

# 令和6年度 東京都小学校体育研究会 器械運動系領域部会 学習指導案

都小体研 研究主題

「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習」  
～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～



授業日 令和6年11月11日(月) 13時20分～

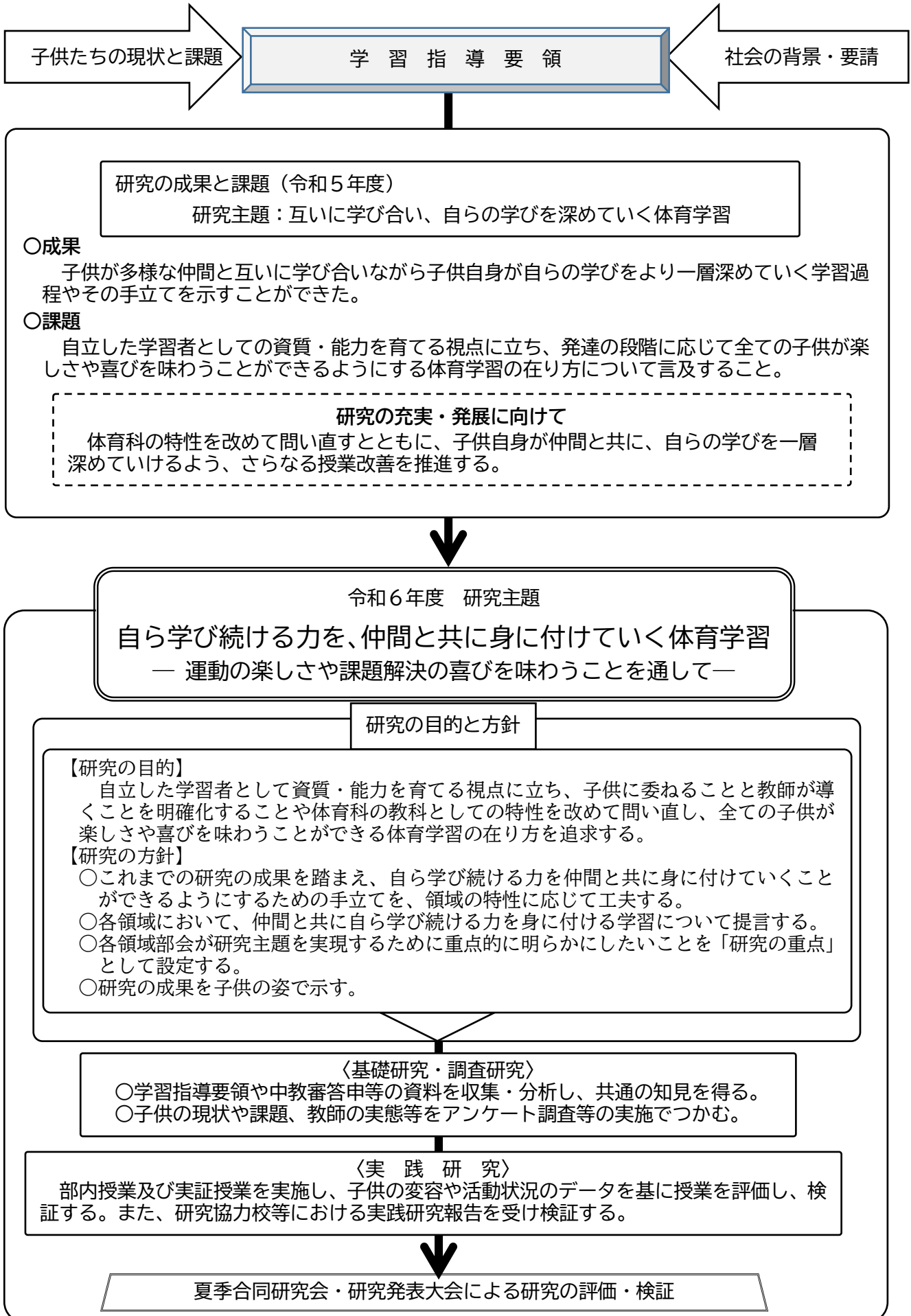
会場 墨田区立第三寺島小学校 体育館

授業者 主任教諭 久保 哲也

单元名 第3学年 器械運動 「マット運動」

指導・講評 狛江市教育委員会 教育部指導室 指導主事 平井 政知 様

# 令和6年度東京都小学校体育研究会 研究の全体像



## 器械運動系領域部会 実証授業

### 1 研究主題の実現に向けた部会の考え方

#### ○ 器械運動系領域の特性

器械運動系領域の特性として、「できる」、「できない」がはっきりとした運動領域であることから、全ての児童が技を身に付ける楽しさや喜びを味わうことができるよう、自己やグループの課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、練習の場や段階を工夫したりすることができるようにすることが大切である。また、器械運動系領域で取り上げる「技」は、非日常の動きであり、「面白そうだな」や「怖いな」など、「技」に対する感情は児童によって様々である。第3学年における器械運動は、「器械・器具を使った運動遊び」から「器械運動」になり、「運動遊び」に取り組む楽しさを味わう学習から「技」の習得に向けた課題解決型学習の入門期となる。そこで、第3学年の児童に指導を始める際、「運動遊び」から「技の習得」への円滑な接続を大切にしたいと考えた。

そのため、第3学年にマット運動の技を指導する際には、児童一人一人が「グループの技に共通する技術」を身に付けるための易しい場に取り組む中で多様な楽しさや課題を解決する喜びを感じながら、技術を身に付けられた児童から技に取り組むことができるような学習過程や学習資料にしていくことが重要であると考えた。

