

学校体育研究同志会・大阪支部主催

# 春の体育授業アラカルト

～前半種目①マット運動～

## マット遊びから側転までの指導で

## 何を教えるのか？



安武 一雄（吹田市立青山台小学校）

## 1. 「マット運動」の授業づくり

### ○マット運動（器械運動）は「表現系」の運動文化である

体育は気分晴らし→嫌いなもの・将来役立たないものはやらなくてもよい  
体力づくり（筋力・柔軟性）  
安全教育（こけた時に手が出る・交通事故で回転する）  
克服型・達成型（器械＝障害を克服する喜び、できない技を達成）



生活（労働）・遊びにルーツ

力試し競技→ドイツにおいて徐々に表現性を競い合うスポーツとして発展

※自分の身体と器械（マット）によって創られる空間で身体表現する楽しさ（特質）  
その表現性を、採点基準によって合意し、競い合うスポーツとして発展



表現性を「競い合う楽しさ」を味わえる学習

※競い合う楽しさ：必ずしも競争（競技会）をということではなく、出来栄を見ても  
らう・見せ合う楽しさを土台としたもの

※表現性を競い合う楽しさを核とするものは他にもある

フィギュアスケート・シンクロナイズドスイミング・飛びこみ・競技ダンス等  
→器械運動の学校体育としての優位性

ならば

- ・単一技より**連続技**（単一技を単に繰り返したり組み合わせたものではない）
- ・その連続技を中心的に支える技（ジャンプを含む**側方倒立回転**）

### ○マット運動は器械運動の土台

器械運動は、逆さになったり回転したり腕で体を支えたりといった普段の動きにはあまりない「非日常的運動」が多く含まれ、体の「しめ」や「あふり」「ため」「はね」といった特有の動きがある。これらに必要な基礎的運動感覚の多くはマット運動の中に含まれている。

また、鉄棒や跳び箱のようにその器具を使うのに特別な運動技能を必要とせず、さらに、マットを延ばしたり敷き詰めたりすることによって表現する空間を自由に広げられ、「鑑賞・表現」を学ぶのにも他の器具より応用範囲が広いといえる。

以上のことから、マット運動で学んだことを他の種目でも生かし、またマット運動で質を上げるといふ組み合わせが可能である。

### ○大切にしたい核になる技（側転）と連続技

- ・側転（側方倒立回転）を大切にするわけ

大きな空間表現ができる

いろんな技からつなげられ、いろんな技へつなげられる

だれでも容易にできる

マット運動で大切な逆さ・支持・回転の運動が入っていて、発展もさせやすい

- ・表現（連続）させることの楽しさを

学習指導要領では連続技（繰り返し技・組み合わせ技）は、高学年のしかもそれぞれの単技を学んだ後に位置づけられているようだが、我々はその運動文化がもっている一番のおもしろさ（特質）を学習の最初から発展的に学んでいくものと考えている。

お話マット・歌声マット・3種目連続・方形マット・集団マット等は、その「特質」にいろいろな階梯で触れられるように開発された教材である。

## 2. 「わかる・できる」を大切にした低学年の「マット運動」授業づくり例

### (1) 低学年でのねらい

- 「動物歩き」や「お話マット」を通じて、逆さ・支持・回転などのマット運動に大切な基礎的な運動感覚がわかってできる
- 「お話マット」を通じて、多様な技を使って身体表現するための方法がわかり楽しんでできる（つながりと変化）
- 観察視点に沿って友だちの運動が分析でき、それを元にアドバイスし合うとうまくなることがわかり実感できる
- 自分たちで「お話マット」をつくったり、先生に助けをもらって発表会などができる

