

第5学年〇組 体育科学習指導案

平成27年5月〇日 〇曜日 第〇時 (体育館)

指導者 〇 〇 〇 〇 印

1 単 元 マット運動

2 単元の目標

- (1) 友達と励まし合い、教え合いながらマット運動を行い、器械器具の使用の仕方を工夫して、安全に運動しようとする。
- (2) 自己の能力に合った技ができるようになるために、課題解決の仕方を工夫することができる。
- (3) 新しい技に取り組み、その技がある程度できるようにするとともに、同じ技を繰り返して行うことができる。

3 学習の計画 (8時間完了)

- 第1次 第1時～第2時 学習のねらいや計画，シンクロマットの行い方を理解し，練習を行う。
- 第2次 第3時～第4時 できる技を増やし，シンクロマットに生かす。
- 第5時(本時) 新しい技を練習し，シンクロマットに生かす。
- 第6時 できる技をより美しくし，シンクロマットに生かす。
- 第3次 第7時～第8時 発表会の準備をし，発表会を行う。

4 本時の学習活動

- (1) 目 標
  - 基本的な技を，安定して行うことができる。
  - 発展的な技を生かして，グループ演技を構成することができる。
- (2) 準備・資料
  - 児童……学習カード
  - 教師……マット，ゴム紐，目印シート，フラッシュカード，学習カード，タイマー，発見ポイント掲示板
- (3) 関 連
  - 3年 体育 マット運動(器械，器具を使つての運動遊び)
- (4) 学習過程

| 段階      | 学 習 活 動  | 時間 | 指 導 上 の 留 意 事 項  |
|---------|--|----|--|
| つかむ     | 1 集合し，準備運動をする。<br>(1) サーキット練習をする。<br>(2) 集合し，本時の課題を知る。<br>新しく技を練習し，シンクロマットに生かそう。                 | 6  | ○ サーキット練習のポイントを意識させ，友達と励まし合いながら取り組ませる。   |
| 追究・習熟する | 2 基礎感覚作りのサーキットを行う。(パワーアップタイム)<br>・ゆりかご<br>・ブリッジ<br>・川とび<br>・かえる足うち・かえる倒立<br>・補助倒立<br>・回転技(前転・後転) | 12 | ○ 本時の運動に関連している運動であることを意識して行わせる。<br>○ ペアごとにローテーションで，1つの運動を1分とし，約6分間で6つの運動を行わせる。<br>○ ペアで声をかけ合いながら動きを合わせて行わせる。 |

|                                 |   |    |  |
|---------------------------------|---|----|--|
| 追<br>究<br>・<br>習<br>熟<br>す<br>る | 3 側方倒立回転の練習をする。<br>(トライタイム)<br>(1) ペア, グループで教え合いながら練習する。<br>(2) 技のポイントを確認する。<br>・手, 手, 足, 足のリズムでつく。<br>・直線上に手と足を着く。<br>・目線はマット。<br>・手と足を伸ばしゆっくり大きく回る。 | 27 | ○自分が見てほしいポイントを, 相手に伝えさせる。<br>○ポイントが見つかったら技の掲示板に書かせる。<br><br>評動きのポイントを意識して, 基本的な回転技や倒立技を行っている。(練習)  |
|                                 | 4 グループ演技の練習をする。<br>(シンクロタイム)<br>(1) 演技の構成を考える。<br><br>(2) 構成した演技を練習する。<br><br>(3) グループごとに演技を発表する。   | 37 | ○既習事項の場の使い方と共に, タイミング, フォームなどを工夫させる。<br><br>○問題点を話し合わせ, 修正させながら進めさせる。<br>○積極的に取り組んでいるグループや励まし合っているグループを賞賛する。<br>評発展技を生かし, できる技を組み合わせる技の構成を考え, 演技をしている。(発表) |
| ま<br>と<br>め<br>る                | 5 本時の学習のまとめをする。<br>(1) 片付け, 整理運動をする。<br>(2) 学習カードを記入し今日の反省をする。<br>(3) 次時の学習の予定を聞く。  | 45 | ○協力し, 安全に行わせる。<br>○友達と協力して練習に取り組めたかを確認する。<br>○次時は, 発表会前の練習を行うことを伝える。   |

(5) 本時の評価規準

- 動きのポイントを意識して, 基本的な回転技や倒立技を行っている。(練習)
- 発展技を生かし, できる技を組み合わせる技の構成を考え, 演技をしている。(発表)