#### ○ 自ら学び続ける力の捉え

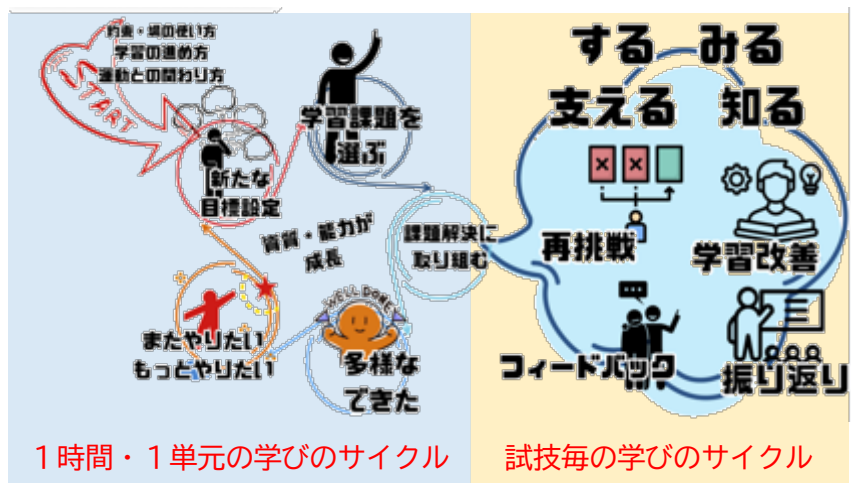
上記の器械運動の特性を踏まえ、本部会における「自ら学び続ける力」とは、「自ら学習課題を見いだす力」と「持続的に挑戦する力」であると考え。器械運動系領域において、習得した技術（技や動き）を発展させるために継続的に学び続けるためには、技術面の向上だけでなく、体育に対する愛好的な態度や粘り強さ、解決策を試行錯誤しながら自己調整する力、安全面の意識、他者からのフィードバックを受け入れて改善する力など、さまざまな側面が関連している。

第3学年における「自らの学び続ける力」を身に付けた児童の姿を以下の表にまとめる。

器械部の考える目指す児童像 「自ら学び続ける力」を身に付けた児童の姿	具体的な児童像
友達と共に器械運動の楽しさや喜びに触れ、学習活動を工夫しながら、自ら学びを深めていく子	① 友達と協力しながら、できた喜びに触れる児童 ② 友達とできばえを見合ったり、学習資料や教具を使ったりしている児童 ③ 学んだ後に「もっとやりたい」と思い、次の学びにつなげる児童

#### ○ 器械運動系領域部会が考える学びのサイクル

本部会の考える第3学年の器械運動系領域における学びのサイクルは、「グループの技に共通する技術的な課題」を解決することに向けて、自分で学習課題を選ぶ中で「自ら学習課題を見いだす力」を育み、仲間と協力しながら「する」「みる」「支える」「知る」といった運動との関わり方に触れることで、楽しみながらできた喜びに触れ、「またやりたい」や「次もやりたい」という「持続的に挑戦する力」を育みながら、成功体験を積み重ねていくことが重要であると考え。以上の考えをまとめ第3学年の器械運動系領域における学びのサイクルを右の図のように考えた。



## 2 研究の重点

本部会が1学期に実施した部内授業では、個別最適な学びを意識した学習過程の有効性が、改めて明らかになった。一方、令和3年度の実証授業では、「第3学年の器械運動では、運動との出会いの場面で行った運動遊びの場が、児童が自己効力感をもてるような場になるよう再検討していきたい。」という課題も見られた。以上のことから研究の重点を次のように定めた。

