

「3年生のマット運動」

研究部 宮本千絵（末広小）

1. 子どもの実態

3年生25人。うち2人支援学級在籍。まじめ、すなお、元気、明るい子ども達です。運動能力の差は大きく、できない子がわりと多めのクラスです。

2. 実践のねらい

運動の素地となる身体づくりをする。(柔軟や多様な動きを中心に) 誰でもできる技に取り組み自信をつける。側転は後回し。(学年の同意も得られなかったので)

3. 授業計画(全8時間)

- ①床運動
- ②走、歩、動く運動・柔軟
- ③動物歩き(感覚づくり)
- ④動物歩き・前転
- ⑤階級句後転にチャレンジ
- ⑥開脚後転の習熟、連続技にチャレンジ
- ⑦連続技の発表会(頭じらみ発生により跳び

箱に変更)

⑧側転習熟

4. 実践経過 オリテ除く

※注 **側**…側転との関連をどう捉えたかについて表記しています。

①床運動 「体を意識して正しい姿勢を作る」
マットが体育倉庫の高いところにしまわれていて出せないため、床の上で行いました。

【ねらい】

- 「立ち方」・一番きれいな立ち方してごらん。
- 一つ一つ、些細な動作でも意識して行う。
- (止まっているからこそ体の細部も意識しやすい。)

「柔軟」どんなスポーツにも体の柔らかさが必要なんだよ。

・運動できる体にする。・体が柔らかくて普段目立たない子にスポットライトを当てる。

「着手」床を手で掴む

・指を大きく広げて手をつく。爪が白くなる。

掌に空気が入り込むのを見させる。

「腕支持」人間の体はすごい。大人が押ししてもびくともしない。乗っても崩れない。

「かちんこちん銅像」

・前述の着手を使う。・体のしめ・緊張と緩和を体感する。・腕の内旋外旋

「ゆっくり前転」丁寧に、スローモーションで。上手な人は痛くない。・頭の後ろから順につける。

「側転」習熟度を見るために行った。

側：「姿勢」は器械を始め、運動の基本だと思うので姿勢を意識させました。背筋が伸びていないと視線が下がったり顎が上がって視線も上がったりして腕に体重が乗らない。

「柔軟」は、マットでは柔らかさが必要です。

側転での手をつくまで、倒立位から足を着くまでにも必要とされます。また、開脚時のつま先伸ばしは、側転の倒立時と同じです。

外旋で手をつく。「かちんこちん銅像」では、腕の外旋で着手することを意識させます。「ゆっくり前転」は、側転をゆっくりさせるための素地です。

授業の様子：立ち方「一番きれいな立ち方してごらん。」と言う指示。そわそわする子は若干数名いましたが、言えば意識できました。

「柔軟」では、ほぼかたい子ばかりで、柔ら

かい子は数名でした。「痛い！」など言わず息を吐いて開脚をさせましたが、足抜きなどは悶絶していました。「かちんこちん銅像」でははじめはふにやふにやの子もいましたが、お互いを押し合う中で、最終全員できました。教師が乗るのはさすがに2人だけでした。

「ゆっくりの前転」では、「ゆっくり」の美德開発が成功しました。「頭の後ろから」が難しい子が何人かいました。「側転」は、完成している子数名でした。足が上がらない、腕に乗っていない子多かったです。「ガオー」の足と体の向きが逆になっている子数名いました。側転ができている子は、横向きから入りたがりました。

②走、歩、動く運動・柔軟

【ねらい】

「音楽に合わせて歩く・走る・動く」
・リズム感をつける。・連合音楽会に向けての伏線。・体を温める。

「柔軟」(ストレッチから丁寧)
前回の復習

「立ちブリッジ・壁版・補助有版・一人版いろいろ」

・柔軟性・逆さ感覚・腕支持・技増やし
・丁寧な動作

【側】：走、歩、動くの運動は、リズムに合わせて
ることで、側転もうまくなると考えました。

リズムに合わない時の側転はうまくいかなかったときだと自分で気づけると思ったからです。

【授業の様子】：「走、歩、動く」の運動では、

ジャンプなどのタイミングが合わない子は、やっぱりマットも苦手でした。聞いて合わせる気がないのか、できないのか？というより、一度にいろんなことを意識するのが苦手なのかと思いました。「柔軟」では、体の硬い子どもがやはり硬いのですが、中には、足抜きできるようになったという子が数名いました。

「ブリッジ」は流行りました。なんでもやっていたが3年生です。壁補助有は全員できました。壁一人は半数程度です。壁なし補助ありも半数ほどでした。完全に1人でできた子は3人でした。

