

## 第 6 学 年 体 育 科 学 習 指 導 計 画

6 年 2 組 指 導 者 原 田 勝

1 8 M ( 6 時 間 ) が本時

| 学 習 活 動  | 子 供 の 意 識  |
|--|--|
| <b>第 1 次 回 転 系 と 巧 技 系 の 技 に 取 り 組 む</b><br><b>学 習 内 容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ マット 運 動 の 行 い 方 ( 知 )</li> <li>・ 自 己 の 能 力 に 適 し た 課 題 の 解 決 の 仕 方 を 考 え る こ と ( 思 )</li> <li>・ マット 運 動 の 楽 し さ を 味 わ う こ と ( 態 )</li> </ul> | <b>12M ( 4 時 間 )</b>   |
| <input type="checkbox"/> 回 転 系 と 巧 技 系 の 技 の 行 い 方 を 知 る ( 3 M )   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今 までの マット 運 動 では、前 転 や 後 転、頭 倒 立、壁 倒 立 など に 取 り 組 ん で き た よ。他 に も 開 脚 前 転 や 側 方 倒 立 回 転 に も 取 り 組 ん で き た ね。今 回 の マット 運 動 では 補 助 倒 立 や 倒 立 前 転、倒 立 ブリ ッ ジ など に 取 り 組 む の だ っ て。ど ん な 技 な の だ ろ う。ど の 技 に も 倒 立 が つ い て い る よ。倒 立 前 転 は 倒 立 と 前 転 を 組 み 合 わ せ て す る の か な。補 助 倒 立 ブリ ッ ジ は 倒 立 と ブリ ッ ジ を ど の よ う に 組 み 合 わ せ る の だ ろ う。先 生 が 手 本 を 見 せ て く れ る の だ っ て。技 の イ メ ー ジ を も つ こ と が で き た よ。補 助 倒 立 は 仲 間 に 支 え て も ら い な が ら 逆 立 ち を し て、倒 立 前 転 は、倒 立 の 姿 勢 か ら 前 転 を、補 助 倒 立 ブリ ッ ジ は 倒 立 の 姿 勢 を し て 足 か ら 着 地 し て ブリ ッ ジ を す る の だ ね。新 し い 技 だ け れ ど、今 まで 取 り 組 ん で き た 技 を 生 か す こ と が で き そ う だ よ。頭 倒 立 や 壁 倒 立 は 体 を ま っ す ぐ に す る と よ か っ た ね。早 速 取 り 組 ん で み た け れ ど、な か な か 上 手 く い か な い な。ど う し た ら で き る よ う に な る だ ろ う。</li> </ul>   |
| <input type="checkbox"/> 回 転 系 と 巧 技 系 の 技 に 取 り 組 む ① ( 3 M )   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ま ず は サ ー キ ャ ッ ト か ら 始 め る の だ っ て。か え る 倒 立 を し た け れ ど、バ ラ ン ス を 取 る こ と が 難 し い な。棒 転 が り は 途 中 で マット か ら は み 出 て し ま っ た よ。次 は ま っ す ぐ 転 が る こ と が で き る よ う に な り た い な。次 は、技 の 練 習 だ よ。マット 運 動 で 取 り 組 む 技 は、前 転 や 後 転 と い っ た 回 転 系 と 頭 倒 立 や 壁 倒 立 と い っ た 巧 技 系 に 分 け ら れ る の だ っ て。色 々 な 技 が で き る よ う に 練 習 し て い こ う。開 脚 前 転 は 前 転 に 比 べ て 起 き 上 が る の が 難 し い な。A さ ん か ら 起 き 上 が る と き に も っ と 手 を 使 っ て 起 き 上 が る と よ い と 教 え て も ら っ た よ。傾 斜 の あ る 場 を 使 っ て 練 習 し て み よ う。手 を 使 っ て 起 き 上 が る 感 じ が つ か め た よ。こ の 感 じ を 傾 斜 が な い 場 所 で も 生 か し て み る と よ さ そ う だ な。次 は 補 助 倒 立 に 取 り 組 む よ。頭 倒 立 み た い に 体 を ま っ す ぐ し た ら で き そ う だ な。足 が な か な か 補 助 の A さ ん ま で 届 か な い な。も っ と 右 足 を 蹴 っ て、ま ず は 左 足 だ け で も A さ ん に 届 け る の だ ね。足 を 持 っ て も ら う 所 ま で は で き た け れ ど、ま っ す ぐ 静 止 す る こ と が 難 し い な。ど う し た ら 静 止 す る こ と が で き る だ ろ う。</li> </ul> |
