

子どもも教師もやりたくなる授業づくり

～ 子どもと教師の願いをひとつにする授業 ～

子どもたちが学び合い、創り合う体育学習

～ 創ろう！「表現」としてのマット運動～

2015年度 6年生 集団音楽マツト



小学校での「出口像」の一つと
とらえる。

同志会における器械運動のとらえ方

「身体をコントロール(制御)する力」

系統的・体系的に体得させていく

「子どもたちが自分の意志によって、自分の身体をその場に応じて、時間・空間・力感をコントロールしながら、身体運動の表現(パフォーマンス)ができる力」

(新 みんなが輝く体育シリーズ3 高学年器械運動より)



器械運動＝(身体)表現のスポーツ

○低学年 小学校学習指導要領から

マットに背中や腹などをつけていろいろな方向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**。

○中学年

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。指導に際しては，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遊びを取り入れたり，易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりする。また，**基本的な技に十分取り組んだ上で**，それらの**発展技に取り組んだり**，**技を繰り返したり組み合わせたり**することができるよう配慮する。

前学習指導要領

◇ア マット運動

技能...「基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、**それらを繰り返したり組み合わせたりすること。**」

思考...「自己の能力に適した課題の解決の仕方や**技の組み合わせ方を工夫できるようにする。**」

新学習指導要領

◇ア マット運動

・知識及び技能

...「その行い方を理解するとともに、自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすること。また、**選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすること。**」

・思考力、判断力、表現力等

...「自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、**自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。**」

新学習指導要領

[技の組み合わせ方の例]

○上に示した技(回転系接転技群、回転系ほん転技群、巧技系平均立ち技群)や既にできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり、ペアやグループで動きを組み合わせで演技を作ったりすること。演技の作り方は、回転系の接転技群の前転グループ技を行った後、ジャンプやバランス技で方向を変え、接転技群の後転グループ技やほん転技群の倒立回転グループ技を行うなど、いろいろな技群やグループ技で組み合わせること。また、前転で足を交差して後ろ向き立ちになったり、側方倒立回転で1/4ひねって後ろ向きになったり、本来の終末の姿勢とは異なるように条件を変えて技を組み合わせたりすること。

器械運動(マット運動)の教材としての 位置づけ

- 学習指導要領における位置づけ

より雄大で美しい動きができるようになる楽しさや喜びがある。

- 「たのしい」や「すき」と思えるようになるために
- 器械(マット)運動は、どこからという視点
- 学習としての位置づけ

マット運動は、器械運動の土台！

- 非日常的運動

- 基礎的運動感覚
- 空間における表現
- 鑑賞



逆さ
回転
支持
しめ
あふり
ため
はね

所属校における体育科カリキュラム への 取り組みと関わって

- 側転(側方倒立回転)を中心とした学習
 - ・マット運動で大切な「逆さ」「支持」「回転」の運動
 - ・動きの大きさ、ダイナミックさを味わえる。
- 表現することの楽しさを
 - ・「繰り返し技」「組み合わせ技」として、技と技をつないでいく。
→(連続技)
 - ・幼年から中学校まで、どの学年にも味わわせたい楽しさ。

6年生までに行いたい学習内容

- ・**ねこちゃん体操**(元学泉大学 山内基広氏)

を毎時間の準備運動に(感覚づくり)

- ・ 側方倒立回転(側転)ができるように

くまさんのさんぽ ⇒ 側方倒立回転につながる動き

ライオンさんが「ガオー」

ゾウさん、とび箱での足上げ(足の入れ替え)

川とび側転

- ・ 側方倒立回転の復習と習熟
- ・ 技と技のつなぎ方(連続技)の学習

お話マット、歌声マットなど

• ねこちゃん体操

体の「しめ」「あふり」
「ため」「はね」といった
特有の動きを養う。



ニャーオン!



ブーリッ
ジ!!



ゲーラン!

