

連載 同志会の教材をわかりやすく伝える

第4回 低学年マットの授業(1)へり

低学年マット運動の実技指導—マット運動実技例会報告

報告 佐々木盛文(南河内B・楠小)

る視点が持てるというメリットが生まれてきます。

3. 動物歩きで感覚作り

グループノート①②③

低学年の子どもたちは模倣遊びが好きです。だからいろいろな動物を紹介してさまざまな動きを体験させてあげること器械運動に必要な感覚が身につけさせることができます。



あざらしさん

ラクダさん

くまさん

1. はじめに

支部実技例会で低学年のマット運動を担当しました。低学年をあまり持ったことがないのですが、職場の体育にあまり興味のない先生と協同で研究授業をしたときの資料をもとに提案をさせていただきました。2年生の授業としてグループノート①②③⑥を作りました。そこに3年生のマットをイメージして歌声マットのグループノート(1)②③⑥を新たに作りまし。これに関しては実践を通していません。例会で行った内容を報告する形で低学年のマット運動のまとめとします。最後にグループノートを載せています。

2. ねこちゃん体操で体幹の動かし方身につける

グループノート①

ねこちゃん体操のねらいは、動かしにく

い体幹を意識しながら動かす事ができるようになるための体操です。本来のねこちゃん体操は、ねこちゃん

さんが怒った・ねこちゃん・ねこちゃん・かめさん・ねこちゃんまわり・ブリッジ・アテンナさんまで多くの種類があるので、今回の実践では「ねこちゃん」が怒った」だけを行います。「フー」「ハッ」という言葉とともに背中を丸めたり反らしたりすることで、動きを作り出せることとはもちろん、自分や友達の動きを客観的に見る事ができ



① ねこちゃんがおこった
ひざをつき、体操の準備をする。

② フー!
おなかを見て、背中を丸める。
(体のしめ)

③ ハッ!
上を見て、背中を反らす。(からだの反らし)

くまなどの動物が歩く場合、右手と左足がほぼ同タイミングで前に進めています。その動きを体験させようとすると、子どもたちは混乱してきます。以前の指導だと手と足を協応させるという意味でも大切にしてきたように思います。しかし低学年の子どもたちにとっては考えて動くことよりも「もっとやりたい」という思いの方が強いので、赤ちゃん歩き(ハイハイ)との比較で分らせる方が簡単に理解するこ

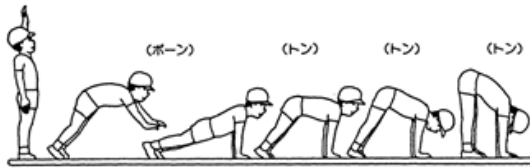
とができます。ハイハイで歩くと右手と左足がほぼ同時に動きます。このことがわかると人間も動物歩きが簡単にできることがわかり、人間も動物だったんだと感ずることがができます。

- ・赤ちゃん歩き（ハイハイ）
- ・くまさん
- ・ラクダさん
- ・アザラシさん
- ・しゃくとり虫さん

動物の名前に特別な意味はあまりありませんが、くまさんとラクダさんは腰の高さを変えるようにしています。あとはイメージにあった動物の名前をつけています。

動物歩きでは次の3つの感覚を養うことをねらいとします。

- ①手のひらをマットにぴったりつける
- ②前を見る
- ③おしりを上げる



しゃくとり虫さん

①の手のひらをマットにくっつけるのは、自分の体重を腕にしっかりのせて体を支える感覚を養うねらいがあります。苦手な子どもは体重を支えることに恐さを感じてしまい、手のひらがマットにつかない（つけない）ことが見受けられます。②の前を見ろというものは、あごを上げながら歩くということですので、これも大切です。③のおしりを上げるといのは顔よりもおしりを上げるといことです。これは器械運動で一番大切な「逆さ感覚」を養うことができます。①と関連しておしりが上がらないから手に体重がのらないという状態になる子どももたくさんいます。