| <input type="checkbox"/> 回 転 系 と 巧 技 系 の 技 に 取 り 組 む ② ( 3 M )   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今日 も サ ー キ ャ ッ ト か ら だ。か え る 倒 立 は バ ラ ン ス を 意 識 し て や っ て み よ う。腕 に 体 重 を し っ か り と 乗 せ る と バ ラ ン ス が 取 れ る よ。棒 転 が り は ま っ す ぐ 転 が り た い な。腕 と 足 を ま っ す ぐ 伸 ば し て 回 る と 上 手 く い っ た よ。次 は、技 の 練 習 だ。平 ら な 場 で も 手 を 使 っ て 起 き 上 が る こ と で 開 脚 前 転 が で き た よ。倒 立 前 転 に 取 り 組 ん で み よ う。前 の 時 間 に 取 り 組 ん だ 補 助 倒 立 か ら 前 転 す れ ば よ い の だ ね。補 助 倒 立 の 時 は ま っ す ぐ 静 止 で き る よ う に 腕 で 体 を 支 え て み よ う。な か な か 上 手 く い か な い な。タ ブ レ ッ ト 端 末 で 確 認 し て み る と、体 が ま っ す ぐ に な っ て い な っ た よ。腕 か ら 足 ま で が 一 直 線 に な る と ま っ す ぐ 静 止 す る こ と が で き そ う だ な。倒 立 か ら 前 転 す る の も 難 し い な。A さ ん か ら 前 転 で 背 中 か ら 地 面 に つ い て い る と 教 え て も ら っ た よ。前 転 す る と き は、後 ろ 頭 か ら 地 面 に 着 く と う ま く 回 る こ と が で き た な。同 じ よ う に 後 ろ 頭 か ら 地 面 に 着 い て み よ う。倒 立 か ら の 前 転 が ス ム ー ズ に で き る よ う な っ た よ。ま っ す ぐ な 姿 勢 や 腕 で 支 え る こ と が 大 切 な の か な。</li> </ul>                      |
| <input type="checkbox"/> 回 転 系 と 巧 技 系 の 技 に 取 り 組 む ③ ( 3 M )   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ か え る 倒 立 は 体 を ま っ す ぐ に し て 腕 で 体 重 を 支 え よ う。前 よ り も バ ラ ン ス が 取 れ て き た よ。棒 転 が り は、手 足 だ け で な く お 腹 と 背 中 に も 力</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>を入れると速く回れたよ。前回と同じように補助倒立の練習をするのだね。自分にはできるのかな。補助倒立は体をまっすぐしたり腕で支えたりすることが大切だったよ。もっとバランスよく補助倒立できるようになりたいな。体をまっすぐにするためにはお腹に力を入れるとよかったな。補助倒立がバランスよくできてきたよ。次は、倒立ブリッジをするのだね。補助倒立でしたことが生かせないかな。倒立の姿勢から、腕でしっかりと支えて、ゆっくりと足を着くとよいと思うよ。私は、倒立がまだできないから、壁倒立で意識して練習してみよう。足から着くとブリッジの姿勢になることができたよ。あとは背中にしっかりと力を入れよう。よし、しっかりと体を反らすことができているよ。腕でしっかりと支えることから始めたら、倒立ブリッジもうまくできたよ。腕で支えることは、マット運動の色々な技で大切なことだね。</p>  |
| <p><b>第2次 選んだ技を組み合わせて、演技をつくる</b> <span style="float: right;"><b>6M (2時間)</b></span></p>   |  |
| <p><b>学習内容</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転系や巧技系の技に取り組むこと。(知)</li> <li>・取り組んできた技の中から、演技に合う技を選ぶこと(思)</li> <li>・マット運動の楽しさを味わうこと(態)</li> </ul> |  |
| <p><input type="checkbox"/> グループで演技を考え、練習する (3M)</p> <p><input type="checkbox"/> グループで演技を考え、発表する (3M)</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・この時間までのマット運動では、様々な技に取り組む中で、どうしたらできるようになるかを考えることが大切だと分かったよ。今日はこれまで身に付けてきた技を基に、グループで演技の発表をするのだから。どのような演技にしようかな。技を1人ずつ順番にしたり、連続でしたりするとよいのではないかな。でも、これだとみんなで演技しているようには見えないな。どうしたらよいだろう。他のグループの演技を見てみよう。みんなで揃えたり、分かれて違う場所から同時にしたりする方法があることが分かったよ。みんなで揃えて技をするとよさそうだね。グループで演技することは1人で技に取り組むときはまた違った楽しさがあるよ。もっとよい演技になるようにグループのみんなで考えながら取り組んでみようよ。</li> <li>・今日は、取り組んできた技を使ってグループで演技を考えるよ。最初は倒立前転からダイナミックに始めよう。最後はグループ全員で揃えて開脚前転をするよ。ぴったりと揃ってできるとよいけれど、なかなか上手いかないな。1人1人の転がる速さがバラバラだから、もっとゆっくり転がってよう。Aさんから大きく転がるとゆっくりと転がることができるよと教えてもらったよ。よし、ぴったりと揃って開脚前転できるようになってきたな。同じ開脚前転でも1人1人の速さや転がり方は違うから、タイミングを変えることでみんなで揃えることもできるのだね。ぴったりと揃ったら楽しいな。よし、次は発表だ。取り組んできた技を使いながら、グループのみんなで協力して楽しく演技をすることができたよ。今回のマット運動の学習では、いろいろな技に取り組むときに、腕で体をしっかりと支えることが大切だとわかったよ。これからも、どのようにしたらできるようになるかを考えながら運動していきたいな。</li> </ul> |