### (2) 約5（～13）時間分の「授業プラン」例

次	内容	学習の具体的内容	ねらい及び留意点
0	オリエンテーション	グループ分け、役割分担、授業の見通し、グループノートの書き方	学習の方法について知り、見通しを持つ
①	準備と片付け 動物歩き① (1～2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マットの準備の仕方・片付け方</li> <li>・動物になって動いてみよう（さかな・さんしょううお・わに・いぬ・きりん）</li> <li>・「動物歩き」（クマ・しゃくとりむし・かに）とその観察</li> <li>・「ねこちゃん体操」（ねこちゃんがおこった・ねこちゃんのおくび）</li> </ul>	準備片付けの方法を知り、授業の自主管理の一步とする（放射状の配置とする） 動きを楽しみながら、腰の位置が高い姿勢にもっていく 見るポイントを決め、分析・アドバイスへとつなげる
②	動物歩き お話マット1 (1～2)	「ねこちゃん体操」（+かめさん・ブリッジ） 「動物歩き」（しゃくとりむし・かに・耳ありうさぎ）とその観察 「お話マット1」（クマさんのおさんぽ）とその観察	基礎的な運動感覚と体幹操作感覚をつける 動物歩きで大切にしているポイントを知る お話に誘発されたりリズム（流れ）のある連続技表現のおもしろさを味わう
③	お話マット1 とその変化 お話マット2 (1～3)	「ねこちゃん体操」（+アンテナさん→お～しまいピシッ・お～しまいニヨロリ） 「お話マット1」とポーズのアレンジ 「お話マット2」（トンボさんのへんしん）	前転・後転の獲得 スムーズな流れを生み出すためのポイントとアレンジによる独自性
④	お話マット2 のアレンジ お話マットの 創作(構成も) (1～3)	「お話マット2」（トンボさんのへんしん）のアレンジと放射状のマットでの演技構成を考えて練習する（発表会に向けて）	個別の技のポイント見つけ わざと技のつながりのスムーズさ 技の工夫と空間構成
⑤	お話マット発表会 まとめ (1～3)	発表会に向けての練習 発表会 まとめの感想	お話マット＝連続技のポイントをつかむ 獨創性・かっこよさを求めた構成と演技

## 3. 「わかる・できる」を大切にした中～高学年の「マット運動」授業づくり例

### (1) 中・高学年でのねらい（側転を既習として）

- 「側転やホップ側転を含む連続技」を通じて、スムーズさ・ダイナミックさ・美しさ・独創性のある連続技表現を楽しむことができる
- どんな連続技が質の高い連続技かがわかって、簡単な連続技が創作できる
- 単一技や連続技における自分たちの技術課題がわかり、観察や実験を通して技術の分析や総合が集団的にできる
- 自分たちで「採点基準」を考え、それにあつた競技発表会などが企画・運営できる

(2) 約6～13時間分の「授業プラン」例

時	内 容	学習の具体的内容	ねらい及び留意点
0	オリエンテーション	学習の展望・グループ決め・役割分担・グループノートの記入方法・アンケート	これからの学習の目標・方法についての合意形成
①	実技オリエンテーション (1～2)	準備の仕方・準備運動の確認、側転・ホップ側転の確認とその発展技の紹介 連続技の学習1 (前転と側転を使っての3種目連続)「何種類?」「どんなのがいい?」 連続技の学習2「前転ー側転ー前転」を使って	学習の自主管理及び中心となる側転系の技の獲得と展開 連続技の質について考える ・変化があるとおもしろい ・つなげるための予測判断力
②	連続技の学習 (1～2)	側転系の技練習 連続技の学習3 (側転ー前転ー前転V字バランス)と (前転ー側転ー半回転ジャンプ)	側転系の技の技術ポイントを見つけ合い教え合う 連続技における技の組み合わせとスピード変化について
③	連続技モデル学習 (1～2)	側転系の技練習 連続技モデル (水平バランスー前転ー側転ー後転ージャンプ)「トンボさん、でんぐり返って風車、後ろに回ってジャンプ」	連続技モデルをどうやったらかっこよく演技できるか? グループごとに考えてやる (・つなぎの工夫・スピーの変化・ダイナミックに美しく見せる方法等々)
④	モデル練習と連続技の創作 (1～3)	連続技のポイントの交流+(グループの)独創性→採点基準 連続技モデルの練習(グループによる修正あり:ex側転を連続に、ジャンプを変化させる) モデルの前か後ろの1セット分をグループで創作する(本時まで教室でつくらせておき、それを本時で修正しながら創作・練習するのが効果的)	ポイントの確認:かっこよく見せるには(技の組み合わせ・つなぎ方・スピードの変化・技のこなし方)と(独創性) 独創性は、モデルの修正とセット分の創作で
⑤	グループ連続技の練習と演技発表会 まとめ (2～4)	採点基準の確認 グループ練習(演技発表の順番決め) 演技発表会 採点基準による評価(各グループから)まとめの感想を書く <b>⇒発展として方形マット・集団マット等</b>	どのような採点基準でどんな演技発表会をし、どんなまめをするかは、事前に子どもたちと合意形成しておく。 た、時間的にもう少しかけられるのなら「演技発表会」の自主運営も考える。