4. 低学年マット運動のグループ学習について

「低学年でグループ学習ができない」「うちのクラスではグループ学習は無理だ」という声もよく聞かれます。それはまちがいです。トラブルの多い集団だからこそグループ学習で学ぶことが多くあります。このことについてはここでは述べませんが、低学年でグループ学習を成立させるためのいくつかの手立てを紹介しました。

①演技する場所や観察する場所を決める

下の絵のように基本的にはこのように場

所を決めます。観察する人もマットの横に座らせて観察させます。またグループで同じマットを使いま

す。そのマットから離れにくくなり落ち着いて学習に集中することができま



この教材でも同じことが言えます。バスケ

②みんなに役割を与える

見学するのではなく、観察すると書きました。観察というのは子どもたちにある視点を与えて友達

③くまさん歩きを上手にやってみよう！ グループの友だちを見てあげよう！

なまえ	手のひら	前を見る	おしりを上げる

与えるということが大切です。

観察したことは、その場で言っておけるか、グループノートに記入させるかしてグループ全体で共有していくことも同時に大切にしていけます。そのことでグループみんなが上手になっていった！という意識を持たせることにつながり、よりグループでの活動を活性化させることにつながっていきます。

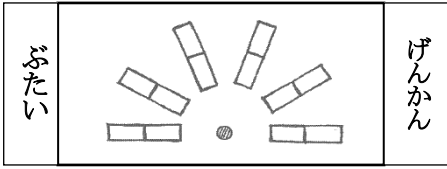
また後述する「お話マット」では友達のお話を読む声に合わせて演技をすることになります。友達がいなくては学習が進められない状況にすることもグループ学習の有効な手立ての一つです。

③観察の視点を明確にする

観察させるときに大切な事は「どこを見るか」を明確にしておくことです。手のひらがぴたりついていたりかを見る！前を見ているかなどです。

もちろん、その視点は演技している人も意識することのできるようになるポイントでもあります。

④準備も片付けも自分たちでやります



グループ学習ではできるだけ準備や片付けも自分たちでさせるようにします。そのことで主体的に学習の取り組みような雰囲気を作り出すことができます。準備ができたら体操をして、必要な練習をするという授業の流れも作り出すことも可能です。中学年ぐらいになるとチャイムがなるまでに準備を終えて練習を始めていくということも起こってきます。

どのようにマットを敷くのかなどあらかじめ示しておく毎時間説明する必要がなくてスムーズにグループの活動を行う事ができます。

5. お話マット パート1

「くまさん こんにちは」

グループノート③④

動物歩きで腕支持や逆さの感覚を身につけながらこのお話マットをしていきます。

このお話は主に前転への指導を意識して行います。前転が苦手な子どもをつまみずきとして「頭が中に入らない（おへそを見られない）」「頭のとっぺんがマットについてしまう」「腰があがらない」「最後まで回りにくれない」などが挙げられます。

それらを一つずつ課題にしながら前転の練習をするより、この「くまさん こんにちは」をすることで楽しく前転ができるよ

うになります。

まず前転は手の付いている位置より肩が前にでないといけません。このくまさん歩きでは左右交互に肩が手より前になる動きが繰り返されます。そこで「こんにちは」



はいポーズ



さようなら



こんにちは



こんにちは



やってきて



くまさんが

の声であごをひく動作をします。頭を入れる動作です。くまさん歩きはあごを上げて前を向くように学んできていますから、あごの出し入れの動作をくまさんで歩きながら行う事になります。動きながら動かすことが重要なのです。

そして「さようなら」であごを引きながら肩をより前にだして前転を始めます。このことで頭のとっぺんをマットにつけないで回ることができきます。頭のとっぺんがいたかったり、途中で前転が止まってしまったりするこ