5 備 考

(1) 学級の実態

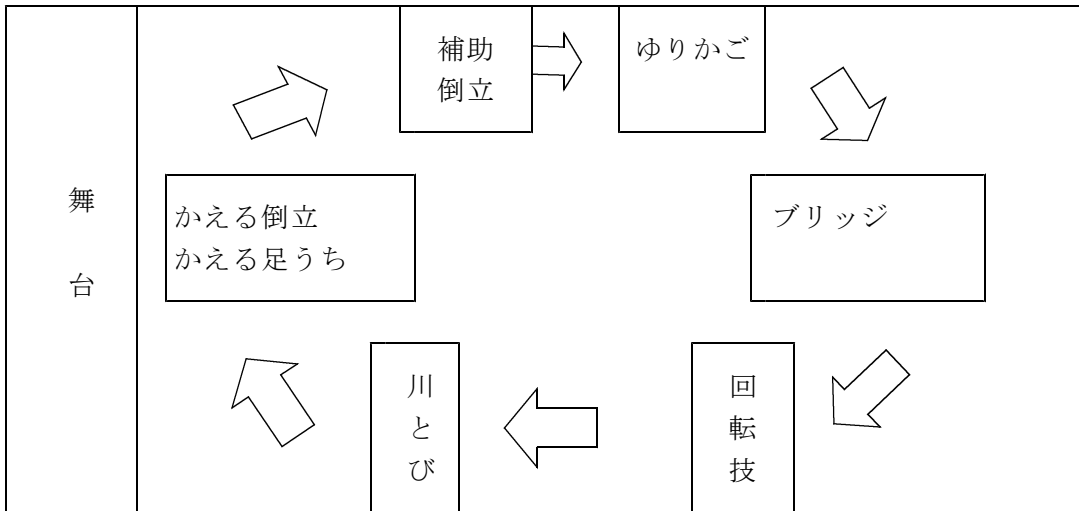
- 4年生までに前転・後転などの基本的な技は学習しているものの, きれいなフォームでスムーズにできる児童は少ない。そのため, 自分の動きに自信がもてず, マット運動に消極的な児童が多い。ゲームでは, 「チーム」を意識し, お互いに気付いた点について声をかけ合うことができつつある。

(2) 指導の力点

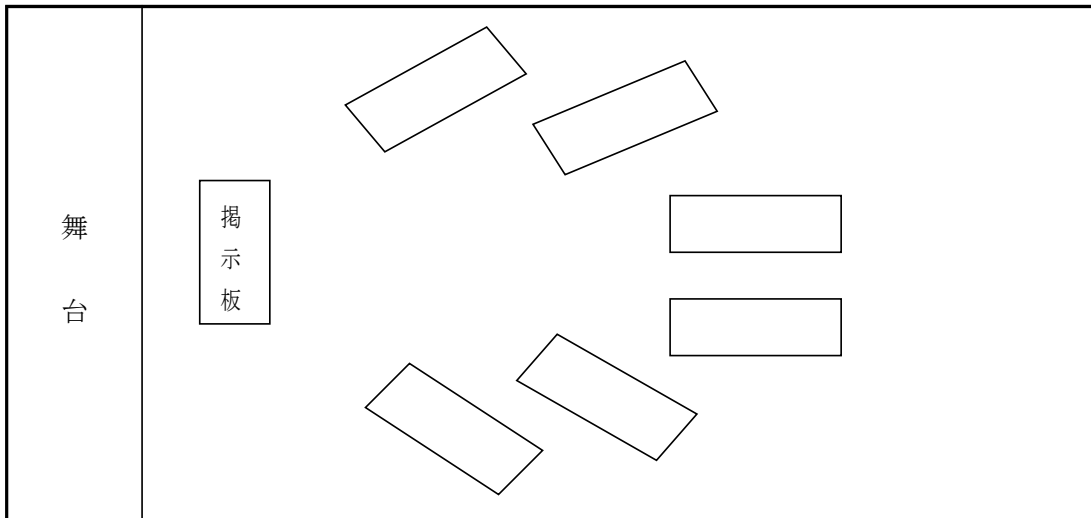
- シンクロマットを用いることによって, 集団での演技のおもしろさからマット運動への関心を高める。また, 友だちと励まし合い, 教え合う中で, マット運動の技能を向上させ, 友達と技を合わせることの楽しさを味わわせる。

(3) 場の工夫

① サーキット練習 (パワーアップタイム) 6ブロック



② トライタイム・シンクロタイム



6 指導と評価