1・2年生

- 授業の初めに、ねこちゃん体操(感覚づくり)
 - サーキット遊び
 - ・ 肋木
 - ・ かべ倒立
 - ・ 平均台
 - ・ ジャンプ
 - くまさん歩き(動物歩き)
 - くまさんのさんぽ(お話マットの入り口)
- (前まわり)⇒**前転につながる動き**



• サーキット遊び



肋木



かべ倒立



平均台ジャンプ！



ジャンプ！

・ くまさん歩き・くまさんのさんぽ



くまさんがやってきて、
こんにちは、こんにちは



お話マットへとつなぐ

さようなら！



よかったよ！

ハイ、ポーズ！



グループノートから①

前転につながる運動

運動への道(全)

1. タマさんのきんぽ



観察するポイント (友達にみてもらう)

①マットの上に乗って「はじめます!」でしっかり片手をあげる。

②手のひらをしっかりとつけている。

③こしが高くあがっている。

④指先をしっかりと立てている。(アゴが上がっている。)

2. ライオンさんが「ゴオー」



観察するポイント (友達にみてもらう)

①マットの上に乗って「はじめます!」でしっかり片手をあげる。

②「ライオン」あるまで手のひらをしっかりとつけている。

③「ゴオー」で両手がしっかりとあがっている。(ひねが「ドーン」)

④「山をとびこえ」で片手ずつつけている。

＜今日の授業でわかった大切なことや感想など＞

・「山をとびこえ」で足も手の先につく力がやりやすかった。

児童の感想

- ・「ライオンがやってきて」がおもしろくて、はまった。
- ・ねこちゃん体操のカメができるようになって楽しかった。
- ・側転みたいなやつが難しかった。

友だちへのアドバイス

- ・ポーズをしっかりとしよう。
- ・ねこちゃん体操がとても上手だった。
- ・ポーズのとき、3秒間止まったほうが良いと思う。

3・4年生 「グループマット」(お話マット)

- 授業の初めに、ねこちゃん体操(感覚づくり)
- サーキット遊び
 - ...(かべ倒立、手押し車、平均台とびこし、倒立→ばったん)
 - ⇒側方倒立回転につながる動き
- 単技の分類と学習(表現に必要な技について)
- 側方倒立回転の習熟(ライオンさんが「ガオー」など)
- グループ演技の練習(お話マット)
- マット(面)・空間の使い方

ねじり
体操

ロール系

前まわり

前転

後転

後ろまわり

ころころ

間きこ(前転
後転)

静止(系)

倒立(2かたち)

三点倒立

ブリッジ

立つ(ホース)

肩こし立

V字バンス

スワッピング系

バック転

側転

ローリング

側方倒立
回転

宙かえり

バック宙

前宙

グループノートから②

側転への道(3)

1.ゾウさんくたてばニで

両手を肩につくのはいい
両手を肩から少し外すのはいい

観察するポイント(グループワーク) 見て確かめよう	①	②	③	④	⑤
① 両手→両脚→両手→両脚の順番で足が着地しているか	<input type="checkbox"/>				
② 両手が肩から少し外しているか	<input type="checkbox"/>				
③ 両手を肩につくときに足のピンとまがっているか	<input type="checkbox"/>				
④ リズミよく(足→手→手→足)の順番でやっているか	<input type="checkbox"/>				

1.ゾウさん

両足の間に、両手をつまみあげて、両手を肩から少し外す。両手をつまみあげて、両手を肩から少し外す。

足 → 足 → 手 → 手

観察するポイント(グループワーク) 見て確かめよう	①	②	③	④	⑤
① 両手→両脚→両手→両脚の順番で足が着地しているか	<input type="checkbox"/>				
② 両手が肩から少し外しているか	<input type="checkbox"/>				
③ 両手を肩につくときに足のピンとまがっているか	<input type="checkbox"/>				
④ リズミよく(足→手→手→足)の順番でやっているか	<input type="checkbox"/>				

