタイム」を設ける。</li> </ul> <p><b>言葉かけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・遊びながら楽しんで運動できるように、「おもしろいね」「すごい」「もう一回」など楽しさを盛り上げられるような言葉かけを意識する。</li> <li>・友達とかかわりながら運動できるように、グループやペアで互いに褒めあったりアドバイスをしたりする姿を称賛する。</li> </ul> <p><b>グループ構成</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達のよい動きを見つけたり伝えあったりできるように、苦手な児童が同じグループに複数人属さないようにしたり人間関係を加味したりする。</li> </ul>
<p>課題解決に向けた考えを再構築する振り返りの工夫</p>	<p><b>振り返りシート</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめの後に振り返りをする。</li> <li>・ワークシートに振り返りをし、できたことやがんばったことを記入して次時への見通しをもたせる。</li> </ul>

#### 4 単元の指導と評価の計画（全7時間）

時間	1・2	3	4	5（本時）	6	7
ねらい	学習の進め方を知り、友達と協力し、場や用具の安全に気を付けて運動する。	マットの上でいろいろな方向に転がったり、手や背中で体を支えたりして遊ぶことができるようにする。	マットの上でいろいろな方向に転がったり、体を反らせたりして遊ぶことができるようにする。	マットの上で手や背中で体を支えたり、体を反らせたりして遊ぶことができるようにする。	自分ができるようになりたい場を選んで遊ぶことができるようにする。	自分ができるようになりたい場を選んで遊ぶことができるようにする。
	○学習の見通しをもち、運動の行い方や用具の準備片付けの仕方、約束を確認する。 ○めあての確認 <b>マットのうえでいろいろな動きにちょうせんしよう</b>	○めあての確認 <b>いっぽんばしコース・かべじゃんけんコース・なりきりコースにちょうせんしよう。</b>	○めあての確認 <b>ドーンじゃんけんコース・トンネルコース・ふわふわコースにちょうせんしよう。</b>	○めあての確認 <b>びたっとゾーン・とびこしコースにちょうせんしよう。</b>	○めあての確認 <b>ともだちといっしょにマットランドマスターをめざそう。</b>	○めあての確認 <b>ともだちといっしょにマットランドマスターをめざそう。</b>
	○準備運動 ○場・用具の準備（各時間の必要に応じて）					
学習活動	○マットの上で次時以降につながる動きに取り組む。 ・動物歩き ・ゆりかご ・ゆりかごじゃんけん ・だるま転がり ・かえるの足打ち ・かえるの逆立ち ・弓のポーズ ・ブリッジ ・背中倒立 ・背支持倒立 ・支持での川飛び	○それぞれの場の運動の仕方を全体で確認する。 ・いっぽんばしコース（丸太転がり） ・かべじゃんけんゾーン（壁登り逆立ち） ・なりきりコース（うさぎ跳び、かえるの足打ち、動物歩き）	○それぞれの場の運動の仕方を全体で確認する。 ・ドーンじゃんけんコース（前転り） ・トンネルコース（ブリッジ、動物歩き） ・ふわふわコース（ゆりかご、だるま転がり、丸太転がり）	○それぞれの場の運動の仕方を全体で確認する。 ・びたっとゾーン（かえるの逆立ち、背支持倒立、背中倒立、ブリッジ） ・とびこしコース（支持での川飛び）	○同じグループの友達とペアになって、8種類の場の中から挑戦したい場を選んで取り組む。 ・いっぽんばしコース（丸太転がり） ・かべじゃんけんゾーン（壁登り逆立ち） ・なりきりコース（うさぎ跳び、かえるの足打ち、動物歩き） ・ドーンじゃんけんコース（前転り） ・トンネルコース（ブリッジ、動物歩き） ・ふわふわコース（ゆりかご、だるま転がり、丸太転がり） ・びたっとゾーン（かえるの逆立ち、背支持倒立） ・とびこしコース（支持での川飛び）	○友達とペアになって、8種類の場の中から挑戦したい場を選んで取り組む。 ・いっぽんばしコース（丸太転がり） ・かべじゃんけんゾーン（壁登り逆立ち） ・なりきりコース（うさぎ跳び、かえるの足打ち、動物歩き） ・ドーンじゃんけんコース（前転り） ・トンネルコース（ブリッジ、動物歩き） ・ふわふわコース（ゆりかご、だるま転がり、丸太転がり） ・びたっとゾーン（かえるの逆立ち、ブリッジ） ・とびこしコース（支持での川飛び） ○ペアの友達の動きの良かったところを発表する。
	おためしタイム					
	チャレンジタイム					
		○動きのポイントを意識して、それぞれの場をグループごとにローテーションをして取り組む。	○動きのポイントを意識して、それぞれの場をグループごとにローテーションをして取り組む。	○動きのポイントを意識して、それぞれの場をグループごとにローテーションをして取り組む。	○動きのポイントを意識して、それぞれの場をグループごとにローテーションをして取り組む。	○ペアの友達の動きの良かったところを発表する。
	○整理運動 ○振り返り・次時の見通し ○片付け					
	(次時の見通し) ・マットの置き方を変えて、いろいろな転がる運動遊びや、体を支える運動遊びをすることを確認する。	(次時の見通し) ・マットの置き方を変えて、いろいろな転がる運動遊びや、体を支える運動遊びをすることを確認する。	(次時の見通し) ・マットの置き方を変えて、いろいろな転がる運動遊びや、体を支える運動遊びをすることを確認する。	(次時の見通し) ・今まで取り組んだ場の中から、ペアになって自分を取り組みたい場を選んでマット運動遊びに取り組むことを確認する。	(次時の見通し) ・本時と同様に今まで取り組んだ場の中から、ペアになって自分を取り組みたい場を選んでマット運動遊びに取り組むことを確認する。	(単元のまとめ) ・マットランドでどんな場や動きができるようになったか確認し発表する。
評価の重点	知	①（観察）	②（観察）	②（観察）	②（観察）	
	思					①（観察）
	態	①（振り返り）	①（振り返り）	③（振り返り）	③（振り返り）	②（振り返り）

