

第5・6学年 体育科学習指導案

11月13日5校時（体育館）

5学年2名（男子1名、女子1名）

6学年4名（男子1名、女子3名）

指導者 教諭 工藤 和宏

1 単元名 器械運動 「跳び箱運動～台上前転」（3／6）

2 単元について

（1）教材観

本単元「跳び箱運動」は、学習指導要領の第5学年・第6学年の「目標（1）活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高める。」「内容 B（1）ウの「跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うこと。（3）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。」を受けて行う。

跳び箱運動は、切り返し系の技と回転系の技があり、技を完成したときに楽しさや喜びを感じることができる運動である。しかし、跳び箱運動は「できる、できない」がはっきりしているため自分の伸びを実感できないことが多いことや、どちらの技も日常生活ではあまり行わない動きをする運動であり、特に回転系は、限定された高さ・幅の器械上で技を行うため恐怖心をもつことが多く、苦手意識につながる場合がある。そのため、一人一人が伸びを実感できるような授業を考えていく必要がある。跳び箱運動は、個人的な運動であるが、スモールステップの場を設けることやお互いに教え合いを通じて個の伸びを実感させることで、楽しさや運動への積極性が生まれ、技の達成につなげることができる考える。

跳び箱運動では、回転系の技として台上前転を行う。単元を通して、安定した台上前転・大きな台上前転ができるようにするとともに、更なる発展技として、首はね跳びにつなげる、基礎的な感覚や動きづくりを大切にする。本時では、大きな台上前転のポイントを明確にするとともに、段の高さや練習の場を自分で選んで取り組ませる。

（2）児童観

児童は、体育の学習に意欲を持って取り組み、運動に関して関心が高い。理由として、楽しい、すっきりするといった理由を挙げている。しかし、技能面での個人差があり、6月の新体力テストでは、総合評価で A 又は B の児童はおらず、全体的に見て柔軟性、持久力、筋力の低さが課題となっている。器械運動で必要な腕支持や体を持ち上げる筋力、腹筋、背筋等の筋力に加え、柔軟性がやや不足している。また、不得意の児童や内容によっては、若干、苦手意識を持つ児童がいる。

器械運動は、今までに鉄棒4時間、マット3時間程行った。腕支持力が低い児童がおり、技のできばえに個人差がある。また、前転、後転では、着手の位置が定まらず、腕支持も十分でないため、安定した回転ができなかったり、腰の位置が低いと回転速度も十分でなかったりした児童がいた。

以上のことから単元を通して、台上前転につながる運動を取り入れ、台上前転では、腕支持の仕方や腰を高く上げ、回転し、足を振り上げる感覚を身に付けさせていきたい。

（3）指導観

本時は、台上前転の3時間目にあたる。前時までに回転の感覚を低い段の跳び箱やマットで身に付けている。本時は大きな台上前転をすることをめあてに取り組ませていく。大きな台上前転とは、膝を伸ばして台上前転を行うことである。そのとき、腰が上がらず、膝を伸ばすことができない児童がいると考えられる。そこで、鈴がついたゴムひもを用意し、足が鈴に触れると鳴るように工夫する。腰が上がりきらない児童には、セーフティマットでの前転や低い跳び箱での台上前転を行う場を設定することにより、恐怖心をもたずに技の習得につながると考える。また、3人グループでのタブレット端末機を使った録画撮りや映像を見ての教え合いの場を設定し、本時の学習の成果を共有させることで、児童は達成感や伸びの実感を感じることができる考える。

3 研究主題との関わり～ICT活用の工夫

（1）研究目標

基礎基本の確かな定着を図るため、学習意欲を高めたり、知識や技能を身に付けさせたりするICTの効果的な活用を、授業実践を通して明らかにする。

(2) 研究仮説

学習指導の中の発問や指示等において、ICT の特性を踏まえ、活用を工夫していくことにより、より効果的に学習意欲を高めたり、知識や技能を身につけさせたりすることができる。