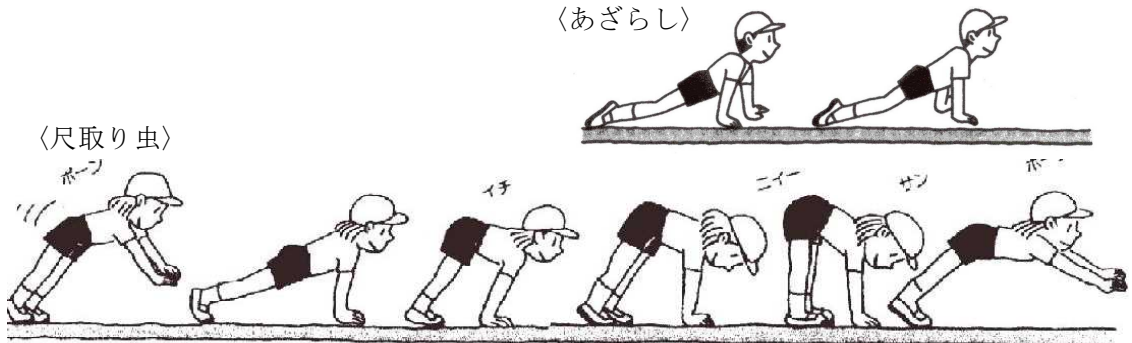
# 1. マット運動実技指導の実際

○器械運動で特徴的な体の使い方（特に体幹）のために『ねこちゃん体操』（山内氏）

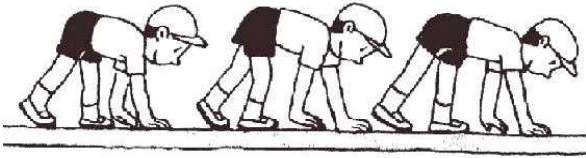
①  ねこちゃんがおこった	② (体のしめ)  フーッ!	③ (からだの反らし)  ハッ!	④ (肩を入れ、止める)  ねこちゃんのおくび いち、に、さん、し
※ 10回くり返す			
⑤ (あふり)  ニャ〜オン ※ 10回くり返す	⑥  ピーン	⑦ (リラックス)  かめさんになって	⑧  ピーン
⑨ (あふり)  ゲーラン ※ 10回くり返す	 ゲーラン	⑩  お〜しまい	⑪  ぐるり
⑫  ブ〜リッジ	 いち、に、さん、し	⑬ (あふり)  あ〜しあげ	 いち、に、さん、し お〜しまい
⑭  アンテナさんのようい	⑮  ピーン ポキ ピーン	⑯  お〜し	 まいっ! ピシッ