- (1) 友達と共に器械運動の楽しさや喜びに触れられる学習過程の工夫
- (2) 学習活動を工夫しやすくするための学習環境の工夫

## 3 夏季合同研究会より

- 技と出会うタイミングを個別最適化した学習過程では、技能の定着が図れないのではないか。
- 技の習得につながる場と資料となっているか。
  - 事前授業を終えた学級での技能の定着度を調査し検討する。
- 第3学年の学習過程だけでなく、6年間を見通した学習過程を提示する。
  - 第1学年から第6学年までの学習過程を見直し提案する。
- 段階的な課題解決学習では、教師主導の一斉一律の授業になってしまうのではないか。
- 目指す児童像をより子供の授業での具体的な姿や言葉で示す。
- それぞれの学習過程での比較検証が必要である。
  - 事前授業の児童のアンケート結果、学習カードの記述を基に児童の姿で個別最適な学習となっていたか検証する。

## 4 学習指導案

### (1) 実証授業実施校等

墨田区立第三寺島小学校

第3学年1組 児童：26名 指導者：主任教諭 久保 哲也

### (2) 単元名 器械運動 (マット運動)

### (3) 単元の目標

知識及び技能	マット運動の行い方を知るとともに、回転系や巧技系の基本的な技を行うことができるようにする。
思考力, 判断力, 表現力等	自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
学びに向かう力, 人間性等	運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

### (4) 単元の評価規準

知識・技能	①マット運動のきまりや場や用具の使い方、場の安全の確保などについて言ったり、書いたりしている。 ②マット運動の行い方について言ったり書いたりしている。 ③自己の能力に適した回転系、巧技系の基本的な技ができる。
思考・判断・表現	①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	①運動に進んで取り組もうとしている。 ②順番やきまりを守り、だれとでも仲よく励まし合おうとしている。 ③場の準備や片づけを、友達と一緒にしようとしている。 ④友達の考えを認めようとしている。 ⑤器械・器具の安全や試技の開始前の安全を確かめている。