以上受け、体育科の器械運動において、次のことを検証する。

①タブレット端末機を使って、自分の試技を見せることで、自分のイメージと実態を重ね合わせて、技の向上につながると考える。

②映像を基に話し合う場を設定することで、具体的に教え合ったり確認し合ったりして、意欲の向上につながると考える。

【タブレット端末機の活用】

①児童の実技の姿を映し出したり、見合ったりすることで、具体的なポイントをつかむことができる。

②教え合いの場では、試技を見ながら児童同士で具体性をもったアドバイスや練習方法等の話し合いができ、技習得に向けて考えて練習することができる。

③伸びの実感を映像で確認することで意欲的に取り組むことができる。

4 単元指導計画

(1) 単元の目標

- ・安定した台上前転ができるようになるとともに、その発展技である首はね跳びができるようにする。(技能)
- ・進んで学習に取り組み、約束を守り合って安全に楽しく運動できるようにする。(関心・意欲・態度)
- ・技ができるためのポイントを理解し自己の能力に適した課題の設定や解決ができるようにする。(思考・判断)

(2) 単元の評価規準

①運動の技能

- ・自分の力に合った安定した基本的な支持跳び越し技、及びその発展技ができる。

②意欲・関心・態度

- ・技を高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるように、器械運動に進んで取り組もうとしている。
- ・約束を守り、友だちと助け合って技の練習をしようとしている。

③運動についての思考・判断

- ・課題解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。
- ・資料を分析し、技のポイントを見つけることができる。

(3) 単元の指導計画

過程	主な学習活動・内容	評価規準と評価方法
1	・回転系の運動をする。(マット) ・マットを1枚、2枚、3枚と高くした前転を行う。	・マットを1枚、2枚、3枚と高くした前転を進んで取り組み、約束を守り、友だちと助け合って運動しようとしている。 (②観察、ワークシート)
2	・台上前転3段 ・台上前転のポイントを知り、スムーズに行う。	・自分の課題に合った練習の方法を選んでいる。(③観察、発表)
3 本 時	・大きな台上前転 4～5段 ・スムーズに4～5段の台上前転を行う。 ・膝を伸ばした大きな台上前転を行う。	・台上前転で、課題解決に向けて意見交換しながら課題を見つけ、自分の練習に取り入れようとしている。(③観察・話し合い)
4	・首はね跳び1段～2段 ・跳び箱1段の上で首はね跳びを行う。 ・補助しながら、工夫して練習する。	・首はね跳びのポイントを知り、友だちと助け合って練習しようとしている。 (②観察)
5	・首はね跳び3段 ・首はね跳び3段を行う。	・足の振り上げや背中の反り具合につい

	・友だちの試技を見合って、足の振り上げや背中の反り具合について、話し合い、練習する。	て、話し合い、練習している。(③観察、発表)
6	・発表会。 ・発表会を通して、学習した技を行う。	・学習した台上前転や首はね跳びを高さを選んで行うことができる。(①発表、ワークシート)

5 本時の指導 (3 / 6)

(1) 題材名 台上前転

(2) 目標

台上前転で、膝を伸ばした大きな動きをするために工夫して、練習に取り組むことができる。
(思考・判断)

(3) 評価規準

台上前転で、課題解決に向けて意見交換しながら課題を見つけ、自分の練習に取り入れようとしている。
(思考・判断)

(4) 展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法等 ICT と活用目的
導入 5分	1 整列、あいさつを行う。 2 準備体操を行う。 3 体づくり運動を行う。 ・首支持前屈体制から長座 ・カエルの足打ち ・ウサギ跳び ・セーフティマットへの前転 ・逆倒立から前転	・体を大きく使うことを意識させる。 ・回転系を中心に体の動きに気をつけさせる。	
展開 35分	3 めあて学習①を確認する。 <めあて学習①> 高い段の台上前転に挑戦しよう 4 台上前転のポイントを確認し、練習をする。 ○ポイントの確認をする。 ・腰の上がり方、スピード ・手の位置 ・頭の位置 ・おへそを見る ○チャレンジタイム① ・3人グループで活動し、お互いにアドバイスをする。 ○全体場で友だちの伸びを発表する。	<発問①> スムーズに台上前転をするためのポイントは何でしょう。 ・3段から5段を設定し、3人グループをつくり練習させる。 ・練習の場の設定し、それぞれ練習をさせる。 ・低い台での前転。 ・セーフティマットを使った前転。 ・教え合ったことをもとに、児童同士での評価を発表し、伸びを確認させ	

