

# 体育

小学校第3学年 「マット運動」(器械運動)

●これは、「埼玉県小学校教育課程指導実践事例集 平成24年3月」のP152～154を基に加筆・修正して作成したものです。

中学年の「マット運動」では、「基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技ができるようにする」ことをねらいとしています。すべての児童が運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動を継続して行いながら、基本的な技の確実な習得を図ります。2年間のまとまりを踏まえ、ここでは器械運動の初期段階として、前転、後転といった基本的な技に十分取り組めるようにします。また、倒立系の運動については、慣れの運動において継続的に行い、4年生で重点的に行うこととします。展開中の①から④は以下の【課題解決のための授業改善の視点】のそれぞれの取組であることを表します。

## 【課題解決のための授業改善の視点】

- ① 見通しを立てたり振り返ったりする学習活動
- ② 児童の実態及び発達の段階を踏まえ、主体的に学習するための指導の充実
- ③ 技能や体力を高めるための指導ポイントの明確化
- ④ 自分やチームの課題を解決するための言語活動の充実

展開の中に、「思考・判断」の場面がありますが、本時では「運動の技能」を中心に評価を行います。



【本時の目標】 前転と後転が滑らかにできる。(運動の技能)

段階	学習内容・活動	○指導上の留意点 ◆評価の視点 △努力を要する児童への手立て ★教育に関する3つの達成目標との関連 ◎学力向上プランとの関連
	1 集合、整列、あいさつをする。 2 準備運動をする。 3 マットの準備をし、慣れの運動をする。 (1) かえる倒立 (2) 背支持倒立 (3) ブリッジ (4) ゆりかご (徐々に発展させていく)	★授業の始まる時刻を守ることができる。 ○正しい動きを広めるために、正しく行っている動きを積極的に称賛する。 ★「すすくプログラム」を活用し、継続的に練習をすることで基本的な体力の向上を図る。
導入 10分	<ゆりかご> <大きなゆりかご～起き上がり> <大きなゆりかご～背支持倒立> <ゆりかご～後転> はじめは膝を手で抱えて行い 徐々に手を放して大きくしたり 後転につなげたりする。	

主運動につながる感覚づくりが図れるように、一つ一つの運動のポイントを意識させ、正しく行えるようにします。また、小さな技から大きな技へ、さらには発展的な技へと、段階的に学習に取り組めるようにします。②③

	ねらい① めざせ回転名人！ いろいろな前転や後転ができるようにしましょう。	本時のねらいを提示し、学習の見通しをもたせます。①
	4 いろいろな前転、後転の場に挑戦する。 ①坂道前転 ②前転連続 ③2人組前転 ④台上からの前転 ⑤坂道後転 ⑥連続後転	○学習意欲をもたせるためにそれぞれの技のポイントを示し、動きのイメージをもたせる。 ◎めあて、学習の流れ等を示すことで、学習の見通しをもてるようにする。 ○できない子に対して意図的に支援ができるようにするために、技ができた児童の帽子の色を変えさせる。帽子を参考に補助をしたり、技のポイントを理解させるために演示をしたりと支援をしていく。
展開	「あごをひく」「背中を丸める」など、回転感覚が身に付くための具体的な言葉かけをします。また、それぞれの場に、動きのポイントやコツを掲示すると、動きのイメージをもたせるのに効果的です。③	
	ねらい② スムーズな前転や後転ができるようにしましょう。	
30分	5 練習の場を準備し、自分が取り組む技と場を選択する。 <前転> ・まっすぐコース (まっすぐな前転) ・おき上がりコース (前転後の起き上がり) ・れんぞくコース (連続前転) ・大きな前転コース (腰と膝を伸ばした前転) <後転> ・まっすぐコース (まっすぐな後転) ・くるりんコース (後ろへ転がる感覚づくり) ・べったんコース (両手の着き方) ・れんぞくコース (連続後転) ・スペシャルコース① (前転と後転の組み合わせで連続) ・スペシャルコース② (開脚前転、開脚後転)	○ねらい①でできたことを確認することで、自分の力に合った学習内容を選択できるようにする。 より自分の力に合った練習の場を選ぶことができるよう、場を複数用意します。また、スモールステップにすることで、確実に技の定着を図ることができます。②
	6 選択した場で練習する。 (1) 課題に応じた場で練習をする。	○動きのポイントを具体的に理解できるようにするために、取り組む技ごとに掲示をし、意識を高めてから練習に入るようにする。 よい動きの児童を紹介します。なぜ、よい動きなのか、どこができているのかを具体的に示し、自分の動きと比較させながら見るように指導します。このとき、自分の動きの課題を確認するために、時間差で再生できる機能を備えたビデオ等のICT機器を活用することも効果的です。③