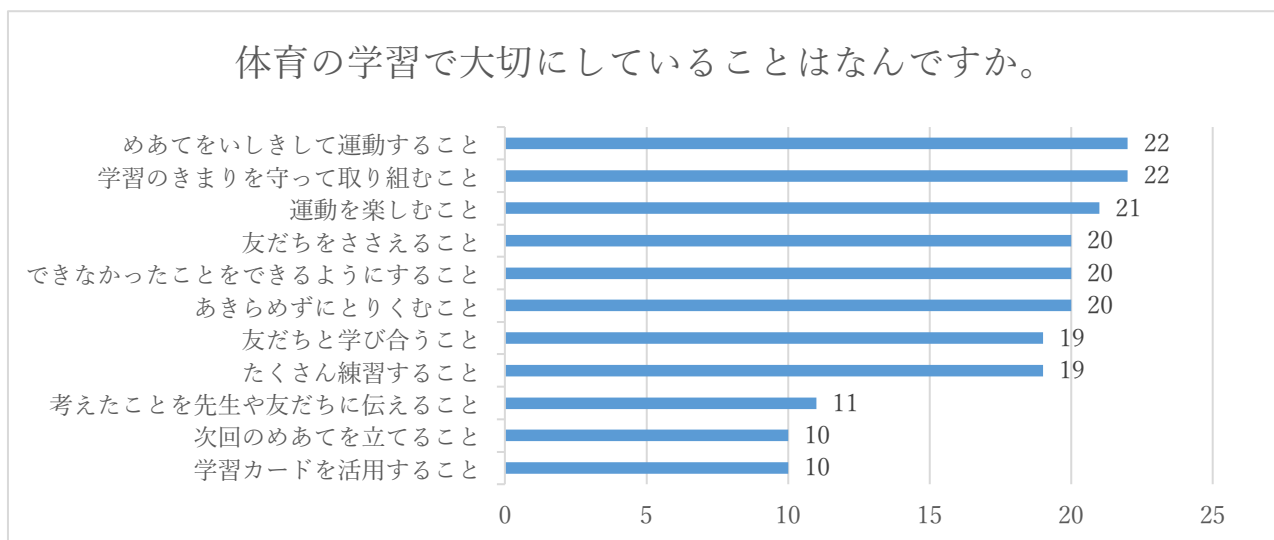
## (5) 児童の実態

①質問方法 グーグルフォームによるアンケート

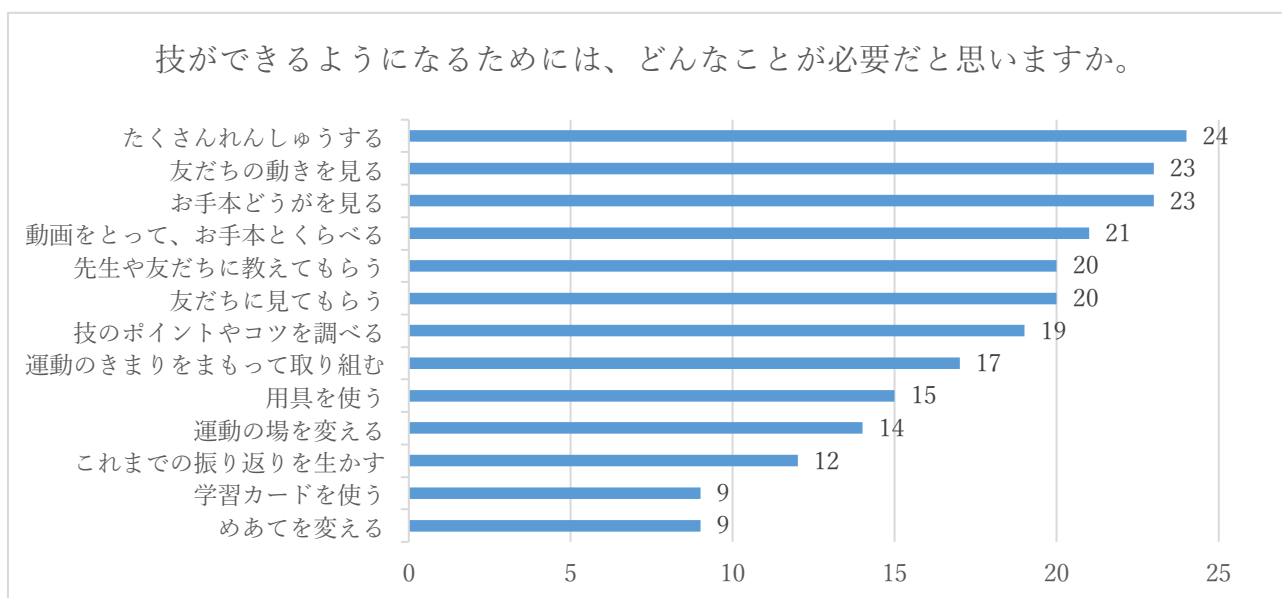
②調査対象 第3学年1組26名

③調査時期 令和6年10月中旬

(1学期に跳び箱運動を行っているため、技については理解している。)

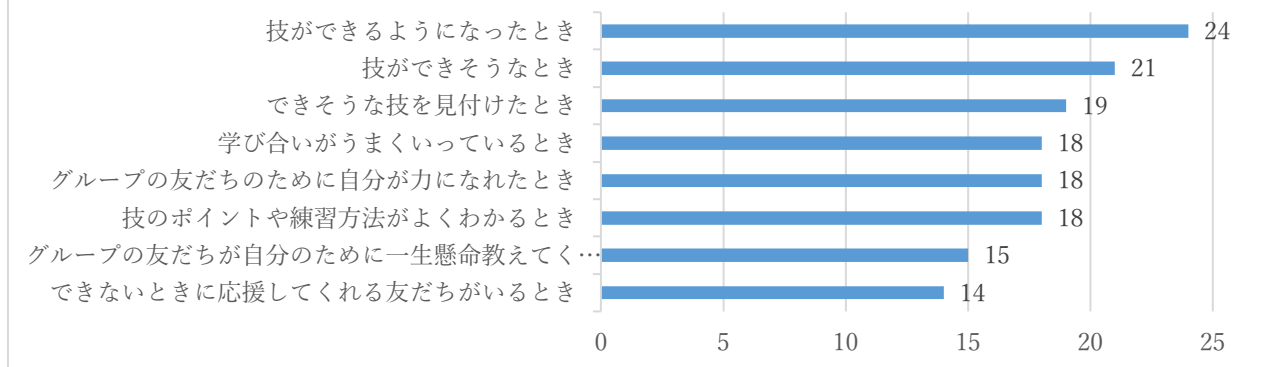


8割以上の児童が、体育の学習で大切にしていることは「めあてをいしきして運動すること」「運動を楽しむこと」と回答した。このことから自ら学びを深めていく学習を実現するためには、「運動の楽しさを味わい、自分の目標を明確にすること」が大切であると考えられる。一方、「次回のめあてを立てること」と回答した児童は、約4割であった。この結果から、1単位時間のめあてをもつことの重要性は理解しているものの、単元を通しての学習サイクルの大切さは十分に理解していないことが予想される。そのため、学びの連続性が実感できるような学習資料を準備する必要がある。



