体育科の授業時の工夫

効果的な技の習得を目指して

【実践例】第５・６学年
体育科「マット運動」

体育科における現状と課題

〇児童数の減少傾向（複式学級や在籍児童がない学年の増加）により、年度によって授業形態（一緒に授業をする学年、担当教員等）が変化するため、継続した質の高い学習の確保が難しくなる。

〇限られた人間関係等が影響し、あまり得意ではない運動領域において、切磋琢磨する姿が見られにくく、技能面での伸びが小さくなる傾向にある。

本単元（同単元・同内容同程度指導）で期待できること

〇第５・６学年合同で学習することにより、習熟度別のグループ学習やペア学習の形態が可能となり、教え合いや学び合いを充実させることができる。

〇同内容指導を行うことで、５年生は２年間かけて技能の習熟を図ることができ、６年生は５年生とともに同じ学習をすることで、様々な刺激を受け、意欲や技能の向上が期待できる。

第５・６学年　体育科「マット運動」

仲良く（男子３名、女子５名）
素直に取り組む子供たち♪

５年生５名
６年生３名
計８名

①単元計画

②指導の実際

⑴取り扱う技について

⑵各時間の学習について

- ○１時間目　～レディネステスト～
- ○２～５時間目　～技のポイントに気を付けて練習～
- ○６～９時間目　～自分の課題解決に向けて練習～
- ○10時間目　～まとめのテスト～

③成果と課題

①単元計画

○１時間目
　➢レディネステスト（※①）
○２～５時間目
　➢全体で練習
○６～９時間目
　➢自分の課題解決
○10時間目
　➢まとめのテスト

単時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
（分）	補助運動（かえる足打ち、ブリッジ、補助倒立、壁倒立、頭倒立など）									準備運動 技の復習
10	レディネステスト ・前転 ・跳び前転 ・開脚前転 ・倒立前転 ・後転 ・開脚後転 ・伸膝後転 ・壁倒立 ・頭倒立 ・側方倒立回転 ・ロンダート ・前方倒立回転 ・頭はね起き ・首跳ね起き	**技のポイントを見付けよう** ・　手本動画を見て技のポイントを見付ける。 前転系：・前転 ・跳び前転 ・開脚前転 ・倒立前転 後転系：・後転 ・開脚後転 ・伸膝後転 倒立回転系：・側方倒立回転 ・ロンダート ・前方倒立回転 跳ね起き：・頭はね起き ・首跳ね起き				**めあてを決めよう** ・　自分の力に合った技を選び、今日のめあてを決める。				
20										**練習の成果を出そう** ・　まとめのテストを行う。
30		**技のポイントに気を付けて練習しよう** ・　友達と協力しながら、技の練習をする。				**自分のめあてを達成しよう** ・　自分の課題解決に向けて、個人やペアで練習する。				
40										
		ふりかえり				**ふりかえり** ・　ふりかえりカードに記入する。				**単元のまとめ**

技の理解・課題の把握

技の習得（課題解決）

※①レディネステスト➢今の自分の力を把握するための各技の習熟度を点数化した実技テスト（まとめのテストも同じ）

②指導の実際

取り扱う技について

本単元では、取り扱う技に点数を付け、レディネステストからどれだけ点数を伸ばせるか挑戦するようにした。技の難易度によって基礎点を設定し、技の出来栄えによってその基礎点が変化するようにした。

●は最低限、身に付けておきたい技とし、テストでの必須の技とした。技名のあとの（　　）はレディネステストでＢ判定以上になった人数。

基礎点

	技	基礎点		技 (1/8)	基礎点
前転	●前転 (6/8)	3	倒立	●壁倒立	5
	●跳び前転 (0/8)	5		頭倒立	6
	●開脚前転 (1/8)	7	倒立回転	●側方倒立回転(2/8)	6
	倒立前転	7		ロンダート	7
後転	●開脚後転 (5/8)	3		前方倒立回転	9
	●後転 (3/8)	4	はね起き	頭はね起き	9
	伸膝後転	8		首はね起き	１０

できばえ

A（きれいにできる）	基礎点×1.2	C（できそう）	基礎点×0.6
B（できる）	基礎点×1	D（もっと練習）	基礎点×0.2

できていなくても挑戦すると得点が得られるようにし、難易度の高い技の練習にも積極的に取り組ませるようにした。

☆【評価について】☆

「知識・技能」については、学年によって評価の基準が異なるため、学年別に評価を行った。
（６年生は、昨年度までの学習の様子も考慮する。）

※担当教員作成

１時間目　レディネステスト

レディネステストの結果を基にして、自己ベストが出るように、児童一人一人が目標をもって頑張ります！

最も得点の高い児童は48.2点で、平均は32.6点であった。昨年度までの学習状況から、平均は40点程度になると予想していたが、予想よりも低い結果となり、既習の技が十分に身に付いていない児童が多いことが分かった。特に、低かった必須技は、跳び前転・開脚前転・壁倒立であった。