※太枠は、記録に残す評価

## 5 本時の活動計画（5/7）

### （1）本時の目標

- ◎マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えたり、体を反らせたりするなどして遊ぶことができる。（知識・運動）
- ・マットを使った簡単な遊び方を選んでいる。（思考・判断・表現）
- ・場や用具の安全に気を付けて運動している。（健康・安全）

### （2）本時の展開

○児童の主な学習活動 ・予想される児童の思いや考え	*教師の指導・支援 ☆評価規準（評価方法）【観点】
<p>1 めあての確認（1分）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>ぴたっとゾーン・とびこしコースにちょうせんしよう。</b></p> </div> <p>2 準備運動・補助運動（3分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主運動につながるストレッチや動きを取り入れる。</li> </ul> <p>3 場・用具の準備（4分）</p> <p>4 それぞれの場の運動の仕方を全体で確認する。（4分）</p> <p>【1 とびこしコース（ロングマット）】 支持での川跳び、腕立て横跳び越しなどの技でマットを跳び越しゴールする。</p> <p>【2 とびこしコース】 支持での川跳び、腕立て横跳び越しなどの技でマットを跳び越しゴールする。</p> <p>【3ぴたっとゾーン（ぴたっとビンゴレベル1）】 かえるの逆立ち、背支持倒立、背中倒立、ブリッジ、弓のポーズなどの体を支える技を、どれだけ止まっていたらか取り組む。</p> <p>【ぴたっとゾーン（ぴたっとビンゴレベル2）】 かえるの逆立ち、背支持倒立、背中倒立、ブリッジ、弓のポーズなどの体を支える技を、どれだけ止まっていたらか取り組む。</p> <p>5 主運動①（10分）</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おためしタイム</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めての場での運動を試す。その際は、とびこしコース（ロングマット）、とびこしコース、ぴたっとゾーン（ぴたっとビンゴレベル1）、ぴたっとゾーン（ぴたっとビンゴレベル2）の場をグループごとにローテーションする。</li> </ul> <p>6 課題把握（2分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よい動きをしている児童を手本にして、動きのポイントを全体で確認する。</li> <li>・かえるのさかだちではひじにひざをのせるとやりやすいな。</li> <li>・ブリッジはせなかをつけてからやるとできるよ。</li> <li>・とうきょうタワー（背中倒立）はせなかがぜんぶついているとかんたんだね。</li> <li>・スカイツリー（首倒立）はひざをまっすぐのぼすときれいにみえるね。</li> <li>・かわとびはあしだけじゃなくて、こしもあがるとかっこいいね。</li> </ul>	<p>*集合時、児童同士の間隔が狭くならないように声をかける。</p> <p>*動きが雑にならないように、運動に合わせて意識する部分分かるように声をかける。</p> <p>*移動の仕方、用具を置く位置など、安全に気を付けて準備をするように声をかける。</p> <p>*それぞれの場でどんな動きに取り組めばいいか児童が分かるように、コーンに場の名前、技の名前、イラストを掲示したものを置く。</p> <p>*順番を待っている間は友達を応援したり、友達の動きを見て、掲示にある動きのポイントをもとに、友達によかったことやアドバイスを伝えたりするなどして待てるように声かけをする。</p> <p>*運動を行う時は安全に取り組めるように、必ず前の人が出してから行うことを確認する。</p> <p>☆順番やきまりを守り誰とでも仲良く運動遊びをしようとしている。（態度②）</p> <p>【観察・振り返りカード】</p>

<p>・ゆみのポーズはむねをはるとできるよ。</p> <p>7 主運動②（10分）  <u>チャレンジタイム</u>          ・動きのポイントを意識して、再度それぞれの場をグループごとにローテーションをして取り組む。</p>	<p>*よい動きを意識している児童を称賛したり、技のポイントを指導したりしながら回る。</p> <p>☆マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えたり、体を反らせたりするなどして遊ぶことができる。          (知識・運動②)【観察】</p>
<p>8 整理運動（2分）</p> <p>9 まとめ          ・全体での振り返り、次時の見通し（2分）</p> <p>10 個人の振り返り（3分）          ・自分の運動の様子や挑戦できたことを振り返りカードやビンゴカードに丸をしたり、記述をしたりする。</p> <p>11 片付け（4分）</p>	<p>*使った部位を意識してほぐすように声を掛ける。</p> <p>*振り返りを発表し合い、高まりを感じた部分を共有する。</p> <p>*友達との関わりや自分で見つけた動きの工夫など、振り返りのポイントを示しながら、児童が振り返りに生かせるようにする。</p> <p>*グループで協力して片付けられるように声を掛ける。</p>

## 6 参考資料

### 体育館図

- ・4種類の場を2つつつ設け、グループごとに矢印の方向にローテーションを行う。
- ・複数人で取り組める場では1枚につき2人まで取り組むことや、順番に取り組む場では前の人が終わってから取り組むなど、安全に運動できるように指導をする。



### 掲示物