○マット（側転つながる）運動の基礎的運動感覚づくりとしての『動物歩き』

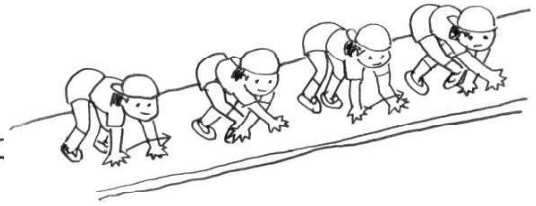
〈あざらし〉



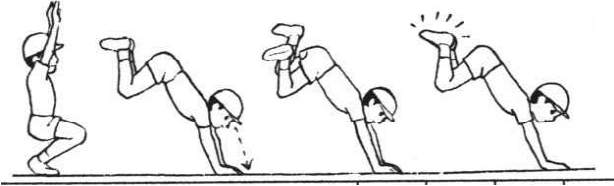
〈くまあるき〉



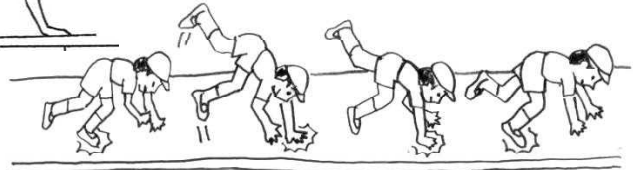
〈かにあるき〉



〈耳ありウサギの足打ち〉



〈ぞうさん歩き〉



くまさん歩きの分析学習



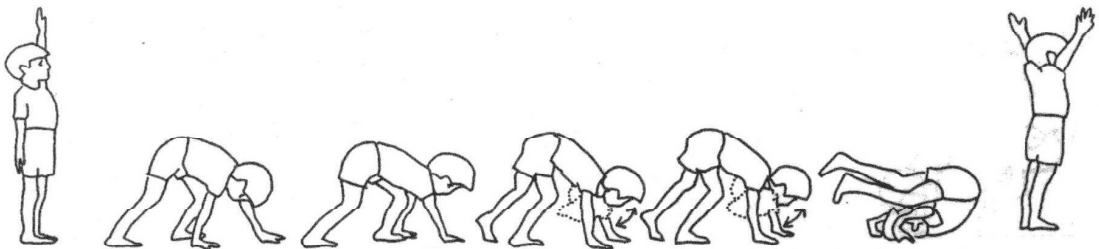
☆グループで見合いながら、  
教え合いながら

### ○低学年でも連続技の楽しさを『お話しマット』で

お話しマット（お話に合わせて技を連続して表現することを学ぶ教材）

技の組み合わせ方で、スピードの変化や技の大小の変化を加えることで表現の違いを味わえる。つなぎや構成は「お話し」によってつくられるので、幼児や低学年でも連続技づくりが楽しめる。また、グループなどで「お話し」を作ることによって表現性の違いや独創性など、鑑賞・表現の基礎を教えられる。マットの敷き方等の工夫で、複数名で一緒にやる集団マットへの発展も可能。そこでは同時・時間差・同方向・異方向といった面の構成も学習対象にできる。また初期的な「お話しマット」は、「演技の始まりと終わり」「転回系・回転系・バランス系（ジャンプ系）等の組み合わせとリズム」を教えるうえでも大切な教材。

