

平成 10 年 度

# 教育研究員研究報告書

体 育

東京都教育委員会

教育研究員名簿 第43期

第一分科会 (マット運動・跳び箱運動)

地区	学校名	氏名
新宿区	大久保小	岡田博史
墨田区	錦糸小	則岡正幸
江東区	第一亀戸小	山崎隆
目黒区	東山小	柳田勝司
大田区	小池小	中山晴義
大田区	東調布第三小	渡邊圭三
世田谷区	三宿小	□染谷武志
江戸川区	上小岩第二小	松本麻巳
江戸川区	西小松川小	○宇田川徹
大島町	波浮小	宮崎隆司

第二分科会 (跳び箱運動)

地区	学校名	氏名
豊島区	池袋第三小	瀧嶋克己
北区	桐ヶ丘小	伊東博昭
荒川区	第七峽田小	淵脇泰夫
板橋区	高島第二小	□八木雅治
板橋区	高島第六小	岩崎吉伸
練馬区	高松小	吉羽茂
練馬区	大泉東小	◎城崎真
足立区	中川北小	○八木田修
足立区	鹿浜西小	平田聡子
葛飾区	鎌倉小	田中泰徳

第三分科会 (鉄棒運動)

地区	学校名	氏名
中野区	大和小	□井口洋
立川市	上砂川小	○中島靖二
狛江市	狛江第三小	酒井忠喜
多摩市	大松台小	舘敏晴
多摩市	西愛宕小	宗倉多加志
稲城市	稲城第二小	澤田利哉

第四分科会 (マット運動)

地区	学校名	氏名
杉並区	桃井第三小	野村友彦
武蔵野市	第二小	□矢部雅巳
小金井市	小金井第一小	○真砂野裕
田無市	谷戸小	淵脇稔尚
保谷市	保谷第一小	野崎信行
福生市	福生第一小	吉川則久
あきる野市	五日市小	石坂隆文

◎総世話人 ○世話人 □副世話人

担当 教育庁体育部体育健康指導課 指導主事 杉原昇  
 教育庁体育部体育健康指導課 指導主事 田尻栄吉

# 目 次

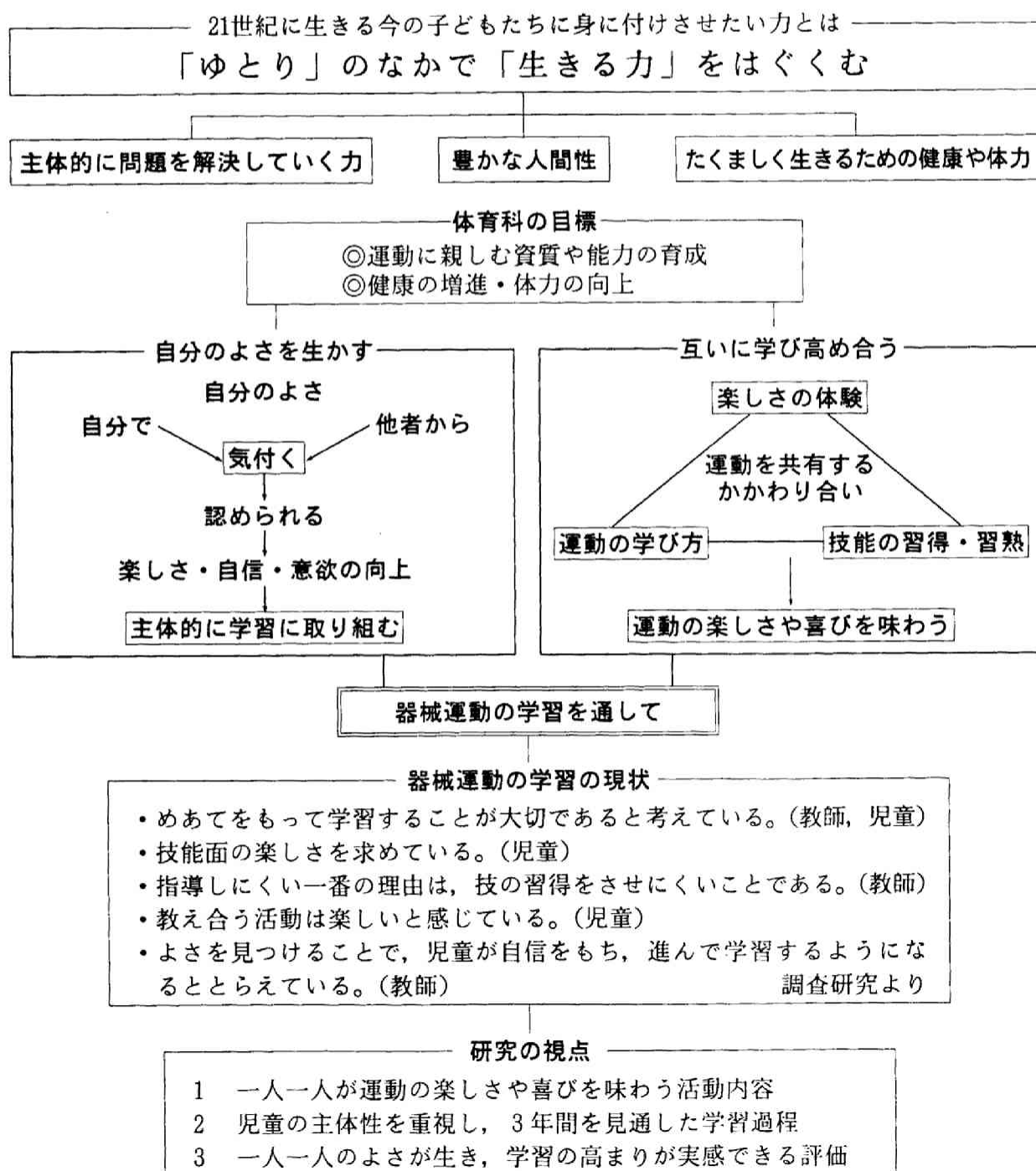
I	研究主題	2
II	研究主題について	2
III	研究の構想	3
IV	研究の内容	4
1	調査研究	4
(1)	調査の目的	4
(2)	調査の方法	4
(3)	調査結果と考察	4
(4)	調査結果のまとめ	7
2	研究の視点	8
(1)	一人一人が運動の楽しさや喜びを味わう活動内容	8
(2)	児童の主体性を重視し、3年間を見通した学習過程	10
(3)	一人一人のよさが生き、学習の高まりが実感できる評価	11
3	実践事例	12
(1)	マット運動	12
①	学習過程（3年間）	12
②	学習内容の工夫	13
③	授業事例	14
(2)	鉄棒運動	15
①	学習過程（3年間）	15
②	学習内容の工夫	16
③	授業事例	17
(3)	跳び箱運動	18
①	学習過程（3年間）	18
②	学習内容の工夫	19
③	授業事例	20
(4)	マット・跳び箱運動（2種目による学習計画の工夫）	21
①	学習過程（6年）	21
②	学習内容の工夫	22
③	授業事例	23
V	まとめ	24