努力を要する児童への具体的な支援策を複数用意しておきます。また、十分満足できる児童への発展的な内容も記述し、支援します。 2 3

(2) グループで技を見合う。

<見合い方の例>

- C1:「これから後転をします。見てほしいところは両手のひらがマットに着いているかどうかです。よろしくお願いします。」
- C2:「左手がまだグーのままです。」
- C3:「左の肘が曲がっているよ。耳の横に手をつけてからやってみるといいです。」

技を行う人は、どこを見てほしいのか、相手に自分の言葉で伝えるようにします。そして、見る人は、見てほしいと言われたところに対して具体的なコメントをします。そのために、掲示物や学習資料等で教え合いに使える言葉等を用意しておきます。 4

(3) 確かめの練習をする。



動きのポイントを言葉にして(動きの言語化)、相互に伝え合うことは、言語活動の充実につながり、思考を深めます。 4

次の人へ合図を出すなど、安全面に配慮したルールの徹底をします。 2 4



◆前転と後転が滑らかにできる。【技】

努力を要する児童への手立て

△掲示物の「動きのポイント」を児童と一緒に確認し、ポイントができているかを教師が見とりながら補助をする。

(教師の言葉かけの例)

△前転が滑らかにできない。

「おへそを見て体を丸めてみよう。」  
「ゆりかごにもどって、お尻を持ち上げる練習をしよう。」

△後転が滑らかにできない。

・坂道を転がったり、お尻を遠くに着いたりしてみよう。(回転不足の場合)



・肘を開かないようにしましょう。足を頭の近くに着くようにしましょう。(回転不足の場合)

・両手でマットをポンと押そう。(着地に課題がある場合)

正しい補助の仕方を提示することが、技能の高まりや安全に学習することにつながります。 3

(補助の例) 腰を持ち上げるようにする。



十分満足できると判断できる児童への発展的な内容

○できる技の連続や組み合わせ、発展技ができるようにする。

整理  
5分

- 7 本時の学習のまとめをする。
  - ・自己の成果を発表する。
  - ・学習カードの記入をする。
- 8 後片付け、整理運動をする。
- 9 次時の予告、あいさつをする。

- 本時のねらいが達成できたか、課題は何かを学習カードを基に振り返りを行う。
- 友達同士やグループでの協力、教え合いや励まし合いができたグループを紹介し、次時への意欲付けをする。

振り返りの時間を確保します。今日のねらいを基に、できるようになった成果と次時の課題を明確にします。この活動を積み重ねることにより、技能の高まりを実感できるとともに、学習への意欲につながります。 1 2

【板書計画】

ねらい① めがせ回転名人！いろいろな前転や後転ができるようにしましょう。  
ねらい② スムーズな前転や後転ができるようにしましょう。

課題を明示します。

また、授業の最後には、今日の課題に沿った振り返りをします。 1

時間	1	2	3	④	5	6	7
10	0オリエンテ	なれの運動 (かえるとう立、背支持とう立、ブリッジ、ゆりかご)					
20	ーション	ねらい①: いろいろな前転や後転ができるようにしましょう。					
30		ねらい②: 前転や後転がなめらかに					
40		できるようにしよう。					

学習のルール

- マットの運び方
- 安全かくにん!
- 合図があってから行います

教え合いの言葉

- ♡手のひらがしっかり開いていたね。
- ♡おへそを見ながら回っていたね。

単元の見通し、学習の流れを掲示することで、ゴールが明確となり、意欲をもって、練習に取り組みます。 1 2

教え合いの時に参考にできるよう効果的だった言葉を集め、貼り出しておきます。 4

大きな前転コース	スペシャル①(組み合わせ)
おき上がりコース	ぺったんコース

動きのポイント

前転

- ・頭の後ろをマットにつける。
- ・最後にかかとをすばやく引きよせ、しやがみ立ちになる。

後転



- ①あごを引いて ②ひじを上げて ③最後マットを ④しやがみ
- せ中をまるめる。 両手でささえ つきはなして 立ちになる。

動きのポイントが視覚的にとらえられるよう、絵や写真等を板書に示すと効果的です。 3

名前のカードを貼ることで、自分の練習場所が明確になり課題が意識できます。また、迷わず活動場所に移動ができるので運動量が確保できます。 2

参考 小学校学習指導要領解説 体育編 (文部科学省)  
埼玉県学校体育必携 (埼玉県教育委員会)  
埼玉県小学校教育課程指導実践事例集 (埼玉県教育委員会)