マット運動の技ができるようになるためには、約9割の児童が「たくさんれんしゅうする」「友達の動きを見る」「お手本どうがを見る」と回答した。この結果から、技能を高めるために「する・見る・知る」ことが大切だと考えている児童が多いことが分かる。一方、「用具を使う」「運動の場を変える」と回答した児童は約5割、「学習カードを使う」と回答した児童は約3割となっている。このことから、自ら学びを深めていくための学習活動の工夫が十分に行えていないことが分かる。学習資料をもとに児童自ら運動の場を変えたり、用具を使用したりしながら試行錯誤できるように学習を進めていきたい。

どんなときに「またやりたい」「もっとやりたい」と思いますか。



児童が「またやりたい」「もっとやりたい」と思う時は、「技ができるようになったとき」と回答した児童が約9割、「技ができそうなとき」と回答した児童が約8割と、児童が学びたいと思う原動力と「技」が大きく関わっていることが分かる。一方、「グループの友だちが自分のために一生懸命教えてくれているとき」「できないときに応援してくれる友だちがいるとき」と回答した児童は約5割に留まっている。このことから、友達と共に学ぶことの楽しさを十分に味わえていないことが分かる。友達と関わり合う楽しさに気づき、互いに学び合いながら学習を進めることができるようにしていきたい。

以上のことから、本学級の実態を以下の3点にまとめる。

- 単元を通しての学習のサイクルは十分に理解していない。
- 試行錯誤しながら運動の場を変えたり、用具を使用したりして取り組んだ経験が少ない。
- 友達と共に学ぶことの楽しさを十分に味わえていない。

(6) 研究主題を実現するための手立ての工夫

① 学習過程の工夫

令和3年度の課題から運動遊びから運動へのスムーズな接続には、技への恐怖心を取り除くことが必要だと分かった。そこで、第1～3時では易しい場でグループの技に共通する技術を身に付ける時間。第4時以降では、基本となる技と出会い、自己の能力に合わせて取り組んでいく時間とした。

第3学年では、マット運動の学習との出会いの入り口としてどの子ども運動の楽しさに触れながら、自ら学びのサイクルを回していけるような構成を考えた。

第4学年では高学年同様、技の系統表を提示して自らができるようになりたい技を選べるようにした。その際、前半は接転技群（前転・後転）、後半はほん転技群（倒立回転・はね起き）・平均立ち技群（倒立）から一つずつ選ぶようにした。それぞれ学習課題を見だし、解決する方法を考え、取り組んでいけるような高学年の接続に向けた基礎となる学習過程を考えた。

【第3学年】

時	1	2	3	4	5	6	7	
段階	運動の行い方を知る	グループの技に共通する技術を身に付ける		基本となる技と出会い、自分が取り組みたい技、場を選んで取り組む			自分が取り組みたい技、場で活動を工夫しながら運動に取り組む	
学習内容・活動	○ 集合・整列・あいさつ ○場の準備 ○準備運動・共に学ぶ感覚づくりの運動							
	<u>知る時間</u> ○4つの技のグループにいくつかの場があり、金・銀・銅といった段階があることを知る  前転がりグループ 後ろ転がりグループ 逆さグループ 逆さ回りグループ	<u>知る時間</u> ○グループ学習の仕方を知る（試技）  <u>取り組む時間</u> ○4つの技グループから自分が取り組みたい場を選んで取り組む	<u>知る時間</u> ○前転、後転の行い方を知る  <u>取り組む時間</u> ○前転、後転グループから取り組みたい技、場を選んで取り組む	<u>知る時間</u> ○壁倒立、側方倒立回転の行い方を知る  <u>取り組む時間</u> ○倒立、倒立回転グループから取り組みたい技、場を選んで取り組む	<u>取り組む時間</u> ○4つの技グループから自分が取り組みたいグループや技、場を選んで取り組む  ○学習を通して、自己の学習成果や見付けたコツを伝え合う			
	学習の振り返り ○「今日の学習で大切だったことは何か」について振り返る ○次に頑張りたいことを確認する			学習の振り返り ○「今日の学習で大切だったことは何か」について振り返る ○次に取り組みたい技+場（ポイント）を確認する ○単元最終には、単元通した学びの高まりを振り返る				
				○場の片付け ○整列・あいさつ				

