

実践事例

「できた」「わかった」「もっとやってみたい」と感じる体育学習

～1年生「マットあそび」の『わたしたちの体育』を活用した実践を通して～

境港市立中浜小学校 松本 忠史

1. 単元名 マットあそび（器械・器具を使つての運動遊び）
なかはまジャングルランドの達人になろう！

2. 授業づくりの構想

（1）運動の持つ特性

マット遊びでは、体を支える、転がる、バランスをとるなど各種の動きを経験することができる。この運動遊びを行うことで、腕で体を支える「支持感覚」、頭が下になった「逆さ感覚」、「回転感覚」、「バランス感覚」などを味わわせることができる。はじめての器械・器具を使つての運動遊びだが、取り組みたい動きに挑戦したり、友だちの動きをまねしたりして動きの種類を増やしていくことが楽しい運動である。

（2）児童の実態

本学年の児童は、体を動かすことを好み、休み時間にも自主的に走ったり、外遊びをしたりする子が多い。しかし発達や運動経験に個人差があり、運動能力に大きな差が見られる。また、集団行動がなかなか身につかない子もあり、学習がテンポよく進まないことがある。

友達同士で声をかけ合って、互いを高め合っていこうとする意欲は全体的に高く、良い点や改善点をほめ合い、伝え合いが活発に行うことができる。

（3）単元の目標

【関心・意欲・態度】

マット遊びに進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。

【思考・判断】

マットを使った簡単な遊び方を工夫できる。

【技能】

マットを使って、前や後ろへ転がったり、手や背中で支持しての逆立ちをしたりすることができる。

（4）学びへの働きかけ

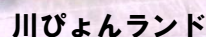
○慣れの運動（主運動につながる運動）

毎時間のはじめに、練習する技につながる基礎感覚を養うことができるような運動を設定した。安定した前転がりや後ろ転がりにつながるよう「ゆりかご」を、しっかりと手や腕、肩などで体を支持することをねらい「かえるの足打ち」「バービー運動」を行った。



慣れの運動（ゆりかご）

体育館を「なかはまジャングルランド」(マット遊びランド)に見立て、6つの場(動物ランド、丸太コロコロランド、前くねくねランド、後ろ坂道ランド、川ぴょんランド、壁登りランド)を設定した。6つのグループに分かれて、グループごとに一つの場で3～4分間技の練習をし、終わったら次の場に移



○技のポイントカード

技のポイントカード

(ア) 関心・意欲・態度				(イ) 思考・判断		(ウ) 技能	
①マット遊びに進んで取り組むことができる。 ②マット遊びの順番やきまりを守り、友達と仲よく運動することができる。 ③マットの準備や片付けを、友達と一緒にすることができる。 ④マットの使い方や置き方などの場の安全に気を付けることができる。				①マット遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶことができる。 ②マット遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見つけることができる。		①マットに背中や腹などをつけて前や後ろへ転がって遊んだり、手や背中で支持しての逆立ちなどをして遊んだりすることができる。	
時間	1	2	3	4	5	6	7
10 20 30 40	オリエンテーション ・学習の進め方 ・慣れの運動の仕方(パービー、かえるの足打ち、ゆりかご、アンテナ) ・用具の準備の仕方 ・学習のまとめ	集合・整列・挨拶・健康観察・用具の準備・準備運動・慣れの運動					
		【動きを確かめる】		【動きに挑戦する】		なかはまジャングルランド 発表会の準備・練習	
		ねらい 今できる動きを確かめよう 〈共通課題〉 〈一斉指導〉		ねらい なかはまジャングルランドで楽しもう 〈グループ学習〉			
		・動物歩き(アザラシ、ウサギ、クマ) ・丸太転がり ・前転がり ・後ろ転がり ・川跳び ・壁登り逆立ち		◎なかはまジャングルランドをローテーションする ・動物ランド ・丸太コロコロランド ・前くねくねランド ・後ろ坂道ランド ・川びょんランド ・壁登りランド		なかはまジャングルランド発表会	
		学習のまとめ・次時の予告・挨拶・後片付け					
評価基準	(ア) ③	(ア) ④	(イ) ①	(ア) ①②	(ウ) ①	(イ) ②	(イ) (ウ) ① ①
評価方法	観察						

4. 成果と課題

(成果)

- ①マットを指定の場所に移動させる際、各マットにカラーテープを貼り、その色と同じ色のコーンが置いてある場所に運ぶように指示することで、13 枚のマットを約 4 分で各場所に設置することができた。何度か繰り返すうち、カラーコーンを置かなくても以前と同じ場所に運べるようになった。
- ②単元導入の際に「わたしたちの体育」のイラストを見せたことで、技をイメージすることができ、何をしたらいいのか戸惑う児童もなく、スムーズに活動に取り組むことができた。
- ③児童が意欲を高め、場を移動しやすくするためにCD（音楽）をかけたことで、一つの場で約 4 分、それが 6 か所なので計 24 分運動することができ、はじめの慣れの運動を含めると約 30 分運動に費やすことができ、十分な運動量が確保できた。
- ④友達の動きを見て、うまくできていたらOKサインを出したり、一緒になって喜んだりするようにしたことで、児童の中から「友達を励まそう」「友達のいいところを見つけよう」とする意識が芽生え、回数を重ねるごとに励ましや称賛の声が増え、いきいきとした表情で楽しく活動できるようになった。

(課題)

- ①活動の途中で、ポイントをおさえて上手に取り組んでいる児童を全体の前で紹介する時間を設定するべきだった。そうすることで、取り上げられた児童は励みになり、他の児童の意欲づけにもつながったと思う。
- ②「壁登り」や「丸太転がり」は動きが単調で飽きてしまう場面が見られた。改善の例として、静止するときに5秒数えたり、帽子を足の間に挟んで転がったりする運動を児童に紹介するなど、動きの工夫を児童に紹介することで、より意欲的な活動につながったのではないかと感じた。
- ③タブレットなどの情報端末機器があれば、児童が活動している場で、すぐにその児童に応じた技のポイントの指導が容易にできると思う。今後はぜひ活用していきたい。