#### ①くまさんのさんぽ



はじめます くまさんが おさんぽで こんにちは こんにちは さようなら ハイポーズ！



②トンボさん

はじめます→トンボさん→でんぐりかえってダンゴ虫

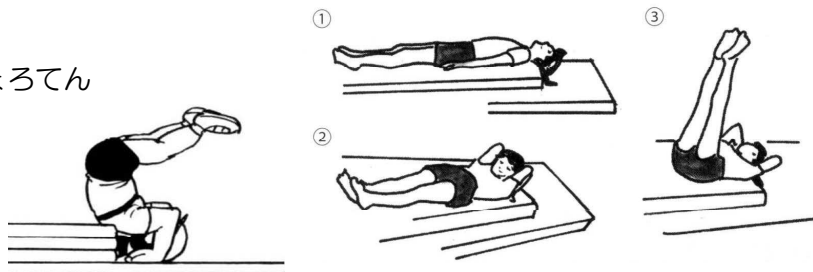
→ウサギもびっくり大あわて→うしろにまわって→ハイ・ポーズ123

グループで  
かんがえる

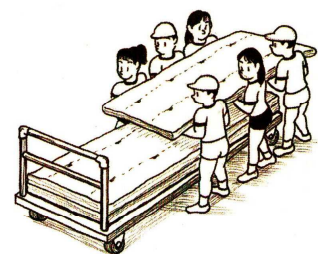
→おわります

○後転の指導

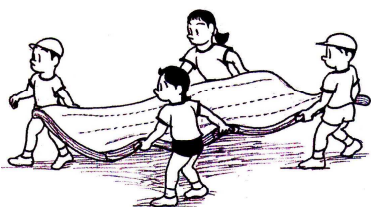
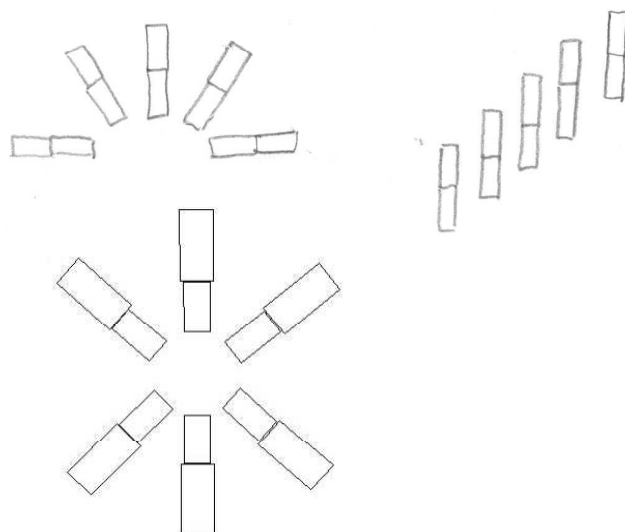
- a) アンテナさんからのによろてん
- b) マットの段差を使って



○マットの運び方

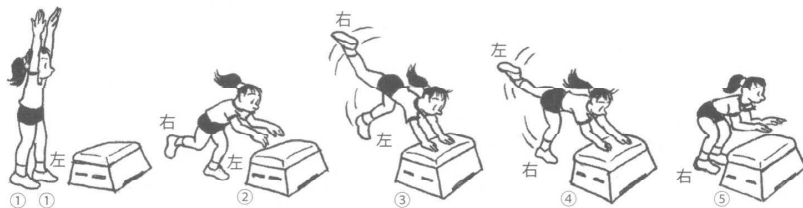


○マットの並べ方



## ○側転の指導

〈ぞうさん〉



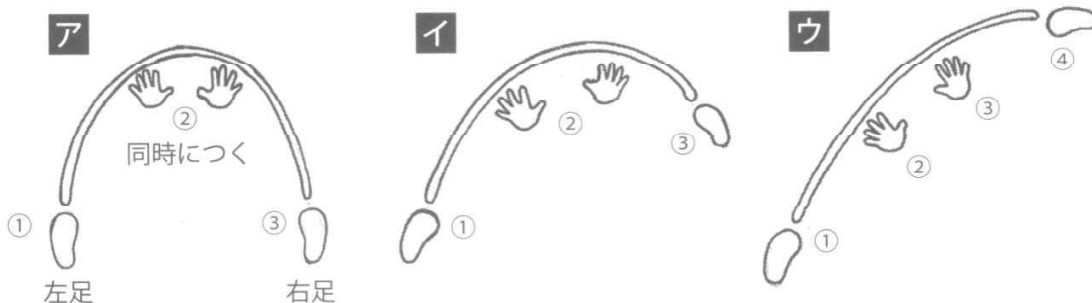
振り上げ足で下りてくる⇨



振り上げた  
反対足で下りてくる⇨

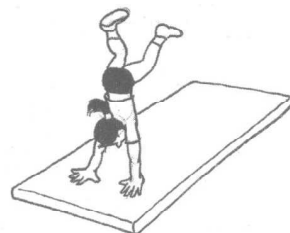


〈長縄を使ったぞうさん〉



〈川跳び側転〉

マットを川に見たてて側転をする。



## ○側転の診断と発展技

〈側転の診断〉

技の獲得を「勘」や「コツ」だけに頼るのでなく、出来るだけ客観的なデータや記録・観察から読み取って、「できる」ための道筋を見つけていく学習が中学年くらいから可能になる。ここではマット運動での中核的な技でみんなに獲得してほしい「側転」を「手型・足型」を使って診断していく方法を主に紹介する。