【第4学年】

時	1	2	3	4	5	6
段階	技と出会い、目的意識をもつ	接転技群の学習課題を見いだす	接転技群の学習課題に取り組む	ほん転技・平均立ち技群の学習課題を見いだす	ほん転技・平均立ち技群の学習課題に取り組む	自己の能力に合わせた学習課題を解決する
学習内容・活動	○ 集合・整列・あいさつ		○場の準備	○準備運動・共に学ぶ感覚づくりの運動		
	<u>知る時間</u> ○学習の進め方を知る ○安全についてのきまりを確認する ○共に学ぶ感覚づくりの運動 ○技の行い方、技のポイントを確認する	<u>知る時間</u> ○学習課題の見付けるためのグループ学習の仕方を知る（試技またはICT教材） ○できるようになりたい技の練習方法や場を知る	<u>知る時間</u> ○学習課題を解決するためのグループ学習の仕方を知る（試技またはICT教材） <u>取り組む時間</u> ○自己の学習課題を確認する ○選択した練習方法に取り組む	<u>知る時間</u> ○できるようになりたい技の練習方法や場を知る	<u>取り組む時間</u> ○自己の学習課題を確認する ○選択した練習方法に取り組む	<u>取り組む時間</u> ○自己の学習課題を確認する ○選択した技に取り組む
				○整理運動		
	○単元を通してできるようになりたい技を接転技群とほん転技・平均立ち技群からそれぞれ1つずつ選ぶ	<u>学習課題を見いだす</u> ○接転技群の学習課題を見いだす	○できたこととできなかつたことを振り返る ○第6時に取り組む学習課題を確認する	<u>学習課題を見いだす</u> ○自己のほん転技・平均立ち技群の技の学習課題を見いだす	○できたこととできなかつたことを振り返る ○次時に取り組む技を確認する	○できたこととできなかつたことを振り返る ○単元を通した学習成果を振り返る
		○場の片付け			○整列・あいさつ	

【目的意識】 単元を通して、できるようにしたい技

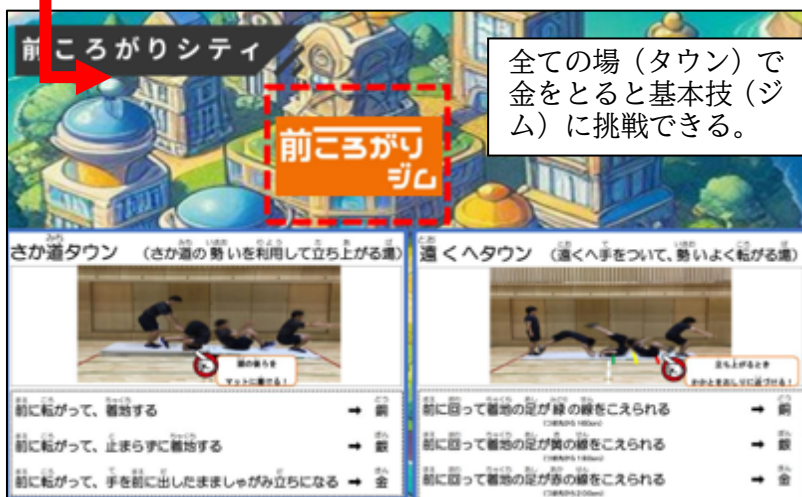


② 学習環境の工夫

ア 学習資料の工夫

「めざせ マットマスター」という世界観の中に、進んで挑戦したくなるような課題を取り入れることで、児童が夢中になって取り組める学習環境をデザインした。

【学習資料】一人1枚手元に持ち、達成した課題にシールを貼りながら、楽しくグループの技に共通する技術を身に付けるために活用する。



○学習の流れ



マップ全体は基本となる4つの技（シティ）で構成され、それぞれのシティにある前転・後転・壁倒立・側方倒立回転（ジム）を習得することが目標となっている。児童が進んで基本となる技に取り組むことをねらい、習得するとバッジをゲットできる仕組みにしている。

1つのシティには2～3つの場（タウン）が設定されている。さらに、それぞれの場に「金・銀・銅」の3つの課題が示されており、技の習得に必要な技術を段階的に身に付けられるようになっている。「できそうな気がする」場を選び、易しい課題から取り組むことで、どの児童も今もっている力でマット運動を楽しみ、「できる喜び」を積み重ねながら、学習を進めることができる。