## I 研究主題

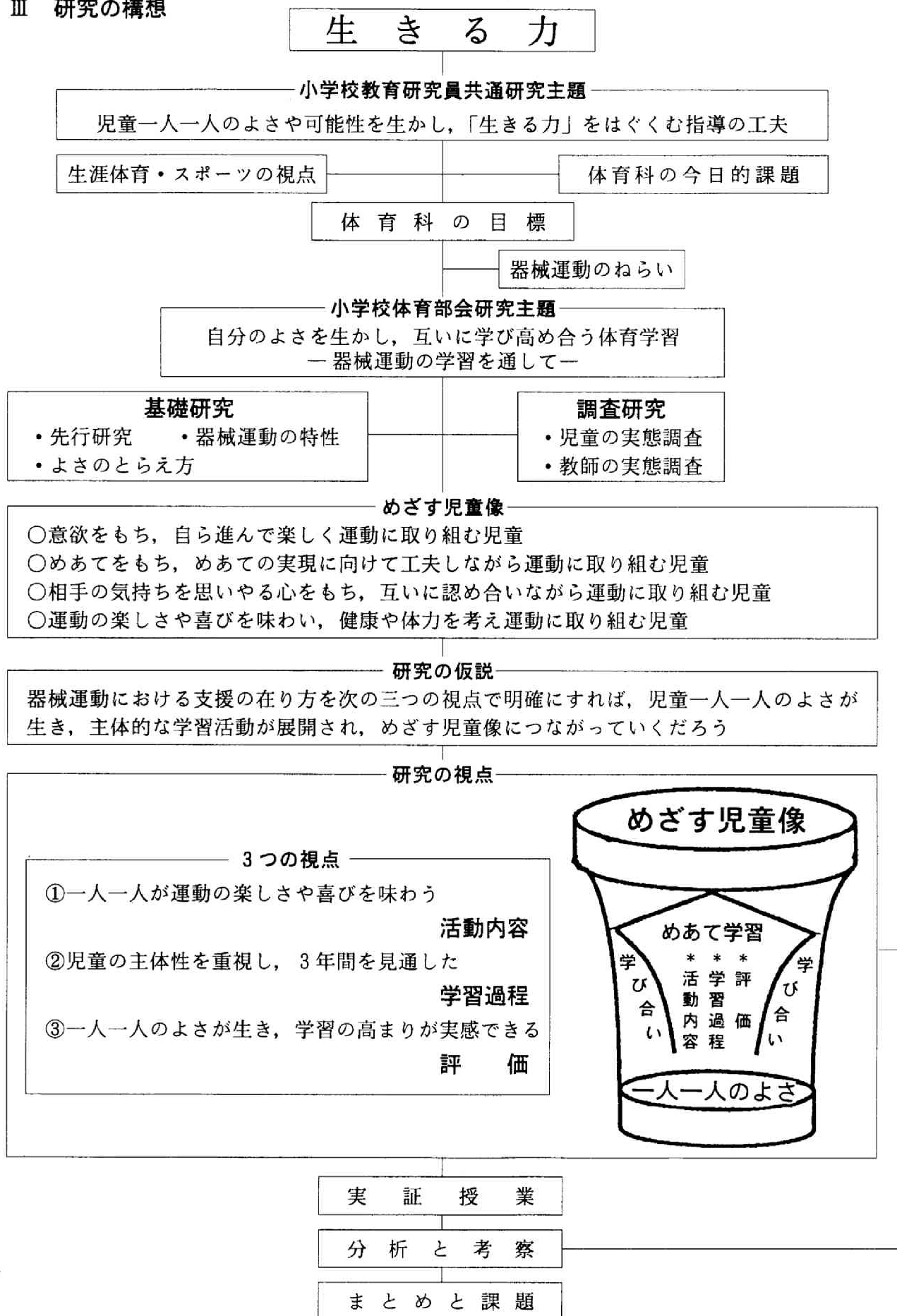
「自分のよさを生かし、互いに学び高め合う体育学習——器械運動の学習を通して——」

## II 研究主題について

「自分のよさを生かす」ことは、児童が主体的に学習に取り組む原動力であり、自ら学ぶ意欲、思考力、判断力、表現力などの資質や能力を育成するための基本となるものである。また、「互いに学び高め合う」とは、児童が、運動を共有する他者とのかかわりを豊かにしていく体験を通して、互いのよさを生かし合う関係へと高まっていくことであるととらえた。「よさ」を学習の出発点として、互いに学び高め合い、自分のよさをさらに豊かに広げていく。このような体育学習こそ、児童と運動とを好ましい関係で結びつけていくものとする。



### Ⅲ 研究の構想



## IV 研究の内容

### 1 調査研究

#### (1) 調査の目的

器械運動領域における児童の意識・実態と教師の意識・実態を探り、今年度の研究を進めていく上での手がかりとする。

#### (2) 調査の方法

- ① 調査期間 平成10年6月上旬～平成10年6月中旬
- ② 調査方法 質問紙法による
- ③ 調査対象と対象者数

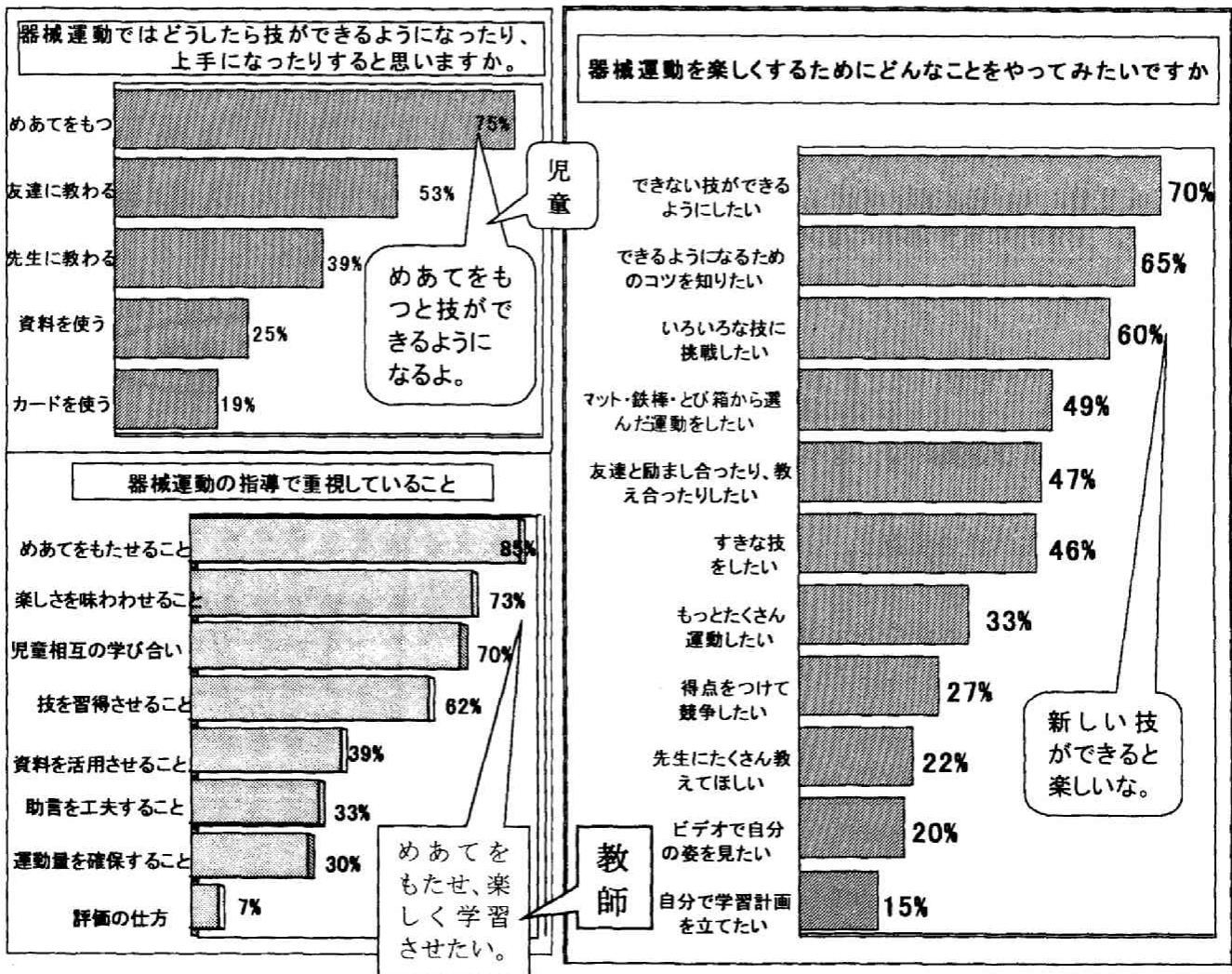
<児童> 研究員所属校の4,5,6年生及び研究員所属地域の4,5,6年生  
 <教師> 研究員所属地域の4,5,6年担任経験のある教師

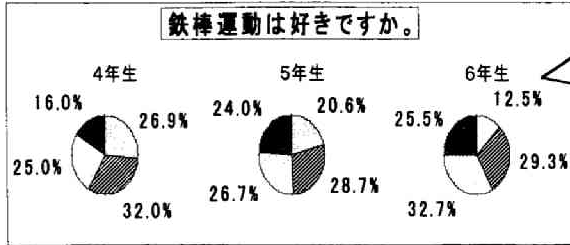
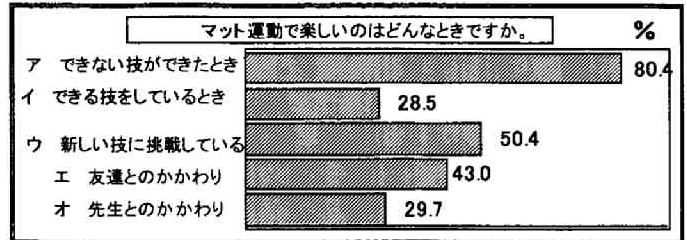
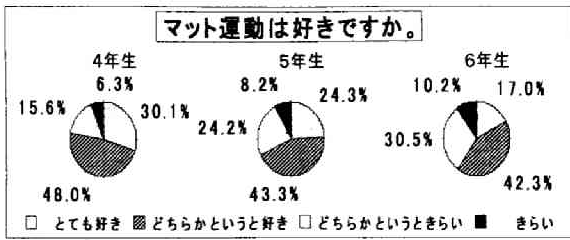
	第4学年	第5学年	第6学年	合計
児童	1,819人	1,769人	1,960人	5,548人
教師				569人