	5 めあて学習②を確認し、主運動をする。	る。 ・手本を見させ課題を確認させる。	
	<めあて学習②> 膝を伸ばした大きな台上前転に挑戦しよう		
	○動きを確認し、ポイントを知る。 ・膝が伸びてる。 ・膝が踏み切った時からそのまま曲がらない。 ・スピードが落ちない。 ・大きく見える。 ・おへそを見ない。 ・体が伸びる。 ・背中がつく。 ○めあてを書く。 ○全員3段の高さで試技を行う。 ○チャレンジタイム② ・3人グループで活動する。 ・タブレット使ってお互いにアドバイスをする。 ・各自めあてに合った段の高さで試技をする。 【仮説検証場面】 ・自分の試技を見て、技向上につながるポイントを見つけ、練習に生かすことができたか。 ・友だちと教え合う場面で、積極的に確かめたり、教えたりすることができたか。	<発問②> 大きな台上前転は、今までとどこが違い、どんなことに気をつければいいですか。 ・今までの台上前転との違いを確認してから、主運動をさせる。 ・めあては、短く単語で書かせる。 ・全員の映像をとり、チャレンジタイム②でグループごとに、一人一人の技のポイントを確認する。 ・膝を伸ばし足が高く上がると、足が鈴に触れて鳴ることを知らせる。 ・3人グループで時間を設け、1グループ5分で行わせ、一人が試技、他が撮影の役割で交代で行わせる。 ・鈴をつけた跳び箱、低い段の跳び箱、セーフティマットを使った前転の場を設定する。	・タブレット ・P C ・モニター ・タブレット ・タブレット（児） 【評価規準 観察・話し合い】 台上前転で、課題解決に向けて意見交換しながら課題を見つけ、自分の練習に取り入れようとしている。（思考・判断） ・タブレット ・モニター
まとめ 5分	6 学習のふり返しをする。	・今日の成果と課題をワークシートにまとめる。	

ステージ

セーフティマット

5 段

4 段

スポンジ

ろく木

ステージ

セーフテ
イマツト

.....
5 段

.....
4 段

スポンジ

ろく木

体育学習カード

なまえ

めあて学習① マットを3枚重ねた上でスムーズに前転をやろう
めあて①
めあて学習② 1段の跳び箱の上で前転にちょう戦しよう
めあて②
感想・ふり返し

体育学習カード

なまえ

めあて学習① 1 段の台上前転をスムーズにやろう
めあて学習② 跳び箱 3 段の台上前転にちょう戦しよう
めあて②
自分の技のできばえ
友だちの技のできばえ
ふり 返 り

体育学習カード

なまえ

めあて学習① 高い段の台上前転にちょう戦しよう
めあて学習② ひざを伸ばした大きな台上前転にちょう戦しよう
めあて②
自分の技のできばえ
友だちの技のできばえ
ふり 返 り

体育学習カード

なまえ

めあて学習① 台上前転にちょう戦しよう
めあて学習② 首はね跳びにちょう戦しよう
めあて②
感想・ふり返り

授業の視点について

【研究主題】

学習効果を高め、基礎基本の確かな定着を図るためのICT活用の研究

【研究仮説】

学習指導の中の発問や指示等において、ICTの特性を踏まえ、活用を工夫していくことにより、より効果的に学習意欲を高めたり、知識や技能を身につけさせたりすることができる。

体育：「跳び箱運動～台上前転」

本時の目標

台上前転で、膝を伸ばした大きな動きをするために、工夫して練習に取り組むことができる。

評価規準

課題解決に向けて意見交換しながら課題を見つけ、自分の練習に取り入れようとしている。

ICTの活用は
有効であったか

【仮説】

①タブレット端末機を使って自分の試技を見せることで、自分のイメージと実態を重ね合わせ、技の向上につながると考える。

※お手本や自分の試技を見て、技向上につながるポイントを見つけ、練習に生かしている。

②映像を基に話し合う場を設定することで、具体的に教え合ったり確認し合ったりして、意欲の向上につながると考える。

※友だちと教え合う場面で、積極的に確かめたり、教えたりしている。

【ICT（タブレット・パソコン・大型モニタ）の活用、工夫】

- 1 お手本（大きな台上前転）のポイントを確認…（動機づけ・資料説明、情報の共有）
- 2 自分（友だち）の技の修正ポイントの確認…（比較・指示の明確化）
- 3 意見交換（教え合い、話し合い）…（資料提示・コミュニケーション）
- 4 技能の伸びの確認…（比較、振り返り、意欲の向上）