また、4つの基本となる技を習得(4つのバッジをゲット)した児童は、「めざせマットマスター2」のマップに取り組む。



残りの例示されている基本的な技である、易しい場での開脚前転・開脚後転・頭倒立・補助倒立ブリッジ・首はね起き、壁倒立の発展技である補助倒立の6つの技の中から選択して取り組むようにする。

グループの技に共通する技術がある程度身に付けていることが前提となっているため、次のような順で学習を進めていく。

- ①資料から技の行い方を知る。
- ②できそうな技をやってみる。
- ③できなかった場合、技のポイントから、自己の課題を見付ける。
- ④ポイントに対応した練習方法を選んで取り組む。
- ⑤もう一度技をやってみる。

○技の行い方  
※デジタル資料を活用し、動画でも行い方を知ることができる。



○練習方法

技のポイントとなる動きを身に付けるための練習方法を示す。

### イ 場の設定の工夫

グループの技に共通する技術を友達とかかわり合いながら身に付けることをねらって設定する。

※グループの技に共通する技術については部会資料を参照。

### ※ 前転につながる運動の場の例



【グループの技に共通する技術の習得】  
回転後の姿勢に意識を向けさせ、立ち上がる動きを高めていく。

【場の工夫】  
坂道の設定し、回転の勢いを生かして立ち上がることができるようにする。

【友達とのかかわり】  
視点を設定し、お互いに見合うことが求められることで、友達とのかかわりが必然的に生まれる。

### 【段階的な学習】

金・銀・銅、3つの課題を設定し、小さな目標を達成し続けることで、意欲を保ちやすくする。自分の能力に適した課題に取り組み、段階的に技能を高められるようにする。

## ウ 振り返りの工夫

指導のねらいが「知識」の習得である時間には、運動の行い方や技の行い方を書くようにする。

マット運動 学習カード 3年 組 番 名前 ( )			
<p>〈学習前〉マットの上で回ったり、逆さになったりして、スッと立ち上がるために大切なことは何ですか。</p> <p>①マット運動の行い方で大切なことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ( )</p> <p>めあて</p> <p>②今日の学習で大切だと思ったことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ( )</p> <p>めあて</p> <p>③今日の学習で大切だと思ったことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ( )</p> <p>めあて</p> <p>④前転・後転の行い方で大切だと思ったことを書きましょう。</p>
<p>〈学習後〉マットの上で回ったり、逆さになったりして、スッと立ち上がるために大切なことは何ですか。</p>	<p>月 日 ( )</p> <p>めあて</p> <p>とり組む場【 】</p> <p>⑦今日の学習で大切だと思ったことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ( )</p> <p>めあて</p> <p>とり組む場【 】</p> <p>⑥今日の学習で大切だと思ったことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ( )</p> <p>めあて</p> <p>⑤かべとう立・そくぶとう立前転の行い方で大切だと思ったことを書きましょう。</p>
<p>◎マット運動の学習を終えて、どんな力がついたと思いますか。自分のせいを書きかえて書きましょう。</p>			

単元を貫く問い  
に対する考え  
(単元前)

単元を貫く問い  
に対する考え  
(単元後)

単元を振り返った自己評価

学習履歴  
自らの学びの  
足跡が一目で  
分かる。

単元の後半では、見付けた課題を解決するために  
選んだ場を書くようにする。

本部会ではマット運動について、「逆位や回転などの運動によって、日常の『安定した状態を意図的に壊し』、その不安定な状態を制御して、また『安定に戻す』ところにおもしろさがある。」と捉えている。そのおもしろさを児童にイメージしやすい言葉で「マットの上で回ったり、逆さになったりして、スッと立ち上がること。」と表現し、単元を貫く問いとして、「そのために大切なことは何か。」を設定した。

単元を通して、今もっている力でマット運動のおもしろさに触れながら、体育の見方・考え方を働かせ、単元を貫く問いに対する考えを深めていく。そして、単元前と単元後の自分の考えを比較することで、児童自身が何を学んだかを自覚できるようにする。最後は単元を振り返った自己評価を行い、学んだことの意味や価値、自己の成長を実感している状態を目指している。