２～５時間目　技のポイントに気を付けて練習

２～５時間目は、技のポイントを理解して、正しい技を習得する時間とした。

授業の前半に、手本動画（教科書会社サイト）を見て、児童が気が付いたことを付せん紙に書き出し、技のイラストの上に貼っていくようにした。それを基に、教師が大事な技のポイントを解説し、気を付けること等をしぼって練習に取り組むことができるよう配慮した。

授業の後半では、ペアで練習を行い、技の習得を目指した。

２～５時間目

技のポイントに気を付けて練習

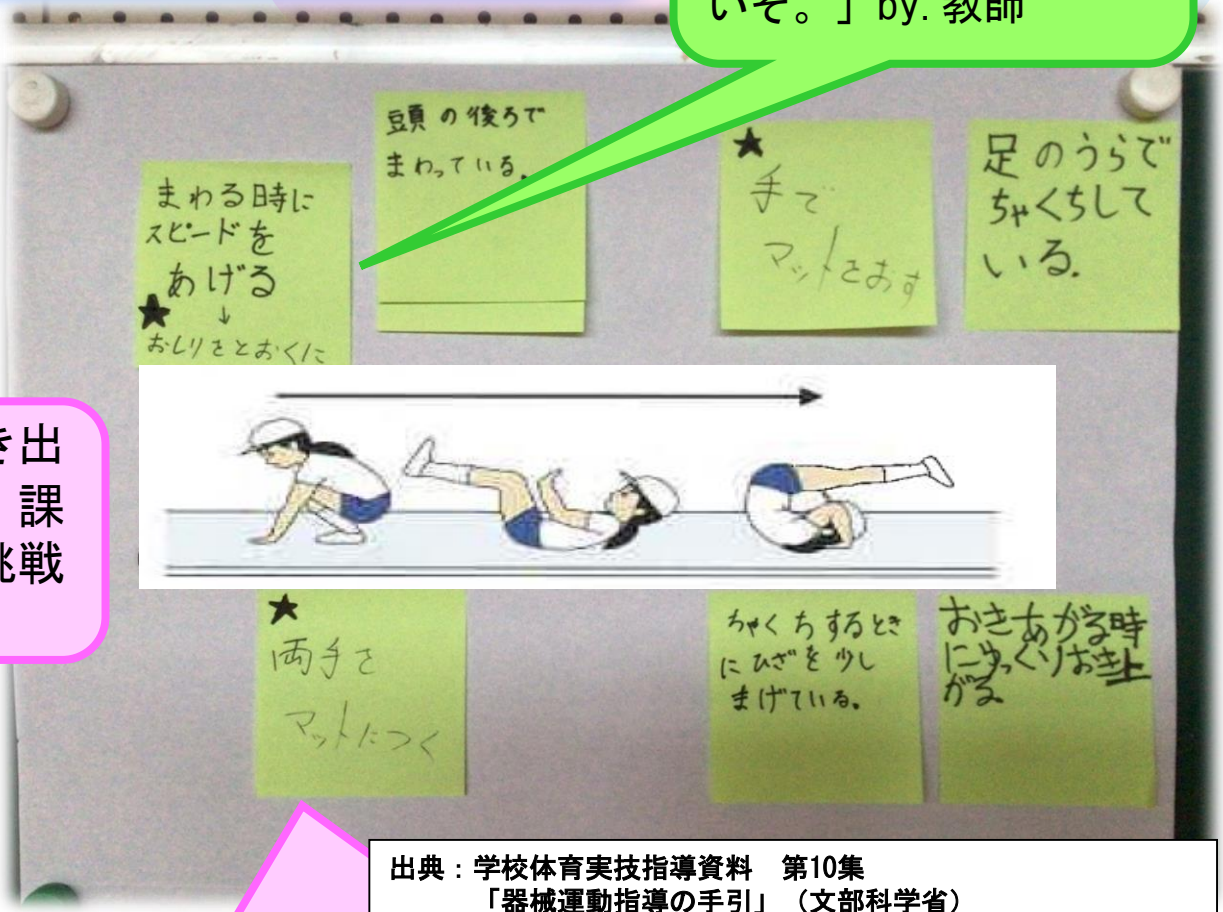
手本動画を見て、気付いたことを付せん紙に書き出す。

同じようなことに気付いたね。

気付きや考えを書き出して整理することで、課題を明確にして次の挑戦に取り組める！