とがなくなります。

最後に「はい、ポーズ」をすることで自然に立つ動作を導き出します。もちろん初めは手をマットに着いて立ちあがりませんが徐々に足をももにひきつけたり、体を小さくして回ったりとそれなりの工夫がみられるようになります。もちろん、指導者の「〇くんはスツと立ちあがってポーズをしているね」などの声かけは必要になってきます。

このようにお話マットをすることで細かい事を指導しなくても前転ができるようになる子どもが多くなってきます。

6. お話マット パート2

「ライオンがおー」

グループノート④⑤⑥

このお話は側転につながる動きが入ったお話です。

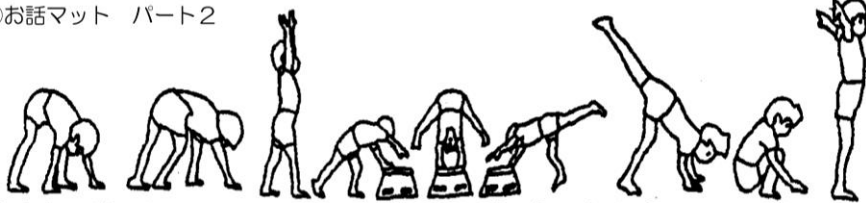
初めに行くときは「ガオー」のところは自分たちで考えるように言います。手は一段の跳び箱の好きな方（右側か左側か）に両手をそろえて置かせます（手をくっつけるのではなく少し離して置かせます）。

跳びこし方は大きく分けて二つになります。一つ目が「反転系」で二つ目が「回転系」です。

「反転系」の跳びこし方は、前回りのま

わり方です。これは日常の生活で子どもた

③お話マット パート2



ライオンが やってきて ガオー 山をとびこえ クルリンパツ ポーズ

※〇〇くんのとび方になっているかみんなて練習しよう！

なまえ					
〇〇くんとびに なっているかな？					

とても上手・・・◎ まずます上手・・・○ あまり上手くない・・・△

ちが行っているふりむき方と同じです。ですから多くの子どもたちは「反転系」の跳

び越え方になります。

一方の「回転系」の跳びこし方は、後ろ回りのまわり方です。バスケットでいうバックターンです。ふりむくときに背中の方から振り返ると不自然だということをみんな確認します。ですからこれは非日常の動きになります。多く

の子どもたちからはこの動きは出てきません。好奇心が旺盛でやる気があるタイプの子どもたちからこの動きが出てくることが多いです。

ここはチャンスです。どちらかというと普段は落ち着がないタイプの子どもから新しい動きがでてくるわけです。ですから「〇〇くんが面白い跳びこし方をしているよ」とみんなて共有します。そして「〇〇くん跳び」（男の子と限定して書いているのも問題かも？）として共通の課題にしていきます。

この時点ではライオンはあまり関係なく



図2 反転系山とび

図3 側転系山とび

なってしまう・・・。

ライオンではないとダメではないのですが、「ガオー」と「クルリンパ」に関しては意味があります。

「ガオー」は側転の時のつまずきの一つを先取りしてさせています。ガオーと両手を上にあげること、「脇の角度」を広くすることが出来ます。側転が苦手な子どもには脇の角度が狭いまま両手を着きに行くということがよく見られます。ですから「ガオー」で手をあげることと自然と脇の角度をあげることが出来るのです。

次に、「クルリンパ」ですが、これは側転からの連続技を意識しています。中学年以降に学ぶ側転を含む連続技につながるような動きです。側転から前転を行うことで側転の技術自体が変わってきます。スムーズに側転から前転に移行するという課題を設定しなくてもこのお話によって側転の着地の向きや足の出し方が変わってきます。

このお話では、最後のポーズを考えさせるといふ活動も行います。グループで相談してみんなでそろえてポーズをするだけで表現することをみんな楽しんでむという活動につながっていきます。