<今日の学習でわかったことや気づいたことをグループとして書きましょう>

児童の感想

- ・手→手→足→足の順番で着地できたからよかった。
- ・うでをピンとのばせなかった。

友だちへのアドバイス

- ・側転のとき、ちゃんとマットを見ながらやっていたから、きれいにできていた。
- ・足がピンッとできていてきれいだった。
- ・ゾウさんのとき、足をのばせていてきれいだった。



ライオンさん
ガオー！





跳び箱ぞうさん



• 側方倒立回転の練習



ライオンさんが「ガオー」



いろいろな教具を使って



グループノートから④

側転への道(5) 11月30日(水)

1. 側転 (そくてん)

観察するポイント(グループメンバー間で話し合おう)	①	②	③	④	⑤
① 「足揃」の状態になっているか (足揃を維持してまっすぐに手をあげている。②まで)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 手をしっかりと肩より高くあげている。③まで)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 足揃のため足は揃っているか、足揃を維持しているか、まっすぐに足揃しているか a. 足揃を維持しているか、b. 足揃を維持していないか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 足揃を維持しているか、まっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑤ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑥ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑦ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑧ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑨ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑩ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑪ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑫ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑬ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑭ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑮ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑯ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑰ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑱ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑲ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

⑳ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉑ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉒ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉓ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉔ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉕ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉖ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉗ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉘ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉙ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉚ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉛ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉜ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉝ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉞ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㉟ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊱ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊲ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊳ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊴ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊵ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊶ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊷ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊸ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊹ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊺ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊻ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊼ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊽ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊾ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

㊿ 足揃を維持してまっすぐに足揃しているか、まっすぐに足揃しているか

児童の感想

- ・前よりも足がのびていて、一直線に近づいている気がした。
- ・側転のときに、手と足が違うところに着いていたけれど、直すことができた。
- ・側転のときに、足が上がるのがこわくなくなってきた。

友だちへのアドバイス

- ・足と手がきれいだった。
- ・一直線になっていてきれいだった。
- ・足がよく上がっていた。
- ・足の着く位置がまっすぐでいいと思います。

00167.MTS

側転診断の様子



・教具を使った練習の様子

ゴムひも(鈴付き)





目(手につける)



- ・グループマット(お話マット)発表の様子



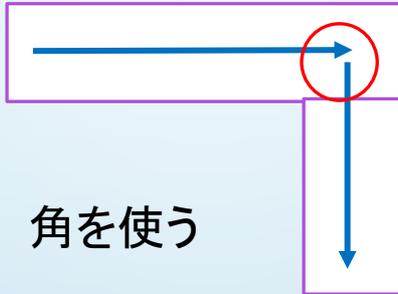
面の使い方



一方向

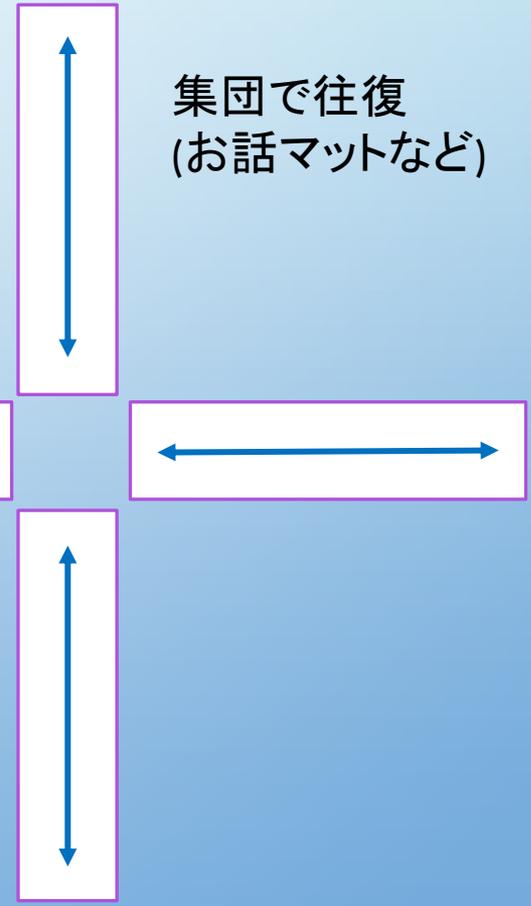
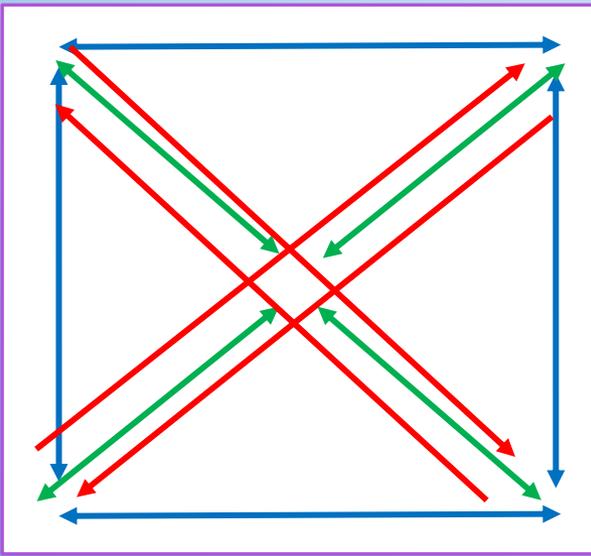


