

研究主題 マット運動における技の出来映えを高めるための指導法の工夫 ～運動特性に応じた姿勢や動きのポイントの習得を通して～

I 研究のねらい

東京都中学校体育連盟研究委員会では、これまで競技専門部と連携した実技講習会を実施し、各競技の指導方法を学び、部活動の指導現場に生かすことや、各競技の「基本となる動き」を学び、保健体育科の授業づくりや授業改善等に役立ててきた。「体操競技」の実技講習会では、マット運動や跳び箱運動等の技の習得につながる動きのポイントや練習方法についてご教示いただいた。

学習指導要領では、「器械運動においては、難易度の高い技のみに興味をもつのではなく、基本的な技の出来映えを高めることも大切であることや、技の課題を解決するための合理的な動き方を理解して練習に取り組むことなどを、学習場面に応じて指導することが大切である」と示されている。

そこで、本研究では1年生を対象に、マット運動における基本的な技の出来映えを高めるための指導法の工夫として、合理的な動きの基本となる「姿勢」や「動きのポイント」に着目し、その習得を中心とした授業づくりをすることとした。

また、「姿勢」や「動きのポイント」、動きや基本的な技の行い方等の理解を深める上で、ICTの活用や学習する技の順番、補助の行い方についても工夫した。

II 研究の概要

- (1) 基本となる「姿勢」や「動きのポイント」の整理
- (2) 「姿勢」や「動きのポイント」の習得をねらいとしたトレーニングドリルの実践
- (3) 動画教材及びデジタル学習カードの効果的な活用
- (4) 学習する技の順番と補助の行い方
- (5) 質問紙調査の実施

III 研究の実践

(1) 基本となる「姿勢」や「動きのポイント」の整理

マット運動における習得すべき「姿勢」や「動きのポイント」の要点を整理した。

- 姿勢 1 体を伸ばす → 体が伸びていた方が技の出来映えの評価が高い。
- 2 体を反らさない → 体を反らさず、次の動きへ滑らかに移る。
- 動きのポイント 3 手で自重を支える → 着手時に体の動きを支える。
- 4 体をしめる → 体の動きを滑らかにする。
- 5 重心を上げる → 回転に勢いをつける。

(2) 「姿勢」や「動きのポイント」を取り入れたトレーニングドリルの実践

「姿勢」や「動きのポイント」を取り入れた運動の組み合わせをベーシックドリルとした。その内容の定着を図るために、毎時間ストレッチ後に15分程度行った。また、その要点について、より具体的な声掛けを続けることに留意した。

【ベーシックドリル】

- 腕立て姿勢保持 ○ ゆりかごⅠ ○ カエルジャンプ ○ 手押し車（ペア）
- 腕立てクロール ○ ゆりかごⅡ ○ コロコロ ○ 補助倒立（ペア）



ベーシックドリルが技の出来映えにつながることを実感しやすくするために、取り扱う技を精選し、前転、後転、開脚前転、開脚後転、側方倒立回転に取り組んだ。

(3) 動画教材及びデジタル学習カードの効果的な活用

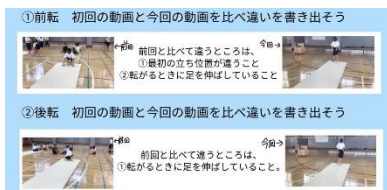
① 動画教材の作成と活用

「姿勢」や「動きのポイント」の理解を深めるとともに、自己の出来映えと比較して課題を発見するために手本の動画教材を作成した。動画は、学習アプリケーションソフト「ロイロノート」の資料箱に保存し、生徒が活用できるようにした。



② デジタル学習カードの活用

授業では、振り返りの学習カードとして、「ロイロノート」のデジタル学習カードを活用している。生徒は、所定のカードに振り返りの内容を記入するとともに仲間が撮影した自身の動画を貼り付けたり、複数の動画をつなげたりすることもできる。



(4) 学習する技の順番と補助の行い方

① 学習する技の順番

学習に取り組みやすくするとともに、技の出来映えの高まりを実感しやすくするため、開脚後転から後転の順番で取り組むこととした。

② 補助の行い方

技の出来映えと「姿勢」や「動きのポイント」とのつながりを実感することや、技の出来映えをよりよくするために、適切な補助の行い方について指導した。なお、補助をする運動や技は、手押し車、補助倒立、後転、側方倒立回転とした。



IV 研究のまとめ

(1) 成果

- ベーシックドリルが技の出来映えを高めることにつながった。
「ベーシックドリルが役立った」 肯定的な回答 82%
- マット運動が楽しいと感じる生徒が増えた。
「マット運動が楽しい」 肯定的な回答 実施前 62% → 実施後 73%
「楽しい」と感じた理由 「技ができるようになった」「達成感があった」
- 動画教材、学習アプリケーション「ロイロノート」を効果的に活用できた。
「自身の動きを分析しやすくなった」「仲間との関わりが増えた」

(2) 課題

- マット運動に対する苦手意識
「体が硬いから」 → 柔軟性の改善、ベーシックドリルでの動的ストレッチの実施
- ベーシックドリルと体づくり運動の「体の動きを高める運動」との関連
取組内容の深まり、他領域でのベーシックドリルの実施、
- 補助の行い方を習得するための十分な時間の確保

<連絡先>

団体名		東京都中学校体育連盟
代表者	所属	足立区立江北桜中学校
	職 氏名	校長 金子 哲朗
	連絡先	03-3854-1191
事務局	所属	東京都中学校体育連盟事務局
	職 氏名	事務局長 佐藤 俊治
	連絡先	03-5615-9517