#### (3) 調査結果と考察

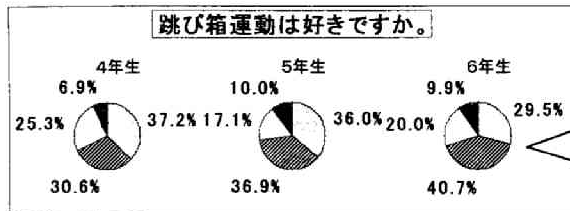
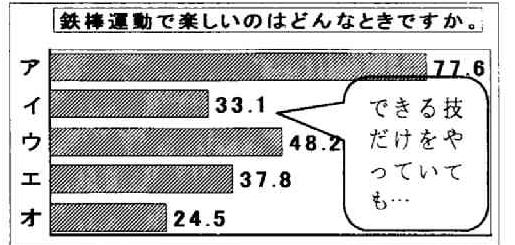
#### 活動内容

- \* 技の習得につながり、器械運動の楽しさが味わえるめあてをもつことが重要である。
- \* 器械運動の楽しさが味わえる「めあて1」の運動内容を考える必要がある。(p.5の資料から)

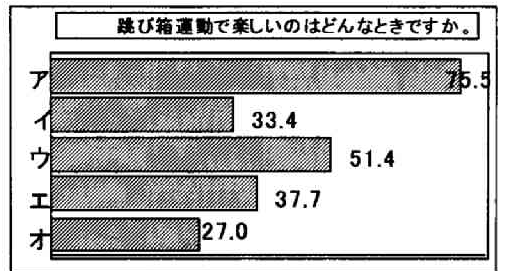




学年が上がる  
と「好き」  
の割合が  
減ってくる。

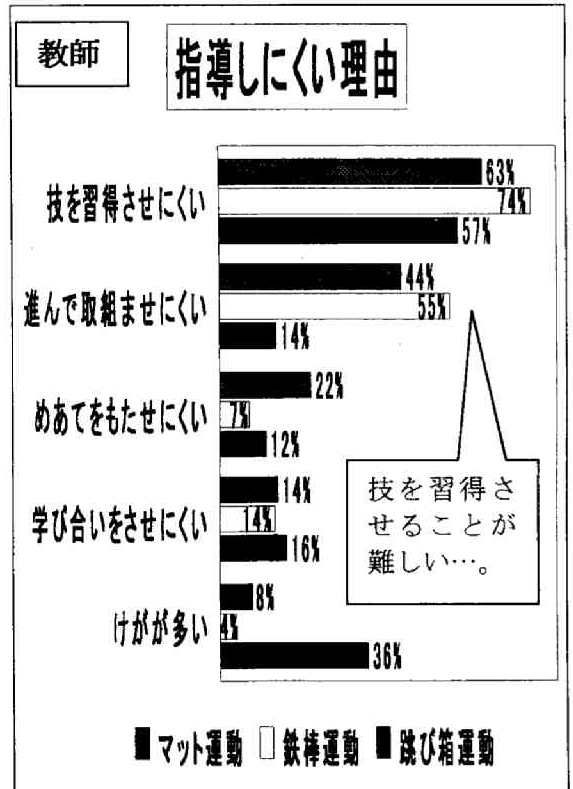
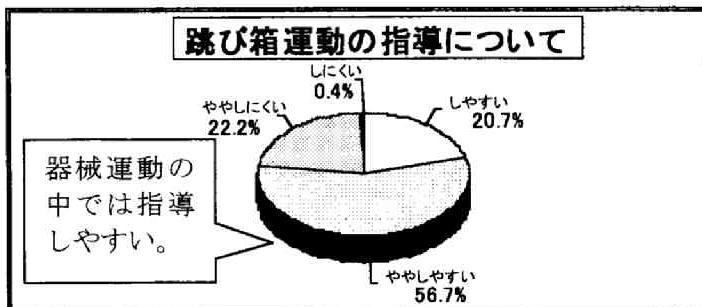
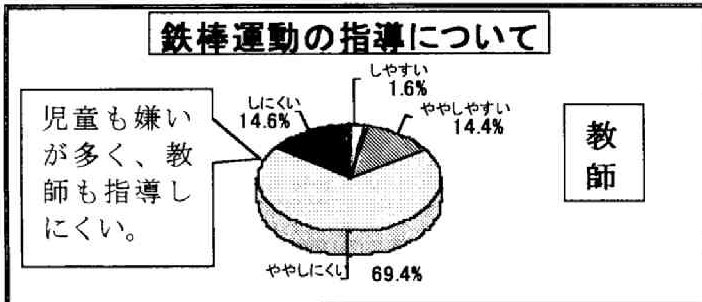
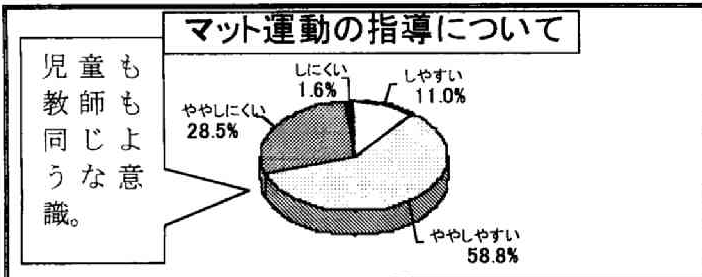