「側転診断」をしてみよう（手型・足型を使って）

【やり方】(図1)

- 手型・足型を一人1～2つ持ってマットの横に待機
- 側転をしたらすぐにその手型・足型を着いていった所に置く
- その時一人は、側転をしている人の腰が上がっているかとか足が伸びているかなどを見る。
- それらを図2のような記録用紙に書き込む。



図1

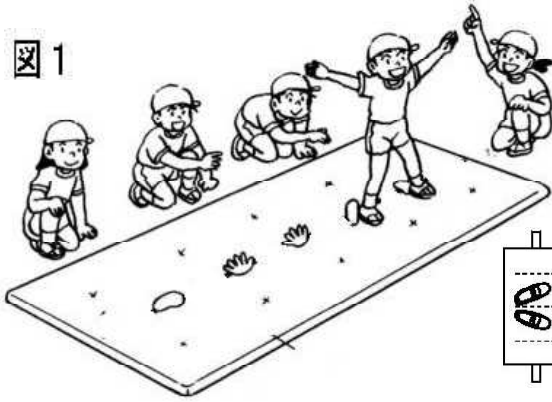
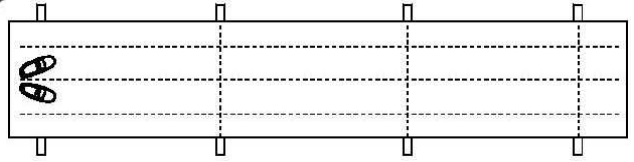


図2



【診断の仕方】

(ア)直線型

理想の型である。



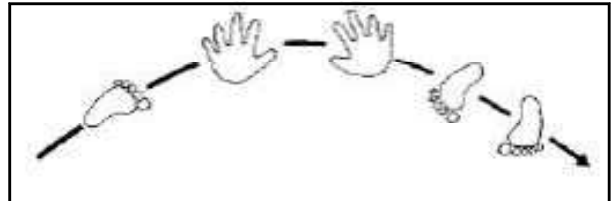
(右足から始まると、

右-右-左-左-右となる)

上手くなってくると一足目がきちんと進行方向を向き、一足目から最初の手型までの距離が延びて、最後の足が進行方向を向くようになる。

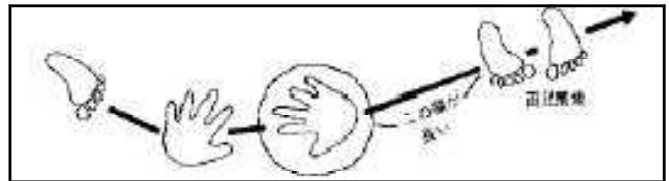
(イ)山回り型

脇の角度が開かないため腰が高く上がらない場合に多くみられる型で、初心者が一番多い型である。



(ウ)谷回り型

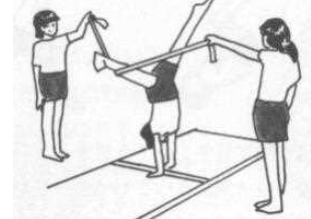
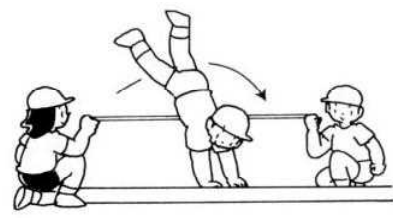
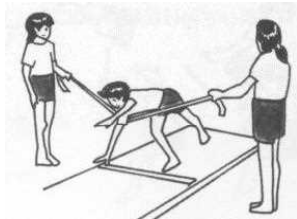
途中でどこを見てるか分からなくなり、体が反り気味になって両足が同時に着いてしまう。逆さ感覚が不十分だが、勢いでやってしまう子が多い。