脚を開くタイミングはいつかな？お手本を見てみよう。

「スピードを上げるためには、お尻を遠くにつくようにするといいぞ。」by. 教師



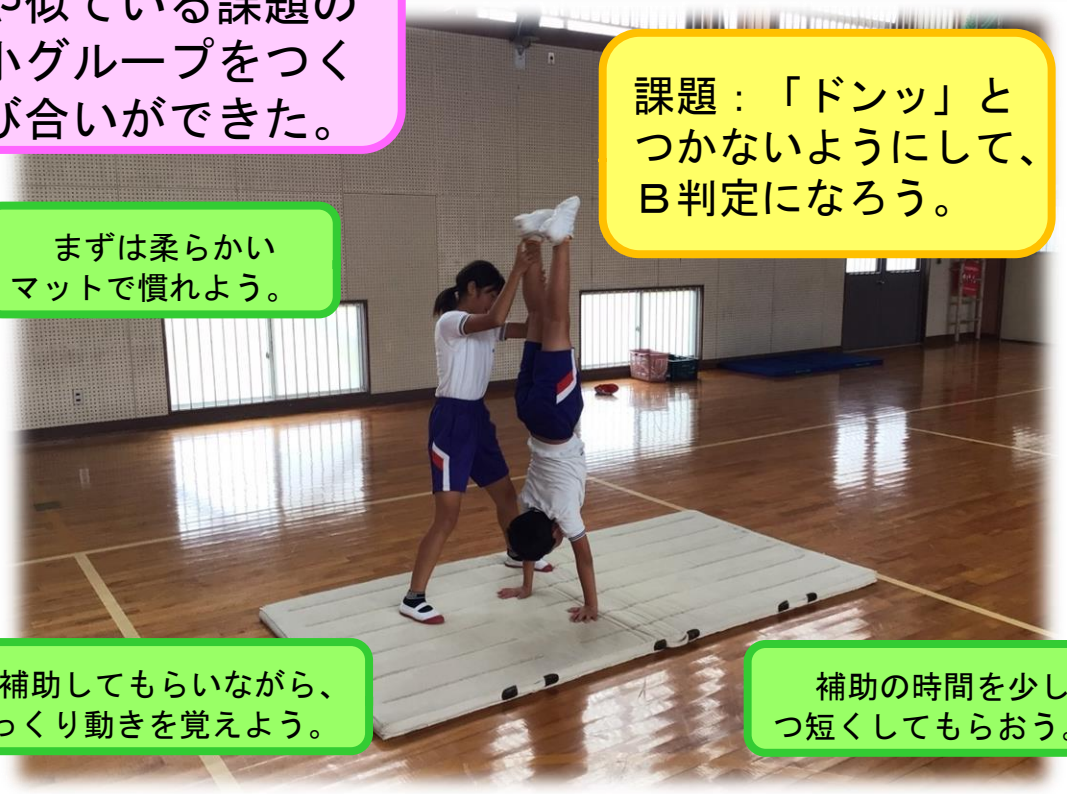
出典：学校体育実技指導資料　第10集
「器械運動指導の手引」（文部科学省）
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1356152.htm

実際にやってみて気付いたことや教師の助言等を付け加え、児童が自分たちで練習ができるような資料づくりを行った。

６～９時間目　自分の課題解決に向けて練習

６～９時間目は、まとめのテストに向けて自分で課題を設定し、解決していく時間とした。
練習の場を工夫したり、ＩＣＴを活用したりして、できるだけ得点を伸ばせるように取り組ませた。