4年生  
の時より  
好きにな  
ったよ。



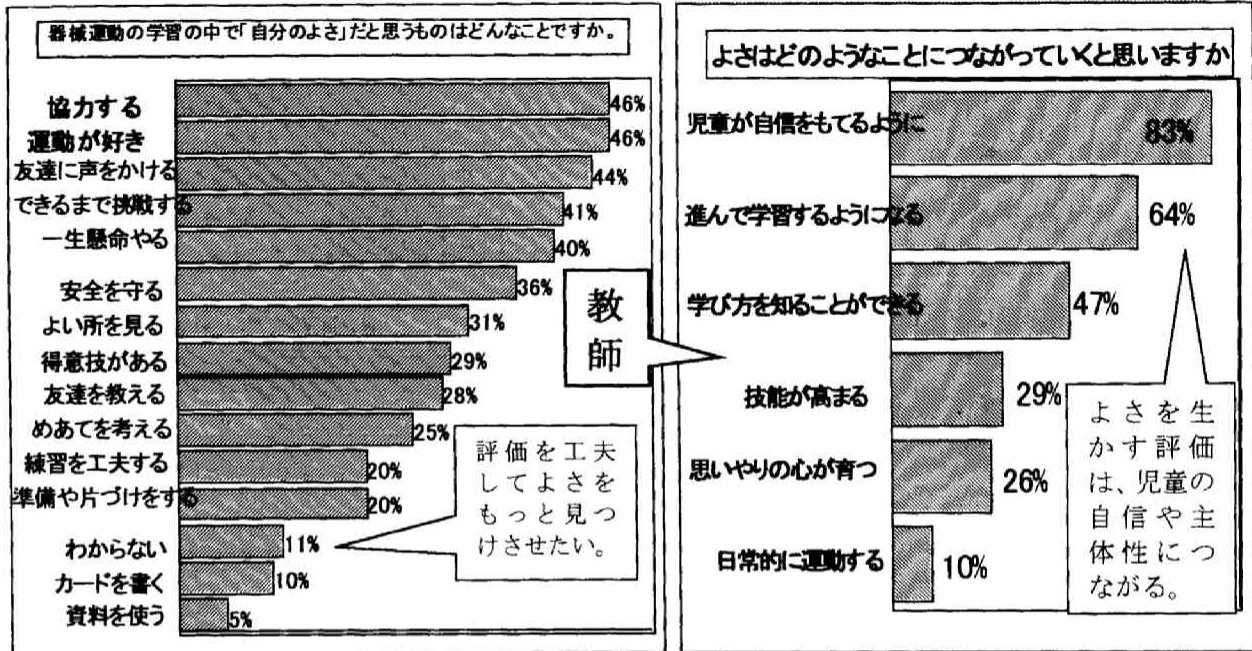
## 学習過程

- \* 運動の適時性を考え、3年間を見通した学習過程の工夫を考える必要がある。
- \* 一人一人の児童が技の習得をしやすい支援のあり方を工夫する必要がある。



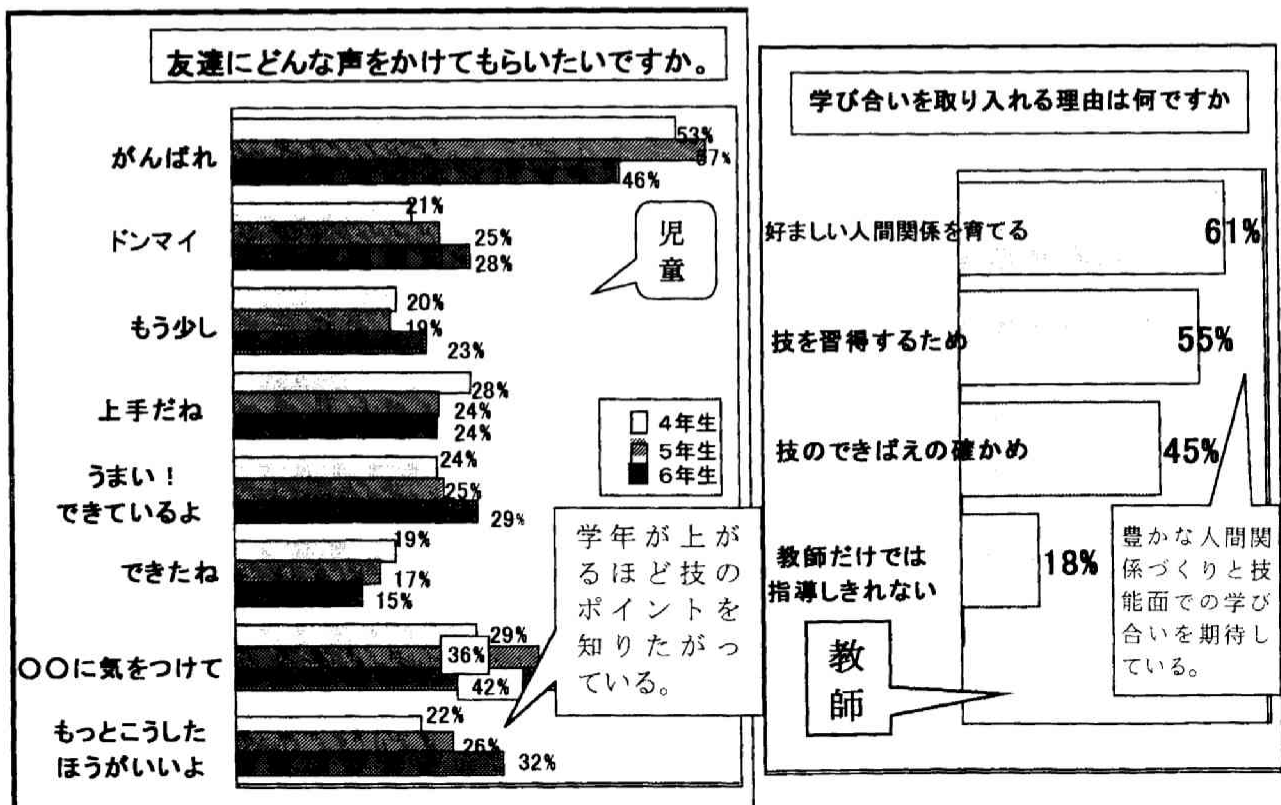
## 評価

\* 児童が自信をもち、主体的に器械運動に取り組むようになるためには、互いのよさに気づき、そのよさを生かすことができる評価の在り方を考える必要がある。



## 学び合い

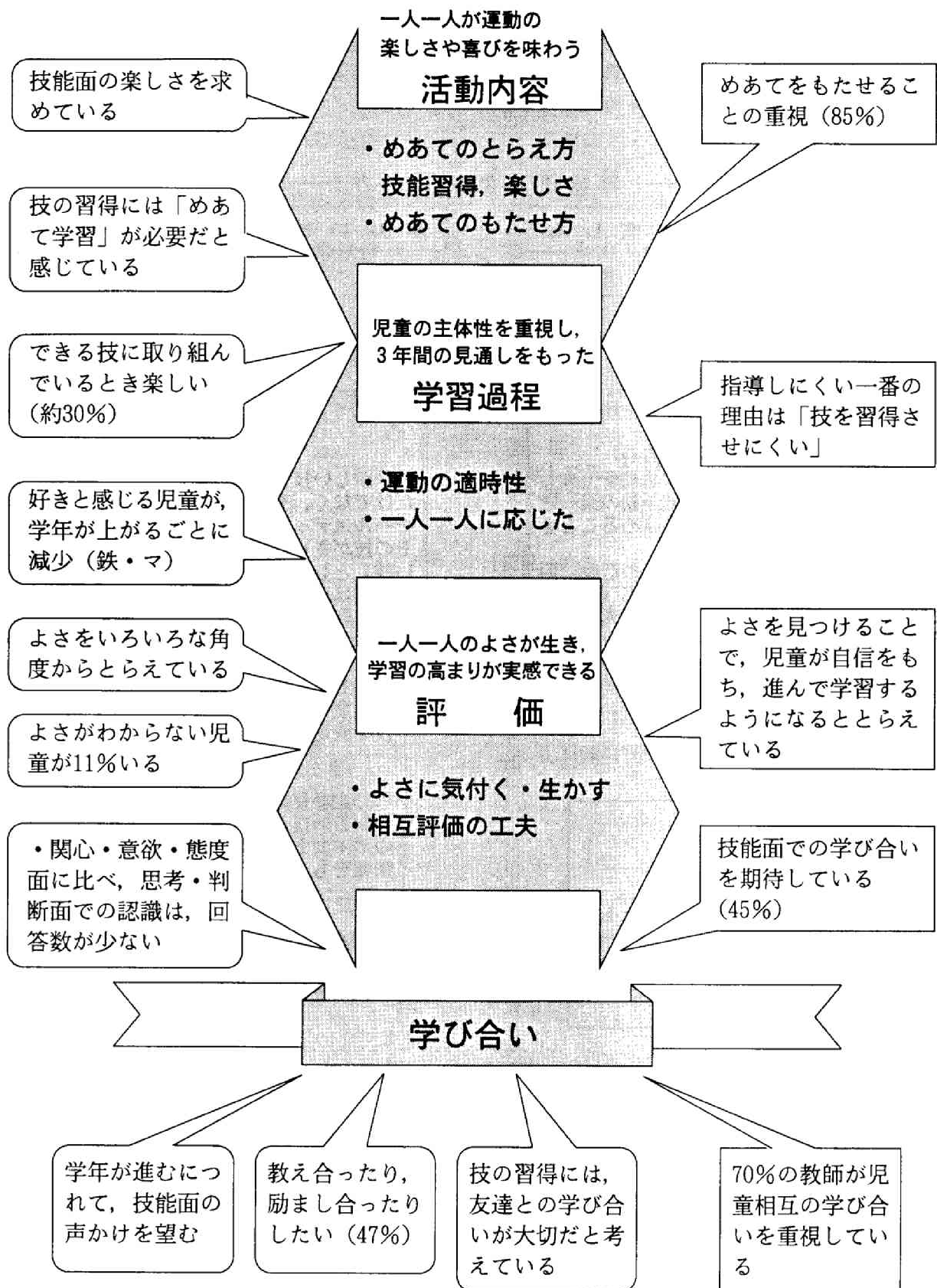
\* 学び合いを重視した学習を展開していくとともに、技能の向上につながる学び合いを多く取り入れていく必要がある