③動物歩き(感覚づくり)

【ねらい】

「ラインでおにごっこ」
・まっすぐ歩く・急な方向転換・視線の固定
・体を温める。

「きりん歩き」
・視点を定める・逆さ感覚・腕支持

「くま歩き」
・視点を定める・逆さ感覚・腕支持

「きりんさんからのくまさんに変身」
・逆さ感覚での姿勢制御

「かに歩き」

・逆さ感覚での姿勢制御

【側】：ねらいと同じ

【授業の様子】：体育館のラインに沿って鬼ご

っこをしました。歩くように指示したのですが、途中で走ってしまう子どももいました。今回からグループに分かれての学習がスタートしました。「きりん歩き」では、体がかたい子はなかなかお尻が上がりません。適当にしてしまうそわそわな子に、友達がアドバイスしてくれるのですが、なかなか難しかったようです。

④動物歩き・前転

「ねこちゃん体操」

「くまさんのおさんぽ」

・前転の習熟・フィニッシュで手をつかずに立ち上がる練習

「かに歩き」「しゃくとりむし歩き」
・着手・腕支持・逆さ感覚・はね?

「大また歩き前転」
・姿勢保持・手足を伸ばす・ねこちゃん

の「ハツ」と「フー」を使う
「大また歩き前転」「前転」「V字バランス」

・わかりやすい連続技の体験・姿勢制御

【側】：「しゃくとりむし歩き」では、腕支持、逆さ感覚を、「おおまた歩き前転」では、急な視線の変化に慣らせました。また、前転入る

際に手足をしつかり伸ばすよう指示しました。

授業の様子：「くまさんのおさんぽ」では、

前転で立ち上がる際に、「よっこらしよ」と、手を着いてしまう子が結構いました。「しゃくとり虫歩き」では、膝が曲がる子が多かったです。「大また歩き前転」では、足が曲がる、あまり上がらない(体がかたい)子が多かったです。側転の上手な子は、これも上手でした。「前転からのV字バランス」では、ゆっくり前転ができる子はできるのですが、V字がほぼできず、子どもには勢いを制御するのが難しいようでした。

⑤開脚後転にチャレンジ

・ねこちゃん体操・うさぎの足うち・大また歩き前転・開脚後転(チューリップを作って)

例：「うさぎの足打ち」では、腕支持、体重をのせる、視線を意識させた。

・ねこちゃん体操では、開脚前転につなげるために「アンテナさん」をしつこめに行った。

授業の様子：「うさぎの足打ち」では、できていない子のほうが多めでした。「開脚後転」

では、最終立った状態からできた子が半分、寝た状態からできる子が半分以上でした。数名ぐにやつとなつて、回り切れない子どもがい

⑥開脚後転の習熟、連続技にチャレンジ

【ねらい】

「ロコモーション」(生き物の進化)

・体の細部を意識して動かす。・体づくり

・体を温める。(Y字バランスのため)

「ねこちゃん体操」

「バランス」片足立ちの術・Y字など

・体幹トレーニング・Y字バランスを取り入

れて、技を増やす。

「大また歩き前転」

・連続技に入れられるように。

「開脚後転」

「校歌で連続技」

・4小節分をリズムに合わせて行う。

例：Y字バランスで柔軟、姿勢、体幹を意識させる。

授業の様子

・Y字バランスは、ふらつく子どもが多かつ

た。体も硬い。「大また歩き前転」では、「ぜ

んんのバランスが幾分かましな子が増えまし

た。開脚後転では、7割くらいが立ってスタ

ートできるようにになりました。発表会は、次

⑧側転習熟

【ねらい】

「ガオーからの山越え」

・体の向き修正・目線・腕支持

「跳び箱ぞうさん」

・腕支持・目線・体重のせ・着地のため足の

置き方の徹底・手を上まで上げる

「縄跳びぞうさん」「ゴムを使った側転」を行

った。

授業の様子

・マット中央に跳び箱、その一方の端に目の

紙を置き、手をつく位置を固定させた。左足

を上げる子は左から、右足を上げる子は右か

ら進むと決めることで、手足逆はなくなった。

ゴム紐を用いて側転をさせたが、時間がなか

ったせいかな？効果はなぞでした。

5. 実践を終えて

計画的に行っていないのであやふやなまま毎

時間がすぎている。学年団の合意のもと、別

の教材でやったほうがよかったとも思える。

全部中途半端に終わっていることが課題であ

⑦連続技の発表会