５・６年生がいっしょに学習することで、同じ課題や似ている課題の児童同士でペアや小グループをつくることができ、学び合いができた。



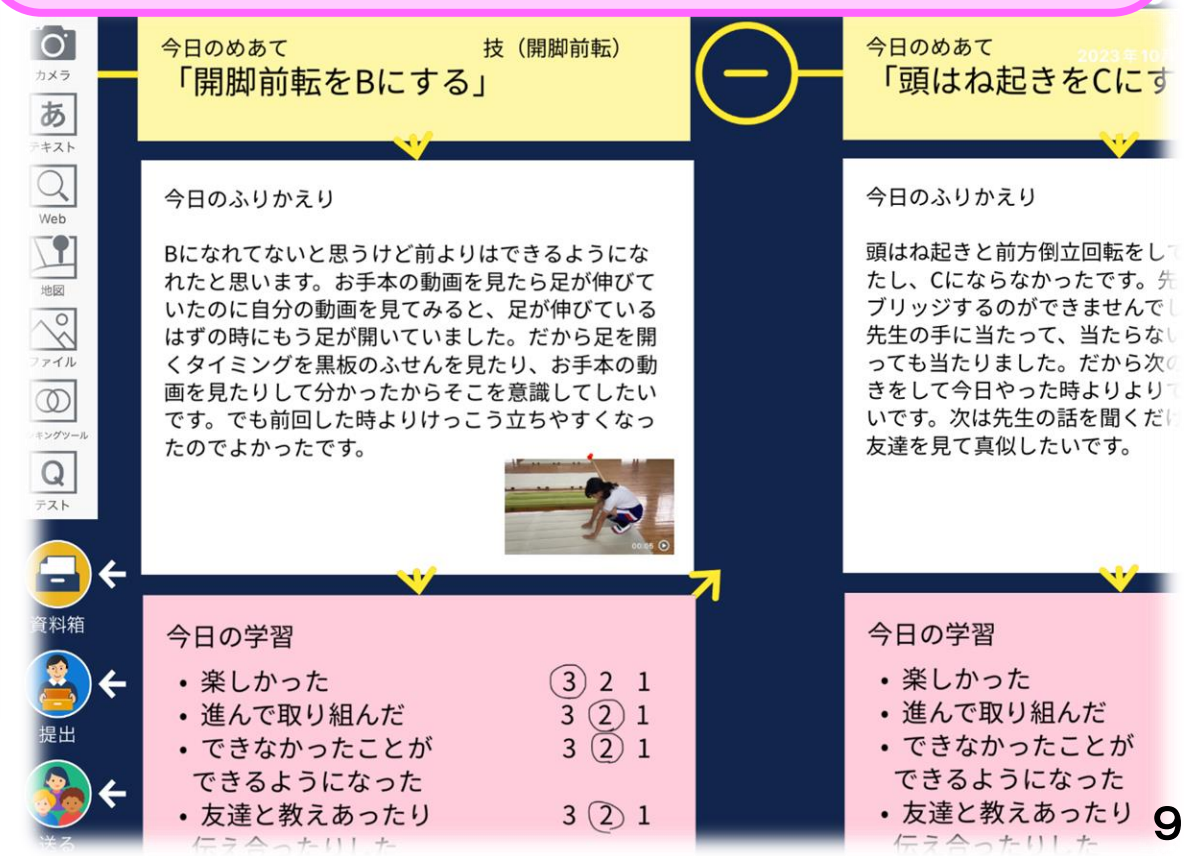
６～９時間目

自分の課題解決に向けて練習

５年生は、６年生のこれまでの経験を生かしたアドバイスをもらうことができ、６年生は、５年生のがんばりを見て意欲を高めることができた。

動画を撮影し合って、その日の自分の成果を確認できるようにした。

授業支援クラウド「ロイロノート」(※②)を活用して、毎時間の動画やふりかえりを記録していくようにした。教師は、ふりかえりを見て、よくなったところやつまずきを確認し、次時の課題設定の時間にアドバイスするようにした。