(4) 調査結果のまとめ

児童・教師の意識調査からとらえた考察

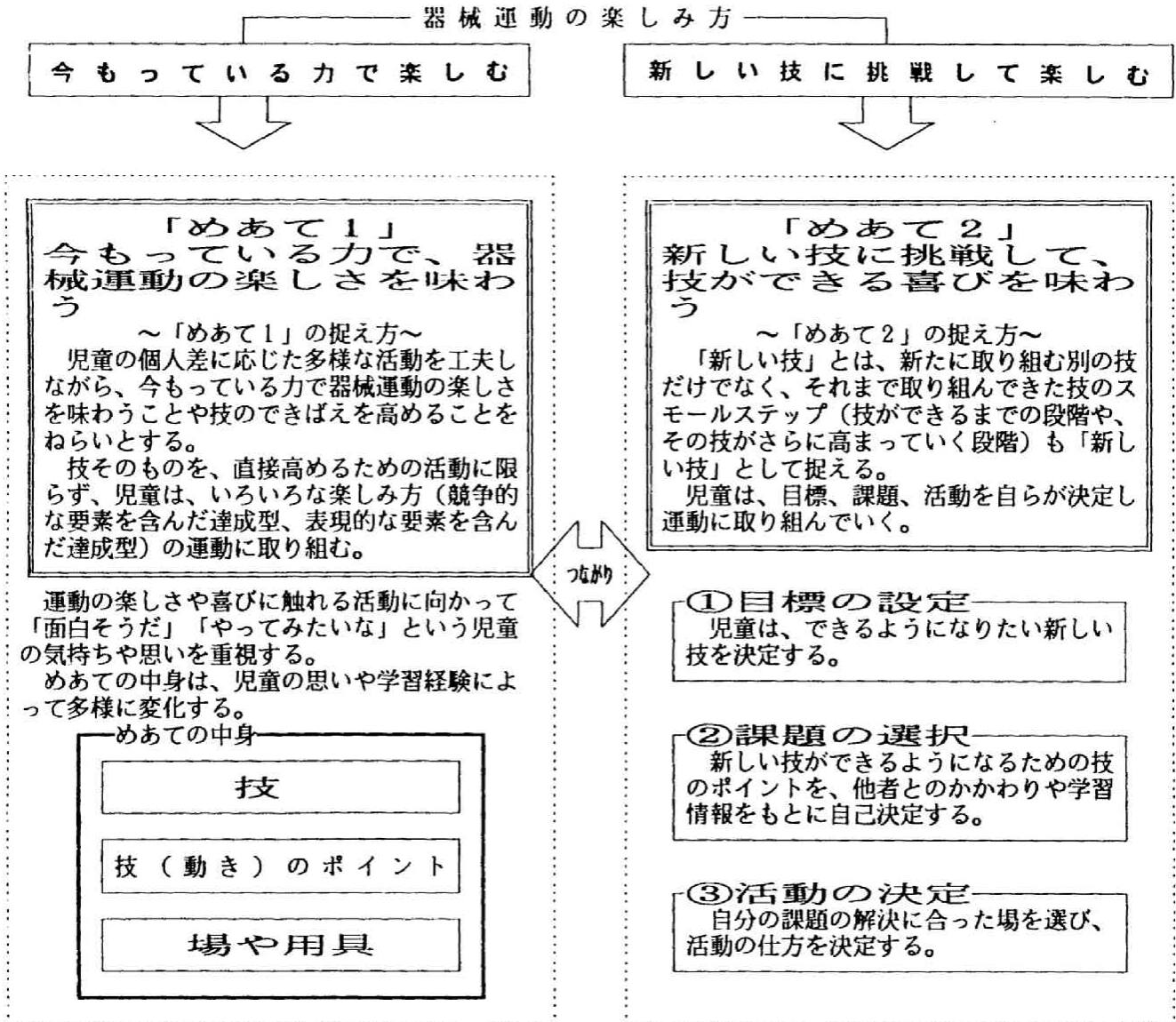


## 2 研究の視点

(1) 一人一人が運動の楽しさや喜びを味わう活動内容

### ① めあてのとらえ方

器械運動の特性から、技ができるようになること、より上手になることが運動の楽しみ方として考えられる。しかし、実態調査から、児童は今もっている力で技を上手にする活動に対して、楽しさをあまり感じていないことが考察できる。そこで、児童が器械運動の楽しさを十分に味わえるような活動内容の在り方（めあて1・めあて2の活動）を見直す必要がある。



### ※「めあて1」と「めあて2」のつながり

学び方	意 欲	技 能
めあて1とめあて2の学習は、相互に学習の進め方や楽しみ方に発展していく	「めあて1」の楽しさの高まりが、「めあて2」での挑戦意欲につながり、また、「めあて2」での技の広がり「めあて1」での楽しさの高まりにつながる。そのサイクルを繰り返すことで、児童の意欲はさらに高まっていく。	一つの技が系統的に発展していったり技の広がりが多様な楽しみ方につながったりする

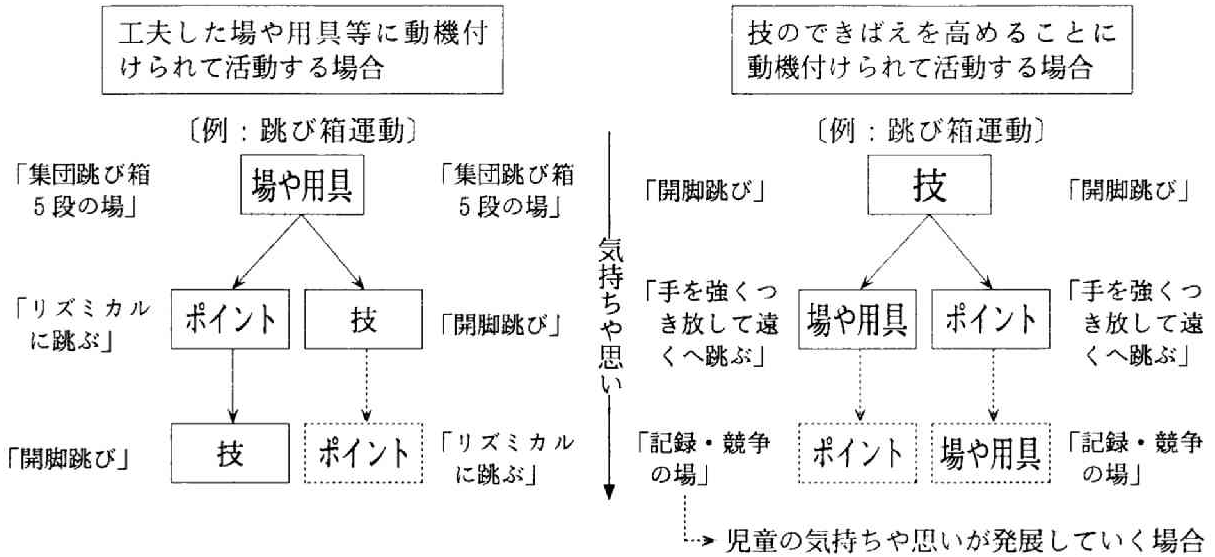
② めあての立て方

めあて 1

今もっている力で，器械運動の楽しさを味わう

めあて1では，児童は個人差に応じた多様な活動に取り組む。その際，児童の動機付けやめあてを立てるための気持ちや思いには，多様な場面が考えられる。よって，めあて1の運動の内容は，児童の多様な気持ちや思いから，実態に応じて決定されていく。