7. お話マット パート3

「うさぎが『ヨ』」

このお話では、うさぎの足うち、前転、側転、ポーズを組み合わせています。

ここからは連続技を強く意識したお話になってきます。これまで通り友達の言うお話にあわせて演技をしますが、技と技のつなぎにも意識を持たせて行わせたいです。

低学年で養ってきた腕支持や逆さになる感覚を生かして、さまざまな技に挑戦させたいです。そのためにお話の中に多くの技を入れて、新しい技に挑戦できるように仕向けていきます。グループ全員でそろえて発表できるようにタイミングを合わせる練習や技自体の練習をしていく必然性が生れてきます。グループごとにマットの内側か外側に（反対でもかまいません）、演技をしていきます。苦手な子どもにとっては出来ない技に挑戦する意欲が生まれます。得意な子どもにとっては苦手な子どもにも教えてあげたり、タイミングを合わせようとするのでできている技がさらに上手になったりという効果が生まれてきます。このような友達同士の関わりが活発になることがグループ学習でお話マットを行うメリットだと思います。

グループノート(1)

8. お話マット パート8

「自分たちで演技をつくる」

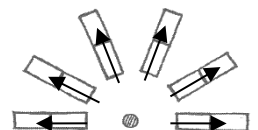
(うさぎとび2回) (うさぎの足うち) (前転) (側転) (3秒間静止)



うさぎがピョンピョン はねましたトン クルリンパッ 川をとびこえ ハイ! ポーズ 1・2・3

グループ

ノート(2)



器械運動の特質は「マットを使つての時間間における技の連続性による身体表現運動」ととらえられています。マットで表現することが運動の特質なのです。ですから「はじめます」で演技をスタートして「ポーズ(静止技)」で終わります。一つの表現としてとらえられるようにしてあります。ですから、最後のポーズを考えることや「お話マット」を作る活動など大切にしていきたいと考え

ています。

どの技が見ている人を驚かせるのか、かつこよいと思ってもらえるのか、を演技する人自身が考えられるようになることが重要です。

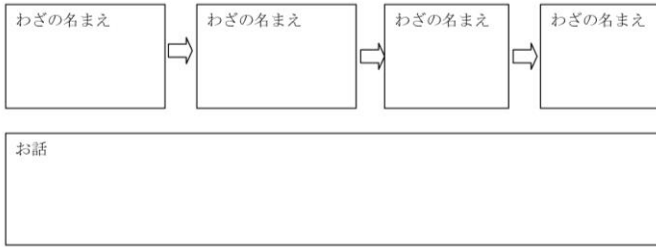
ただ、自分ができるかできないかを行う従来型の器械運動であれば、きれいかきたないかなどは考える必要がありません。着地をピタッととめたり、足先をのぼしたりという意識をする必要があります。また、できてしまったらそれで課題がなくなってしまうです。

一方、表現ととらえると、もつとより美しく、かつこよく演技しようという課題が次々に生まれてくることとなります。

9. 歌声マット「たんぼほ ひらいた」

グループノート (3) (4)