MEMO

<授業者から>

- ・タブレットを活用した授業を考えてみたところ、映像を見て学ぶことに活用できそうだと思う、体育の授業に決めた。
- ・自分の姿を見て、自分のイメージと映像を直すきっかけ、意欲づけになればいいと思った。
- ・45分に収めるには、めあて②のところに活用することになり、チャレンジタイムで互いの動きを撮影し合い、それを見て話し合った後、また練習をすることとした。
- ・子どもたちは、これまで見合って声を掛ける様子が見られていたが、今日は緊張して黙々と跳んでいた。
- ・撮影したものは、全員分見せている。もし、見られるのが嫌だという子がいるときには、配慮する必要がある。
- ・自分の姿を見て、「思っていたのと違う」というのが、これまでの感想に出ていた。
- ・モニターに映し、大きい画面で見せたかったが、できない機種のものであった。

<協議・話し合い>

質：児童に技の上達、変容が見られたと思うが、担任としてはどう見ていたか。

授：単元を通してタブレットを使うことによって、児童がめあてをもって取り組んでいる。そのため、一人一人の練習中の意識もしっかりしていて、1時間の中で上達が見られている。スモールステップで技のポイントを順番にしっかり教えると、より効果的な活用になったかもしれない。

質：今日、児童が技を身につけられたのは、タブレットの効果なのか、それとも先生のアドバイスの効果なのか、評価はどうか。同じものを見ても児童によって物の見方、見る力が違うと思うが、どう捉えているのか。

授：台上前転を2時間ほどやり、タブレットを活用してポイントを見たり、それを基にアドバイスをしたりする学習ができるようになってきた。ICT だけですべてがわかり、学習したことができるようになるとは考えていない。ICT を過信しすぎないで、あくまでも脇役と考えることが大切であり、一斉授業の中に、ちょっと ICT を取り入れるとより効果が出るだろうというスタンスで考え、児童の意欲の向上や基礎基本の定着につながるように活用している。様々な学習場面でタブレットを使っていくことで、児童も使い方や見る視点を身につけ、理解していくと考えている。

司：ICT は理解を促すためのものとして捉え、これまでの授業にプラスすると、理解をより深められるのではないかという考え方で授業を組んだ。ICT を過信しすぎないで、あくまでも脇役と考えることが大切であり、使いすぎないように考えている。

質：児童がタブレットを使い慣れているし、ポイントを見る力もしっかりしているが、児童のタブレットを使用する頻度はどれくらいか。

授：2学期に入り、図工で作品を撮影して見たり、インターネットに接続して調べたりするなどして使用させている。10月ごろから撮影、再生、コマ送りなどの操作にも挑戦し、今回の授業に向けて体育でも使用させている。

質：練習グループとタブレットでポイントを見るグループに分かれた時に、見るグループは児童だけでもタブレットを活用してポイントを確認できるようにし、教師は練習グループに付いた方がよいと思うが、どうしてポイントの確認グループに付いたのか。

授：タブレットが一台だったので、授業構成に困った。2つのグループに分けたが、前時までと技が違うので、ポイントをしっかり教えたかったし、タブレットの操作の仕方が時間的に大変だったので見る方についた。練習グループも心配だったが、ポイントを教え、しっかりめあてをもたせてから練習させたいと思い、今回のような形にした。

質：モニターの画面をもっと大きくした方が見やすかった。あれ以上は大きくならないのか。

授：全画面にすると、他の操作で混乱するので、操作しやすいようにした。人数が少ないので、あれくらいでもよかった。

司：モニターは研修部の要望でランチルームのテレビを活用し、台は購入してもらった。大きく映すことで分かることもあるのではないかと思います、モニターに映してもらった。

感：タブレットの活用で①映像で試技を見せたこと②撮った映像をすぐに見れること③2画面で授業の始めと終わりの技の出来を比べられたことがよかった。

授：コマ送りと2画面で見る方法は無料のアプリをダウンロードして可能になった。ただし、ダウンロードした後で、活用できるかどうか活用するかなどを再考する必要がある。アプリによっては、機器が止まることもある。

感：レベルの高い技になると、スモールステップにして①足を延ばす②背中③顔（視線）として、ポイントを絞った方が、教え合うときに話しやすく、満足感をもって進められたかもしれない。

感：教師の試技を見ることで、見通しをもつことができた。教師自身ができなくても、だれかにやってもらってみんなで活用することができるのでよいと思った。身近な先生が試技を示すことで、児童の意欲も上がると思う。

感：授業の終わりでワークシートに感想を書かせる前に、始めと終わりの映像を比べてみせる方が、よりめあてに迫った感想が書けたように思う。

感：機器を使って、児童がお互いに教え合う、高め合うこと、言語活動を通して学習することが自然とできていた。

感：タブレットのメリットは、動くものを止めて見て、気を付けるところを確認したり話し合ったりすることで、技のポイント（コツ）の向上につながったと思う。鉄棒や縄跳びなど、自分ができなくても映像で試技が見せられる。また、瞬間的に止められないところを見せるのにも活用できそうだ。