往復



角を使う

集団音楽マット

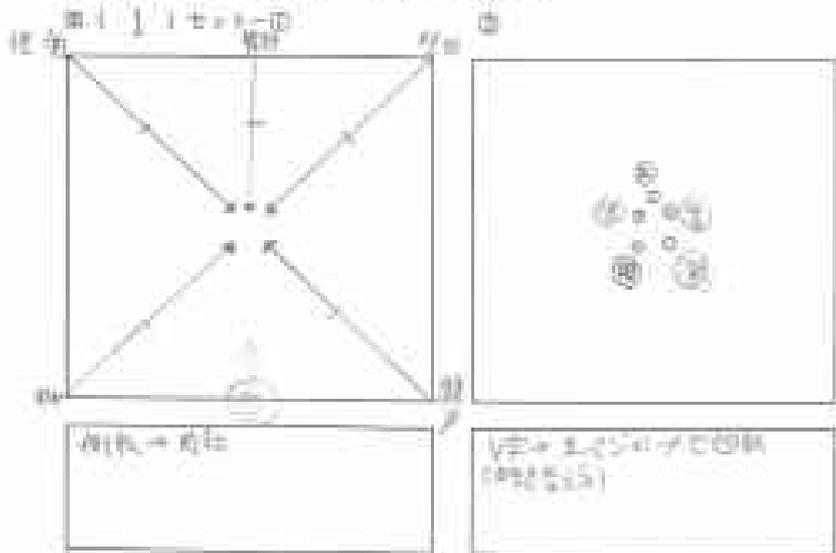


集団で往復
(お話マットなど)

6年生の実践「集団音楽マット」

- 側方倒立回転(側転)への復習と習熟
- 技と技のつなぎ方(連続技)の学習
 - ☆規定の組み合わせとオリジナルの組み合わせ
 - 規定技「側転→前転→前転V字バランス」
- 集団音楽マットの学習(シンクロマット)
 - ☆音楽でタイミングを合わす、ずらす
 - ☆方形マットの面の使い方学習