②お話マット パート4 考えるじかん



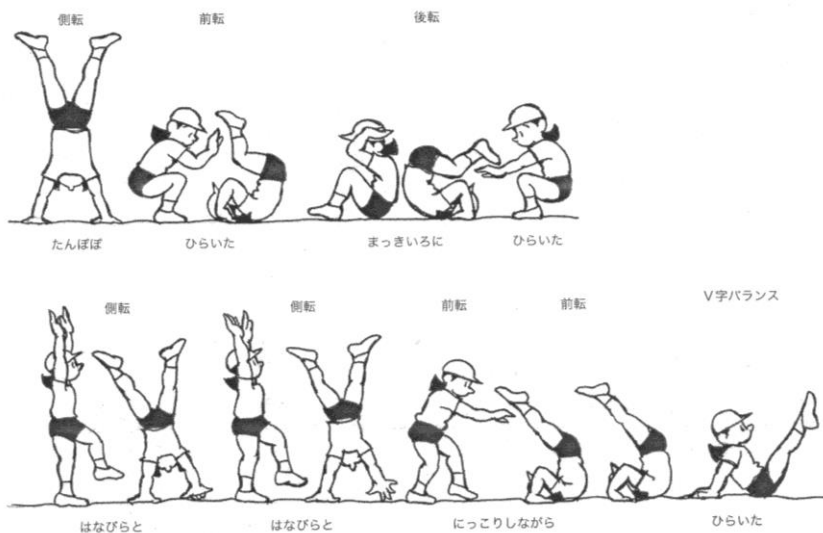
お話マットと同じことですが、友達のうち歌「たんぼほひらいた」に合わせ、演技をしていきます。今までは演技する技を言いながら行なっていました。この歌声マットはふつうの歌をうたうので、演技を覚えなくてはなりません。その分、何回も練習する必要があります。

今回のグループノートではこの段階で「側転からのつなぎ」を課題としてあげています。側転から前転へのつなぎが二回出てきます。いかにスムーズにつなげるかをグループで相談しながら練習をしていきます。そして次のグループノートでは前転から後転へのつなぎ、後転から側転へのつなぎの学習を課題としました。

側転から前転へのつなぎに関しては前を向くために90度前ひねりを行うこと、片足で着地して次の足は一步前に出しながら前転に入っていくなどの工夫が必要になります。前転から後転では足を交差して着地して後ろ向きになるように回転するなどが考えられます。

できることだけでグループ学習を行っていくと、苦手な子どもはいつも教えられる側になってしまいます。しかし、「どうやったら良いか」というわかることを中心の課題に据えると苦手な子どもが教える側になることができます。得意な子どももの演技を

見ながら「こんなふうにしたらスムーズにつなげるんじゃないか」と意見を言うことが



ができます。

教える側と教えられる側が固定されることはあまり良いことではありません。ちなみに、教えられる側から教える側へ要求が

出されるようになる」と学び合いと呼べるようになるそうです。教え教えられる関係を築けることが重要だと思えます。

最後の「じっくりしながらひらいた」の部分である「前転からV字バランス」について「足を着かないように止まる」方法を考えました。マット運動が得意な子どもでも足がついてしまうことが多々おこります。足がつかない子どものどうしてつかずに止まることができるかについては、よくわからないことが多く、いろんな意見が出てきます。「ゆっくり回ったら止まれる」という意見が出てきて、ゆっくりやっても止まることができませぬ。こんな状況がおきてみんなで相談するようになる。グループ学習がさらに進んだと感じることが出来ます。

前転からV字バランスで足をつかずに止まる方法は「腰の角度を広げる」ことです。前転は腰の角度が狭くなっています。この角度を開きながら止まるのがわかると簡単にできます。「背中をマットにずつつけるように」や「寝転ぶように」などの子どもたちなりの言い方にはなりますが、教師にはそれをまとめるための教材理解が必要になってきます。

10. 歌声マットを自分たちで作ろう

「♪たんぽぽ ひらいた」

「♪たんぽぽ ひらいた」に合わせて演技を作っていきます。それまでに学習した技（側転、前転、後転、静止技）やつなぎ方を生かして演技を構成していきます。

今回の例会では、ロングマットをつないで前に進むか後ろにもどってくるかで作りましたが、方形マットで演技するのも一つの方法です。

11. さいに

まとまりもない、きちんとした報告でもない文章になってしまいました。動物歩き、お話マット、歌声マットを一斉に笛の合図でさせるような学習では意味がないと思っています。子どもたちと、あるいは子どもたち同士が意見を出しながら、考えながらマット運動を表現としてとらえ、考え、楽しんでいくような授業ができればいいなと思っています。

少しでもマットの授業が先生も子どもたちもやってよかったと思ってもらえるためのきっかけになればうれしいです。

グループノート(5)(6)