めあての立て方の例（児童の気持ちや思い）

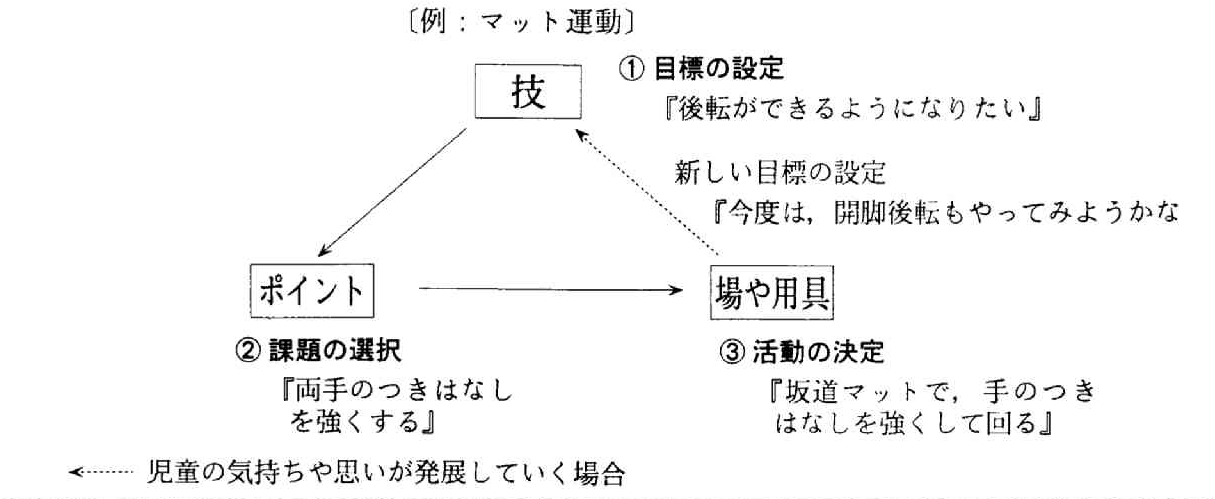


めあて 2

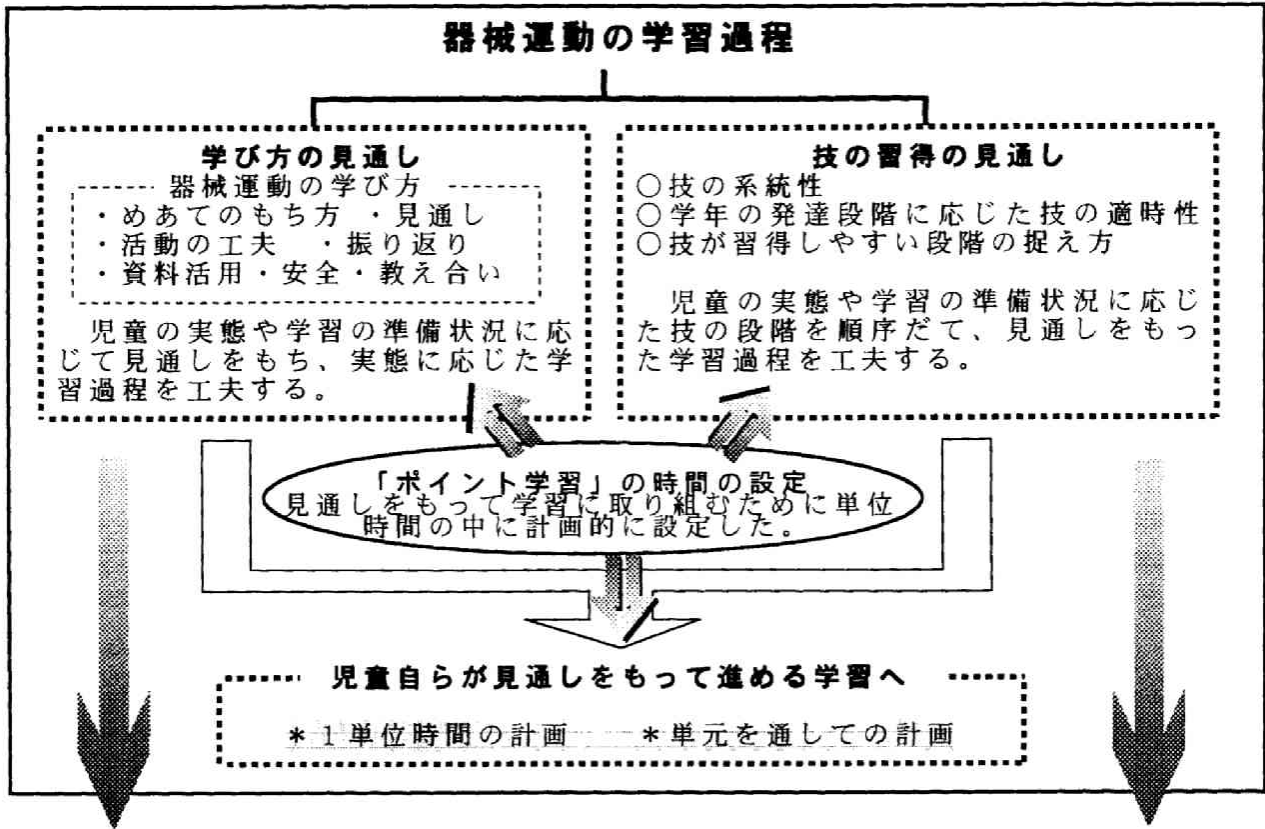
新しい技に挑戦して，技ができる喜びを味わう

めあて2では，新しい技に挑戦し，技ができる喜びを味わうために，児童一人一人が目標・課題・活動を自己決定していく。

めあての立て方の例（児童の気持ちや思い）



(2) 児童の主体性を重視し、3年間を見通した学習過程



### 3年間を見通した学習過程の考え方

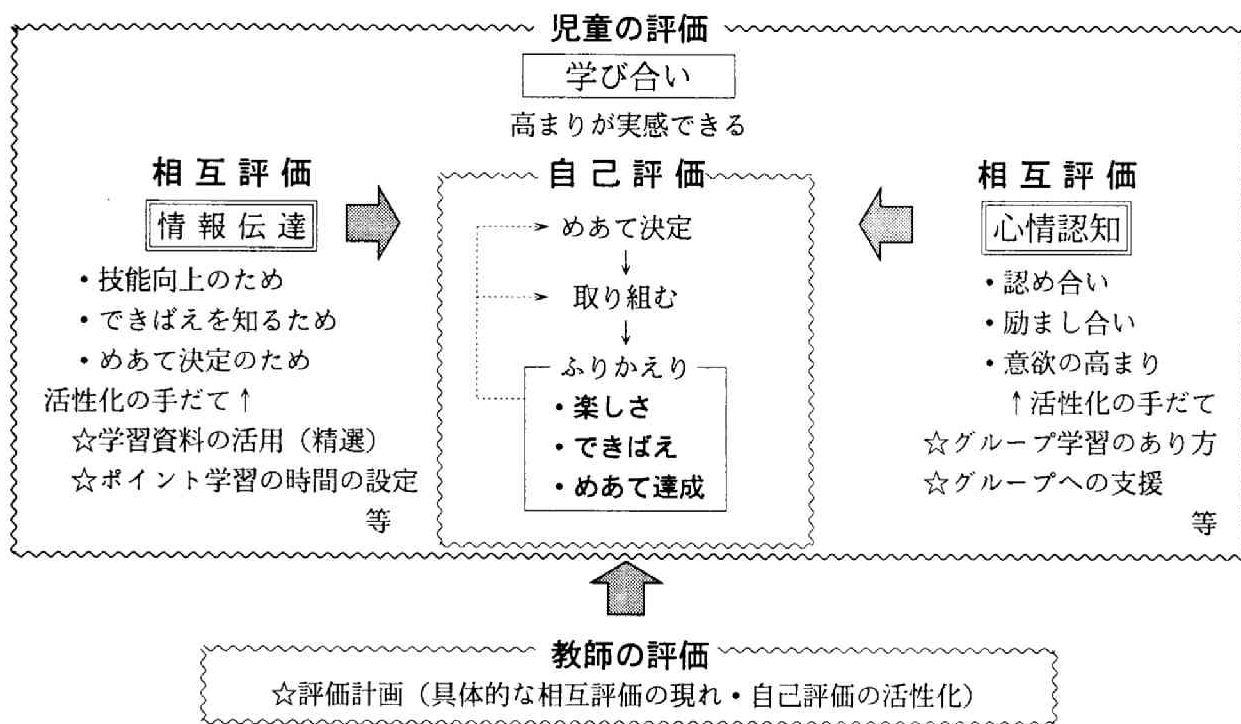
		4 年	5 年	6 年
		<p>A (主に4年生) : 学び方を知り, 技をつかむ段階</p> <p>B (主に5年生) : 学び方を身に付け, 技を広げる段階</p> <p>C (主に6年生) : 自分で学習を進め, 技を高める段階</p>		
学び方の見通し		<p>A 学び方を知り, 技をつかむ段階 (めあてのもち方, 安全, 振り返り)</p>		<p>B 学び方を身に付け技を広げる段階 (活動の工夫, 資料活用, 教え合い)</p>
技の習得	マット運動	前転	開脚前転	伸膝前転
	静止技	後転 側転	開脚後転	伸膝後転
技の見通し	鉄棒運動	前方回転おり	前方支持回転	逆上がり
	跳び箱運動	ひざかけ上がり	後方支持回転	ももかけ上がり
		支持から後ろ跳びおり	後方ひざかけ回転・(前方ひざかけ回転)	踏み越しおり
		開脚跳び	かかえ込み跳び	頭はね跳び
		台上前転		

(3) 一人一人のよさが生き、学習の高まりが実感できる評価

① 自己評価に生きる相互評価の活性化

器械運動は、個々の能力に適した課題を達成する楽しさを味わうことを特性とする運動である。教師は、主体的な学習を支える自己評価活動が円滑に機能するように支援をする。その際、学習の高まりが実感できるようスモールステップで行った。具体的には、「できばえカード」を用いて、マイスタート（今の自分の力）・マイゴール（学習していくことのでなりたい姿）を考えて取り組むようにした。

また、友達の技のできばえや学習の進め方から学ぶことや、とらえにくい自分のできばえを助言によって認識することも多いことから、友達同士での学び合いを重視する必要があると考えた。そこで、評価において上記のような研究の柱を定め、その具現化を図った。下図は、相互評価の情報伝達と心情認知に焦点を当てた考え方を示したものである。




② 具体的な相互評価の現れ

児童の評価をより確実に教師がとらえられるために、特に相互評価の具体的な姿を「情報伝達」「心情認知」の視点から整理し、教師の支援に役立てたいと考えた。

例・マット運動・A段階

<教師が評価する方法＝観察・声かけ・資料で>

	情報伝達	心情認知
めあて1	よく見合い、声かけをしている。 【安全・身体の使い方】 <観・声> 「いくよ」「まっすぐできてるよ」 「支えてあげようか」	認め合うなかで、互いのよさに気付いている。【応援】 <観・声> 「うまい」「すごい」「きれい」 「前転が上手だね」「ありがとう」
めあて2	学び方を伝え合い、技のできばえを確かめ合っている。 【技のできばえ・学び方】 <観・声> 「あの場所でやってみたら」 「足がのびているよ」	励まし合うなかで、互いに技の上達を喜び合っている。 【応援・励まし】 <観・声> 「がんばれ」 「上手にできているよ」 
学習のまとめ めあての決定	よりよい学び方を確かめ合っている。 【場や練習の工夫】 <資・観・声> 「あそこでやってよかったね」 「もう一度やってみようね」	互いのよさを認め合っている。 【賞賛】 <資・観・声> 「前転ができるようになってよかったね」 「きれいだったよ」