【側転の修正方法の例】

逆さになることがこわい子や手手足のリズムを含めた側転の方向がまだつかめていない子の場合は、動物歩きや側転学習の最初の所にもどす。また、自分たちで原因や直し方を考え合うグループ学習にも取り組ませたい。

ここでは、修正方法の代表的なものとしてゴムを使ったものをいくつか紹介しておく。



上体の振り込みが弱い子や脇角度が開きにくい子に有効

脇が開きにくくすぐに横の方に手をつけてしまう子に有効

体重は乗っているが腰が上からなかったり足が伸びなかったりする子に有効

## 〈側転の発展技〉

側転には、大きな側転・小さな側転、速い側転・ゆっくりの側転といった技の「こなし方」以外に、側転の後半を後ろ向きに降りる・前向きに降りる、さらにそれらの足を両足そろえたもの・片足ずつのものといった変化をつけることで他の技に容易につなげることができたり、一歩踏み出しての側転や両足そろえての側転など始め方にも変化をつけたりすることができるので、様々な技からつなげられるという特徴を持っている。つまり「両手に鉤（かぎ）を持つ技」ということができる。

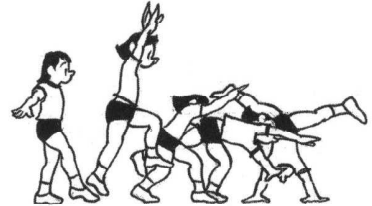
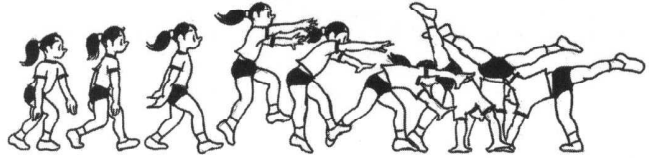
その上「走って勢いをつけて側転をする」（ホップ側転）こともできるので、可能性の大きな技であり子ども達にとってもとても魅力的な技を言える。

### ホップ側転をやってみよう！

側転を覚えたらぜひ挑戦してみよう。

#### 【ホップのタイミングをつかむ】

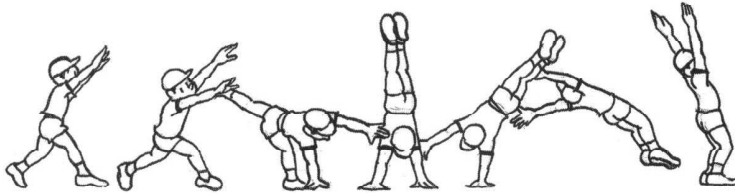
- ・ 軽くジョギングをしながらそこにスキップをいれる。「はしってースキップスキップ」というように。
- ・ スキップを1回にして、そのスキップの時に両手を上げるようにする。
- ・ ここまで来たら「はしってースキップ（ジャンプ）側転」という掛け声に合わせて初歩的なホップ側転をする。



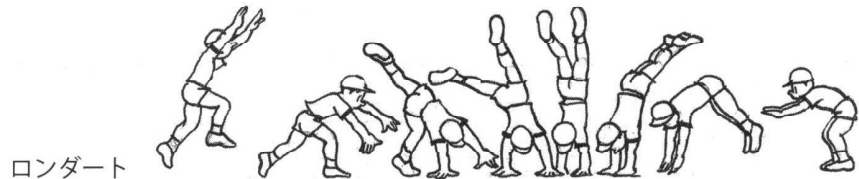
#### 【ホップ側転の完成から発展へ】

走ってきた勢いをうまく生かすには、両手を上方ではなく前方に上げスキップも腿を上げずに斜め前方に跳ぶようにして側転に入るようにしていくとよい。

ホップ側転ができるようになったら、ロングダートや前ひねり跳びにも挑戦しよう。



ホップ側転前ひねり跳び



ロングダート