(7) 学習過程

< 第3学年 器械運動 「 マット運動 」 >

時	1	2	3	4	5	6 (本時)	7	
段階	運動の行い方を知る	グループの技に共通する技術を身に付ける		基本となる技と出会い、自分が取り組みたい技、場を選んで取り組む			自分が最も取り組みたい技、場で活動を工夫しながら運動に取り組む	
学習内容・活動	○ 集合・整列・あいさつ ○場の準備 ○準備運動・共に学ぶ感覚づくりの運動							
	<b>知る時間</b> ○4つの技のグループにいくつかの場があり、金・銀・銅といった段階があることを知る  前転がりグループ 後ろ転がりグループ 逆さグループ 逆さ回りグループ	<b>知る時間</b> ○グループ学習の仕方を 知る(試技)  <b>取り組む時間</b> ○4つの技グループから自分が取り組みたい場を選んで取り組む	<b>知る時間</b> ○前転、後転の行い方を知る  <b>取り組む時間</b> ○前転、後転グループから取り組みたい技、場を選んで取り組む	<b>知る時間</b> ○壁倒立、側方倒立回転の行い方を知る  <b>取り組む時間</b> ○倒立、倒立回転グループから取り組みたい技、場を選んで取り組む	<b>取り組む時間</b> ○4つの技グループから自分が取り組みたいグループや技、場を選んで取り組む  ○学習を通して、自己の学習成果や見付けたコツを伝え合う			
	○整理運動							
	学習の振り返り ○「今日の学習で大切だったことは何か」について振り返る ○次に頑張りたいことを確認する			学習の振り返り ○「今日の学習で大切だったことは何か」について振り返る ○次に取り組みたい技+場(ポイント)を確認する ○単元最終には、単元通した学びの高まりを振り返る				
○場の片付け ○整列・あいさつ								
知・技	①				②		③	
思・判・表				①		②		
主態	⑤	③	②	①	④			

(8) 本時の学習 【6／7時】

① ねらい

- 【知識及び技能】 自己の能力に適した回転系、巧技系の基本的な技ができるようにする。  
 【思考力、判断力、表現力等】 課題の解決のために考えたことを友達に伝えることができるようにする。  
 【学びに向かう力、人間性等】 友達の考えを認めることができるようにする。  
 ※主として「思考・判断・表現」を評価する。

② 本時の展開

学習内容・活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援	□評価（方法）
1 集合・整列・挨拶・ 本時の学習の確認	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて本時の流れを確認する。	
本時の全体のめあて（学習課題）：技や技につながる動きをレベルアップさせよう！		
2 場の準備	○安全に気を付けて準備するように言葉がけをする。	
3 準備運動→ →共に学ぶ感覚づくりの 運動を行う。	○使う部位を意識するように言葉がけをする ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。	
4 練習の場で運動に取り組む ※4つの技のグループから自分で運動に取り組みたい場を選び、運動に取り組む。	○友達同士でこつを共有したり、具体物を使って運動の様子を伝え合ったりしている児童を称賛し、学級全体に広める。 ◎友達同士で協力して学習を進められていない児童は、教師と一緒に見合う視点を確認する。 ◎段階的な易しい運動の場がクリアできていない子供には、個別に易しい場を用意したり、教師と一緒に取り組んだりする。 ○4つのシティで基本となる技ができた児童には、残りの例示されている技の資料を提示する。また、つまずいた児童には、課題解決の練習の場の資料を提示する。	□課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。 【思考・判断・表現】 (観察、学習カード)
5 整理運動	○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。	
6 学習の振り返り	○本時の学習で大切だと思ったことを書く。 ○次時の学習の見通しをもち、次時の学習課題を書くように伝える。	
7 場の片付け	○安全に気を付けて片付けをするように言葉がけをする。	
8 集合・整列・挨拶		

(9) 学習資料

子供が自ら学び続けるための資料として、自己の学習をより効果的、効率的に改善し、単元を通した自らの学びを深めていくために、学習資料（オリエンテーション動画、シティマップ、振り返りシート）の作成をした。

資料名	概要	イメージ	QRコード
① オリエンテーション動画	マット運動の学習を始める前に、学習の進め方や安全な運動の仕方、グループ学習の行い方、場の準備の仕方などを共通理解するための事前指導用動画。		
② シティマップ	【紙ベース】 一人1枚手元に持ち、達成した課題にシールを貼りながら、楽しく技術を身に付けることができる資料。		
	【デジタル】 紙の資料との一番の違いは、各運動の手本動画。授業場面だけでなく、自宅などいつでも閲覧可能で、反転学習としても活用。 【ロイロノート版】		
③ 振り返りシート	一枚ポートフォリオ評価の形式で作成。マット運動のおもしろさに触れながら、自ら学びを深めていくために、1時間ごとの学習の振り返りで活用。		