

# 第5学年 体育科学習指導案

ICT活用研究部

- 1 単元 マット運動
- 2 指導計画（6時間完了）

1・2	3・4（本時）・5	6
基礎的な動き・感覚づくり		
前転・大きな前転・後転	開脚前転・開脚後転	大きな前転・跳び前転

3 本時の指導

(1) 目標

後方に足を大きく開きながら回転し、回転の勢いを利用して起き上がることができる。

**ICT活用のねらい**

自らの課題に気付いたり、練習の成果を実感したりしながら、児童同士で話し合いを進め、マット運動に関する技術的な課題を解決するために努力することができる。

(2) 準備

ロングマット(9)、太鼓、笛、振り返りプリント、コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン、デジタルカメラ(9)、

(3) 指導過程

時間配分	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
1分	1 集合・整列をし、本時の学習内容を知る。	○ めあてを確認するとともに、仲間の動きを見合い、声をかけていくよう伝える。
4分	2 マットを準備する。	○ 運ぶ時の約束を守り、協力して素早く準備させる。
10分	3 基礎的な動き・感覚づくりを行う。	○ 首や手首のストレッチを行い、けがをしやすい部位への意識を高める。 ○ 腕支持や回転感覚づくりにつながる運動を中心に行う。(動物歩き、かえるバランス、頭倒立、ゆりかご等) ○ ゆりかごは、段階的に動きを発展させながら行い、特に後転の着手や立ち上がりの動きをイメージして取り組ませる。
5分	4 開脚後転の示範映像を確認する。	○ 動きのポイントを確認しながら映像を見させる。 開脚後転（おしりとかかとの距離、足を伸ばして着地、手で押し起き上がる） ○ 映像の確認の際は、教師がポイントとなる部分で映像を止めて解説しながらポイントを伝える。
20分	5 デジタルカメラで撮影を繰り返し、課題を確認しながら練習する。	○ グループごとにデジタルカメラ1台を持ち、撮影しながら練習することを伝える。 ○ グループごとに互いの動きを見合うように指示を出す。 ○ 映像を確認したり、話し合いをしたりしているグループに言葉掛けをしながら回り、課題をうまく見つけられていないグループには示範演技を撮影させ、自分の動きとの違いに気付くことができるよう指導する。

**評価事項**

後方に足を大きく開きながら回転し、回転の勢いを利用して起き上がることができる。

**【動きの観察】(技能)**

□…回転の勢いが足りない児童には、重ねたマットでの後転に取り組ませる。

☆…回転の勢いが付いており、開脚後転ができている児童には、膝を伸ばすことを意識させる。

5分	6 本時の振り返り・整理運動・片付けを行う。	○ よい動きをしていた児童を紹介し、動きを見て確認させる。積極的にアドバイスしていた児童も紹介する。
----	------------------------	--