6年1組シンクロマット「道か」進行図



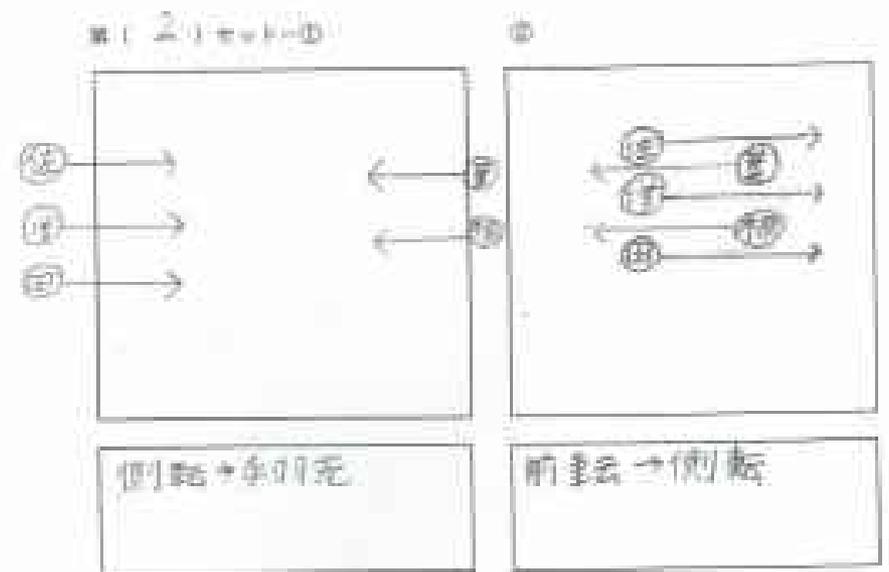
① 前転 → 側転

② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

③ 側転 → 前転

④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺



① 側転 → 前転

② 前転 → 側転

③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

④ 側転 → ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

集団音楽マツト



方形マットでの練習



離れてポーズしたり



集まったり



交差したり

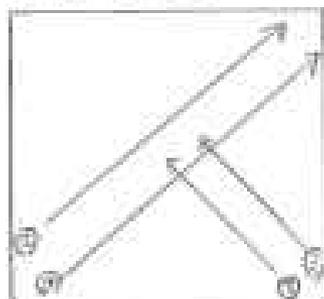


練習時の様子

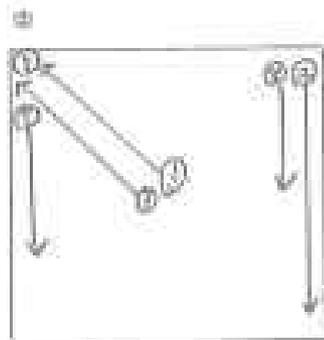




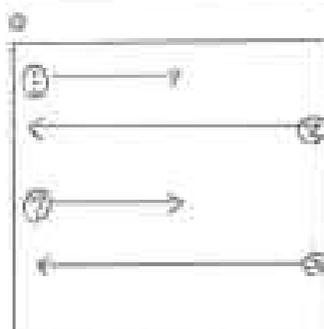
第 2 回



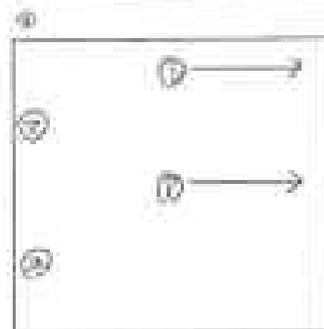
①② 前腕→肘腕
③④ 肩→手



① 前腕→肩 → 肘腕
② 肘腕 → 前腕 → 肘腕
③④ 前腕→肘腕 → 肘腕
⑤ 肘腕 → 前腕 → 肘腕



①② 前腕→肘腕
③④ 肘腕→前腕



①② 肘腕→前腕
③④ 前腕→肘腕

注意事項
各動作は、必ず、(肘腕→前腕)の
順序で行ってください。





成果(所属校において)

- 「ねこちゃん体操」を全ての学年の子どもたちが経験できたことにより、器械運動に必要な基礎感覚を共有するスタートが切れた。
- マット運動における低・中・高学年の指導内容が、一定明らかになった。**(1～6年生の学習内容と習得したい技)**
- 学習カード等の共有により、段階を追った指導が誰にでもできる道が開けた。
- どの学年でも、「自分たちでつくる」という学習内容を盛り込めた。
- 6年生のマット(小学校としてのゴール)を下の学年が見て「あんな風にやってみたい」という意欲が生まれた。
- 習得したいそれぞれの単一技を習熟によって、どこまで高めていけばよいのか、さらに検討が必要。

ありがとうございました！