### 3 実践事例

#### (1) マット運動

##### ① 学習過程（3年間）

A：学び方を知り、技をつかむ段階【主に4年生】（45分×5回）

段階 回	つかむ		高めめる		
	1	2	3	4	5
学 習 内 容 ・ 活 動	1 学習の進め方を知り、見通しをもつ。		めあて 1 今もっている力でマット運動の楽しさを味わう		
	2 技を知り、試してみる。  ①前転②開脚前転③後転 ④開脚後転⑤側転⑥首倒立 ⑦頭倒立⑧片足水平立ち		○互いによく見合って、教え合い、励まし合いながら学習を進める。  いろいろな場で運動して楽しもう ・傾斜マット・ラインマット・ロングマット		
	3 学習資料の使い方を知る。  できばえカード グッドボイス 学習カード		ポイント学習 場の特徴や学び方の上手なグループを紹介		
	マイスタート、マイゴールは、このステップにしよう		めあて 2 新しい技に挑戦して、技ができる喜びを味わう		
		○3人くらいのグループで互いに補助し合ったり、教え合ったりして学び合う。  後転のできばえ④に挑戦だ（まっすぐ回る）			
		○学習のまとめをする。 ・学習を振り返り、学習カードに記入する。			

B：学び方を身に付け、技を広げる段階【主に5年生】（45分×6回）

段階 回	つかむ			高めめる		
	1	2	3	4	5	6
学 習 内 容 ・ 活 動	1 学習の進め方を知り見通しをもつ。			めあて 1 今もっている力でマット運動を楽しむ		
	2 技を知り、試してみる。 ・A段階（主に4年生）で学習した技 ・新しい技  ①伸膝前転②跳び前転③伸膝後転 ④頭はねおき⑤側方倒立回転 ⑥片足旋回⑦倒立（補助をして）			○互いによく見合って、教え合い、励まし合いながら、学習を進める。  技のできばえを見合って楽しもう 見合うことによりできばえを高める		
	3 学習資料の使い方を知る。  ・サンキューカード ・できばえカード・学習カード			ポイント学習 できばえを高めるためのポイント紹介		
	4 技のポイント発見をする。 ・A段階までの技のポイント ・新しい技のポイント			めあて 2 新しい技に挑戦してできる喜びを味わう		
技が増えたなー。 いろいろな技ができるようになりたいな！			○3人くらいのグループで互いに補助し合ったり教え合ったりして学び合う。  側方倒立回転に挑戦だ。ポイントを発見したら友達にも教えよう。			
			○学習のまとめをする。 ・学習を振り返り、学習カードに次のめあてを記入する。			

C：自分で学習を進め、技を高める段階【主に6年生】（45分×6回）

段階	つかむ		高める			
	1	2	3	4	5	6
学習内容・活動	1 学習の進め方を知り、見通しをもつ。 2 A, B段階（主に4, 5年生）で学習した技を確かめ、試してみる。 ・実態に応じて、試してみる技を絞る。 ①前転 ②開脚前転 ③後転 ④開脚後転 ⑤側転 ⑥首倒立 ⑦頭倒立 ⑧片足水平立ち ⑨伸膝前転 ⑩跳び前転 ⑪伸膝後転 ⑫頭はねおき ⑬側方倒立回転 ⑭片足旋回 ⑮倒立（補助）		〇互いによく見合って、教え合い、励まし合いながら、学習を進める。 〇3人くらいのグループで互いに補助し合ったり、教え合ったりして学び合う。 〇学習のまとめをする。 ・学習を振り返り、学習カードに記入する。 【1単位時間の配分例】 できる技を増やしたい場合			
	3 単元を見通して学習計画を立てる。 ・今もっている力で楽しむ学習計画（めあて1） ・できる技を増やす学習計画（めあて2） ・めあて1, めあて2の毎時間の時間配分を考える。		〇今もっている力でマット運動の楽しさを味わう 〇新しい技に挑戦して、技ができる喜びを味わう 〇飛び前転を組み合わせたから、動きのポイントを考えながら運動するよ。 * 「ポイント学習の時間」は、実態に合わせて設定する。			

② 学習内容の工夫（3年間を見通した学習資料の精選）

児童が学習資料を効果的に使えるように、3年間を見通した学習資料の精選を行った。各学年で重点的に使用する資料を下記の表にまとめた。



学習資料	A段階（4年）	B段階（5年）	C段階（6年）
サンキューカード （発見した技能ポイントを記入する）	△	◎	△
グッドボイス （友達にアドバイスや感謝を伝える）	○	○	△
学習カード （めあてを確認し、自己評価する）	○	○	◎
できばえカード （技のできばえをスモールステップに分けた段階表で、自分の達成度を知る）	◎	○	○
指導のためのヒント集 （主に、教師が支援に活用する）	△	△	△

【記号が示す意味】

- ◎…各段階（学年）に合った資料で使用すると、学習が効果的に展開できる資料
- …各段階（学年）での使用は、実態に応じて取り扱いの軽重をつける。
- △…各段階（学年）での使用は、実態に応じて必要があれば取り扱う。

③ 授業事例

第4学年 「高める段階」の展開例（5時間扱いの4時間目）

学習活動	教師の支援と児童の反応	
	教師の支援	児童の反応
<p>1 場の設定をする。 2 準備運動をする。 3 めあて1の学習をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●坂道マット</li> <li>●ラインマットで楽しもう！</li> </ul> </div>	<p>◎めあて1</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●前よりも上手になった子</li> <li>●よい所を見つけれられた子をめざそう！</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●坂道マットだとどうなの？</li> <li>●早く回れちゃうんだ。</li> </ul> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・見る所に気をつけよう。</li> <li>・やるから見ていてね。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勢いがついたよ。</li> <li>・坂道マットだと早く行っちゃう。</li> </ul> </div>
<p>4 ポイント学習の時間。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●めあて1の振り返り</li> <li>●よい取り組みの紹介</li> </ul> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div>	<p>◎ポイント学習の時間</p> <p style="text-align: center;">《めあて1の振り返り》</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●坂道マットで後転がスムーズにできたのはどうしてかな</li> <li>●坂道は勢いがつくんだね。</li> <li>●まっすぐに回るのにはどう？</li> </ul> </div> <p style="text-align: center;">《よい取り組みの紹介》</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●補助をしてあげているのがいいね。</li> <li>●やる前に動きのポイントを言えていたね。</li> </ul> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・坂道マットだと加速がつく。</li> <li>・早くて回りやすい。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安心してできるね。</li> <li>・しっかり見てもらえるね。</li> </ul> </div>
<p>5 場の変更をする。 6 めあて2の学習をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●得意技を増やそう</li> </ul> </div>	<p>◎めあて2</p> <p style="text-align: center;">《観察している児童へ》</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●～さん、見ている位置がいいね。</li> <li>●～君、どこから見てあげればいいかな。</li> </ul> </div> <p style="text-align: center;">《運動している児童へ》</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●～さん、手のつき方がよくなったよ。</li> <li>●～君、もっとゴールの段階をあげてみたら。</li> </ul> </div>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 20px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勢いをつけて、やってみて。</li> <li>・まっすぐか、見ていてね。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・言われた通りにしたらうまくできたよ。</li> <li>・できたぞ。</li> <li>上の段階をめざそう。</li> </ul> </div>
<p>7 めあて2の成果を見合う。 8 学習カードに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自己評価を行う</li> <li>●一言感想を書く</li> </ul> <p>9 場や用具の片付けをする。 10 整理運動をする。</p>	<p>————— 学習カードより —————</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●頭倒立は難しかったけれど、～さんから教えてもらったので、少しできるようになった。</li> <li>●全部できるようになったのも、友達や先生が助けてくれたからだとは感謝しています。</li> <li>●自分の決めたゴールまで進むことができてうれしかったです。</li> </ul> </div>	



(2) 鉄棒運動

① 学習過程 (3年間)

A : 学び方を知り, 技をつかむ段階【主に4年生】(45分×6回)

段階	つかむ			高める		
	1	2	3	4	5	6
学習内容・活動	1 鉄棒運動のねらいや学習の進め方(学び方)を知り, 見通しをもつ。	1 めあて1の活動内容を知る。 ホールインワン鉄棒(後ろ跳びおり)      ホールインワン鉄棒(前回りおり)		めあて1 今もっている力で鉄棒運動の楽しさを味わう		
	2 「できばえカード」を使って技のできばえ(今の力)を知る。 ・支持から後ろ跳びおり ・前方回転おり	2 「できばえカード」を使って技のできばえ(今の力)を知る。 ・逆上がり・膝かけ上がり ・後方膝かけ回転(前方膝かけ回転) ・前方支持回転・踏み越しおり 3 挑戦したい技(めあて2)を決める。  どこまで出来るかわかったぞ。 できる技をふやしたいな。 上手にしたいな。		・自分の力に合った楽しみ方で運動して技のできばえを高める。 【めあて1の活動例】(毎時間固定グループ) ホールインワン鉄棒(後ろ跳びおり)      ホールインワン鉄棒(前回りおり)      シンクロ鉄棒(技を同時に行う) ● ポイント学習の時間      ・めあて1を振り返る。		
				めあて2 新しい技に挑戦して技ができる喜びを味わう		
				・1つの技や技の組み合わせを練習する。 上がる—回る—下りる (毎時間変動グループ) ・学習を振り返り, 次時のめあてをもつ。		