※②ロイロノート➢児童用iPadで使用している学習支援クラウド

１０時間目　まとめのテスト　練習の成果を発揮！

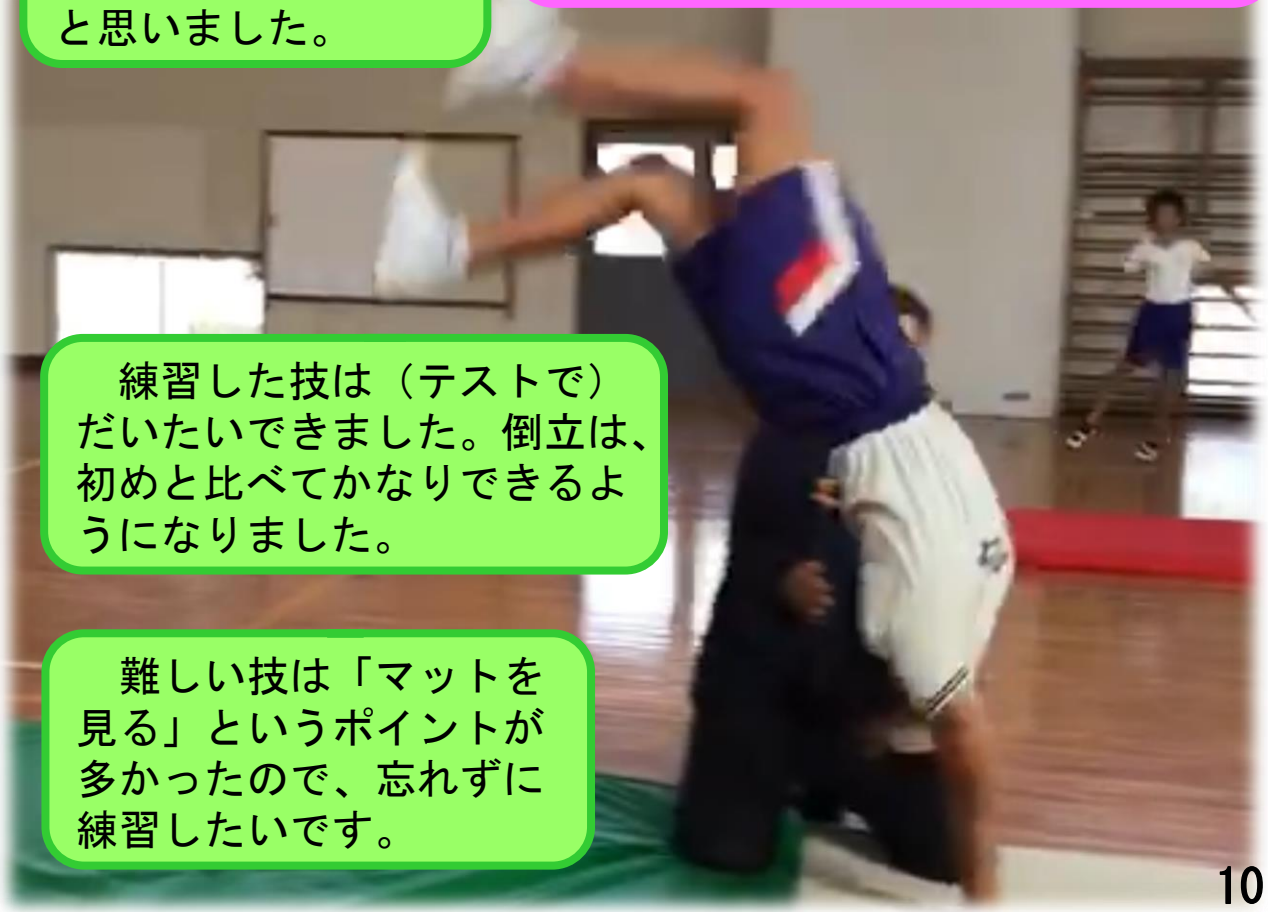
最後の授業時間に、実技のまとめのテストを行い、自分たちがどのくらい成長できたかを確認し合った。

最も得点の高い児童は67.0点で、平均点は41.8点になった。また、最も伸びが大きかった児童は、18.8点アップし、アップした得点の平均は9.3点であった。

技のポイントを言葉や映像で確認し、実際に動いて体感する時間を設けることで、ポイントについての理解を深め、より有意義な練習ができた。

自分が納得するまで、難しい技にも挑戦できてよかったなと思いました。

技ができるようになったかどうかだけでなく、どれくらいよくなったかを感じさせるため、得点の伸びを意識させた。



練習した技は（テストで）だいたいできました。倒立は、初めと比べてかなりできるようになりました。

難しい技は「マットを見る」というポイントが多かったので、忘れずに練習したいです。

成果

〇毎時間の始めに、ほん転技（前方倒立回転、頭はね起きなど）の基礎となる支持動作を中心とした補助運動を行うことで、両手で支持をする動きが身に付き、挑戦できる技の種類が増えた。（レディネステストで壁倒立ができた児童は８名中１名だったが、まとめのテストでは７名ができるようになった。）

〇技のポイントを掲示したり、手本動画をいつでも視聴できるようにしたりすることで、児童同士での教え合い・学び合いができるようになり、全体的に技能を高めることができた。

〇技の習熟度によって点数が得られるようにしたため、児童は難易度が高い技にも積極的に挑戦することができた。

課題

●レディネステストで点数が低かった児童は、まとめの実技テスト後の得点の伸びが少なかった。回転したり、逆さまになったりすることに抵抗がある様子が見られた。授業前の補助運動に、苦手意識を克服するような動きを取り入れる等の工夫が更に必要である。

●体育科においては、今回のような教え合いや学び合いが可能な学習形態を定着・継続させ、児童の技能の着実な習熟を図っていくことが今後の課題である。