感：ビデオでも撮影し見ることはできるが、タブレットはカメラとモニターを兼ね備えているので、手軽にリアルタイムに近い状態で自分自身の動きを見て確認できるのでよいと思う。また、児童が簡単に操作して使える手軽さや、持って移動できてどこでも見れるよさもがよい。少人数であればタブレットだけで見合うこともできるので便利だと感じた。

感：言葉でのイメージができない児童にとっては映像でイメージをもつことができるのでよいツールであると思う。

感：使い方によっては効果的だと感じた。他教科での活用を考えると、社会「ぐるぐるアースの地図」の検索、理科「植物や昆虫」で児童が観察したものを撮影し、全体で確認することができそうだった。でも、学校の予算やネット環境など準備が大変な部分もあると思った。

感：教師の技術が未熟だと、操作に時間がかかり、授業が成立しないという問題点も出てくると感じた。使い方、操作技術を学ぶ時間と場があれば有効活用できそうだ。

感：機器を使っているが、工藤先生のにこやかな人間味あふれる授業で、児童がのびのびといきいきと活動していてよかった。

司：新しい技である大きな台上前転に挑戦した子どもたちは、最後にはだいぶできていたように見えたが、担任としてはどう見ていたか。

授：単元を通してタブレットを活用することによって、子どもたちがめあてをもち、ポイントを意識して学習に臨んでいたから、個人差はあるが、授業の始めと終わりでは上達が見られたと思う。タブレットの活用に仕方を工夫し、スモールステップで学習させると、子どもたちもさらに上達するかもしれない。

<助言者から>

・タブレットのよさは様々あるが、それですべてが可能ということではない。文科省の調査でも ICT の技術を活用すると能力は上がると言われているが、使い方によるところが大きい。授業を成立させるのに必要かどうか、ねらいを達成させるために、効果的に使えるかどうかを考えることが第1歩となる。

○授業について

- ・運動量がしっかり確保された上に、たくさんの活動がテンポよく次々と進められ、50分で収まる、体育の授業として素晴らしい授業だった。
- ・機器の活用、運動の場や教え合う（周りで見て教える）場の設定、鈴を使って技のポイントを意識させる教具の工夫がよかった。
- ・動きがあって速いものは、映像を撮って見せるのが効果的であることを、学習の中でしっかり生かしていた。
- ・試技を映像で見せた時、黒板に技のポイント（視点）を書き出したのがよかった。映像で流れていったものはもどらない。視点を板書として残すことでさらに効果が上がる。
- ・体育の授業では、児童は記憶だけでしか話せないなので、映像があるのはよい。
- ・技のポイント（コツ）を映像でつかみ、自分の姿を映像で確かめて練習し、最後にまた見比べて確認することがよかった。

○指導案について

- ・段階を踏んで機器を使い分けていて、機器の活用の仕方が参考になる授業だった。
- ・めあてに対してのまとめがなかったが、最後に今日の出来を見て感想を書いたところがまとめとなった。
- ・視聴覚研究会の授業なので、指導案の中に、タブレットのよさは何か、映像のよさは何かについて書いてあると、参観する人が事前にわかる。

○視聴覚機器について

- ・タブレットは、すぐ見ることができるだけでなく、児童が操作をして映像を撮ったり自分で見たりして活用できることがよい。タブレットと同じとまではいかないが、デジカメの動画、スマホでも代替でき、何かしら効果はある。
- ・視聴覚機器を活用して得られる効果もたくさんあるので、使えるとことがあったら使ってみる方がよい。

①関心・意欲をもたせることができる

②心に訴えるものがある。動くことで見方、考え方が深まる

③動画をスロー、コマ送りなど、いろいろな見方ができる。

④場所に関係なく、無線で映像をとばして見ることができるものがある。

- ・使ったことがない、使い方がわからない時には、業者や視聴覚センターなど、研修のために来てくれるところ機関を活用するのもよい。
- ・パソコンやタブレットなどで映像の記録を残しておく、過去のものを見直したり、振り返りに活用したりして繰り返し使うことができる。今後、できれば、児童が自分のものを振り返るツールとして活用してほしい。そのためには、児童にやらせることが大事。
- ・よい授業を見せてもらったので、何か一つ取り入れてみようと思って、挑戦してほしい。