B : 学び方を身に付け, 技を広げる段階【主に5年生】(45分×5回)

段階	つかむ	高める			
	1	2	3	4	5
学習内容・活動	1 学習の進め方を知り, 見通しをもつ。 2 調べたい技を選び, 技調べをする。 ・膝かけ上がり ・ももかけ上がり・逆上がり ・後方支持回転・前方支持回転 ・後方膝かけ回転(前方膝かけ回転) ・前方回転おり・転向前おり ・踏み越しおり ・支持から後ろ跳びおり	● ポイント学習の時間 ・チャンピオンカードを使った学習について			
	3 学習計画をたてる。  技調べをもとに上がる技や回る技や下りる技を決めるんだよね。	めあて1 今もっている力で鉄棒運動の楽しさを味わう  ・技の達成カード(チャンピオンカード)を使用しながらできばえを高める。 (毎時間固定グループ)  めあて2 新しい技に挑戦して技ができる喜びを味わう  ・技の組み合わせや, その中の1つの技を練習する。  上がる—回る—下りる (毎時間変動グループ)  やっぱり友達やカードって大切だな。  ・学習を振り返り, 次時のめあてをもつ。			

C：自分で学習を進め、技を高める段階【主に6年生】（45分×4回）

購 回	つかむ	高める		
	1	2	3	4
学 習 内 容 ・ 活 動	1 学習の進め方を知る。 2 めあて1の活動内容を4・5年生の経験を生かして行う。 3 めあて2で挑戦したい技を決め、練習する。 4 次時からの学習の見通しをもつ。 5 めあて1のグループ編成をする。	<p>めあて1</p> <p>今もっている力で鉄棒運動の楽しさを味わう</p> <p>4年、5年でやったことにしようかな、 最初から新しい技に挑戦しようかな、</p> <p>自分で計画 するんだね (毎時間固定グループ)</p> <hr/> <p>めあて2</p> <p>新しい技に挑戦して技ができる喜びを味わう。</p> <p>・技の組み合わせや、その中の1つの技を練習する。</p> <p>上がる — 回る — 下りる (毎時間変動グループ)</p> <hr/> <p>●ポイント学習の時間</p> <p>・今後の学習の見通しについて ・学習の振り返りについて ・学習を振り返り、次時のめあてをもつ。</p>		

② 学習内容の工夫（めあて1の活動例）

めあて1では、今もっている力で鉄棒運動の楽しさを十分に味わうことが大切である。そこで児童の発達段階を考慮し、競争的・表現的な要素を含む運動内容を児童に提示し、より意欲的に取り組めるよう工夫していく。

**着地点**  
ホールインワン鉄棒  
技のできばえを競争的な要素を入れて行う。

**1/4ひねり**

**ホールインワン** **チャンピオン**  
**シンクロ** **逆上がり**

よし、今日は後る跳びおりのチャンピオンを目指すぞ！

どう学習しようかな……。





**学習の見通し**  
4、5年生で経験した楽しみながら技のできばえを高めていく方法や、自分の挑戦したい技に取り組むなど、自分で学習の計画をたてていく。

**シンクロ鉄棒**  
技の組み合わせへのつながりを考えて、表現的な要素を入れて行う。

**チャンピオンカード**  
友達と競争的に運動しながら、技のできばえを高めていく。技の達成カード使用（チャンピオンカード）

③ 授業事例

第4学年「つかむ段階」の展開例（6時間扱いの2時間目）

学習活動	教師の支援と児童の反応
1 本時の学習を確認する。	
2 準備運動をする。 ・鉄棒、ろく木、登り綱等を使って逆さや回転・感覚等を経験する。 ・めあて1のグループで行う。	<div data-bbox="619 477 946 656" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             固定施設を使って、いろいろな動きをしようね           </div> <div data-bbox="962 488 1398 589" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">             鉄棒の地球回りが楽しいな           </div> <div data-bbox="962 622 1398 723" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">             ろく木は横にわたっていくといいよ           </div> <div data-bbox="962 745 1398 801" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">             綱を今度は片手で握るよ           </div>
3 めあて1の活動内容を知る。(ホールインワン鉄棒)	<div data-bbox="619 701 735 831" style="float: left; margin-right: 10px;">  </div> <div data-bbox="619 880 938 992" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             手の突き放しに気をつけるといいよ           </div> <div data-bbox="962 801 1398 902" style="float: right; margin-left: 20px;">  </div> <div data-bbox="962 902 1398 969" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">             ねらったところまで跳べたよ           </div>
4 できばえカードを使って技のできばえを知る。 ・逆上がり・膝かけ上がり ・後方膝かけ回転 ・前方膝かけ回転 ・前方支持回転 ・踏み越しおり	<div data-bbox="619 1014 938 1193" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             どこまでできているか、友達と見合ってね           </div> <div data-bbox="962 1014 1398 1070" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">             線があるから競争しよう           </div> <div data-bbox="962 1126 1398 1227" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">             ぼく、もう少しだけれどどうしたらいいのかな？           </div> <div data-bbox="619 1261 715 1391" style="float: left; margin-right: 10px;">  </div> <div data-bbox="962 1261 1398 1384" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">             逆上がりは、跳び箱を使うとやりやすくなるよ           </div>
5 学習のまとめをする。 ・学習を振り返り、カードに書く。 ・次時に挑戦する技を決める。	<div data-bbox="619 1424 970 1637" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             ステップカードを見て挑戦する技を決めよう           </div> <div data-bbox="994 1485 1390 1608" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">             次の時間からは、○○技に挑戦するぞ           </div>
6 整理運動をする。	<div data-bbox="619 1626 991 1816" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             上がる、下りるの2つでもいいよ           </div> <div data-bbox="1086 1637 1270 1827" style="float: right; margin-left: 20px;">  </div>
7 用具の片付けをする。	

(3) 跳び箱運動

① 学習過程 (3年間)

A: 学び方を知り、技をつかむ段階【主に4年生】(45分×5回)

学習内容・活動	つかむ		高める	
	1	2	3	5
1 学習の進め方を知る。 ・めあてのもち方 ・単元や1時間の流れ (めあて1・2の活動) ・器械や器具の扱い方 ・安全について ・資料やノートの使い方	<p><b>めあて 1</b> 今もっている力で、跳び箱運動の楽しさを味わう …場別グループ</p> <p>○自分が選んだ場で運動し、楽しみながら技のできばえを高める。</p>			
2 跳び箱運動について知る。 ・技について ・助走、踏み切り、着手着地等のポイント	<p><b>エンジンタイム</b></p> <p>第3時 <b>集団跳び</b> わたしは、横向きなら開脚跳びができるわ。十文字跳びで何度も跳ぼう。 8の字跳びもあるわ。</p> <p>第4時 <b>記録、競争の場</b> ぼくは着地位置競争をするよ。○○さんには負けないぞ。 踏切位置競争やかけ算跳びもあるよ。</p> <p>第5時 <b>選んだ場</b> 今日は選ぶことができるから、個人の場で前の時間にできた台上前転をやる。</p>			
3 技を知る。(マイスタート) ◇開脚跳び ◇台上前転 ◇かかえ込み跳び ◇横跳び越し	<p><b>ポイント学習の時間</b></p> <p>学び方(例) 友達のためあてによって見る位置を変えるといいわ。</p> <p>技のポイント(例) 肩を前に出し、手を突き放そう。</p>			
4 「集団跳び」を経験する。 ・十文字跳び ・8の字跳び	<p><b>めあて 2</b> 新しい技に挑戦して、技ができる喜びを味わう …3~4人組(異質固定)</p> <p>○自分にあつためあてをもち、練習を工夫して新しい技に挑戦する。 ○互いによく見合い、教え合い、励まし合って運動する。</p>			
5 学習計画を立てる ・単元の目標(マイゴール) ・次時のめあて	<p><b>レベルアップタイム</b></p> <p>第3時 <b>開脚跳び</b> ・開脚跳び ・発展した技</p> <p>第4時 <b>台上前転</b> ・台上前転 ・大きな台上前転</p> <p>第5時 <b>選んだ技</b> Aさんのめあて 台上前転(技) あごを引き背中を丸める(ポ) 連結した跳び箱の上で(場)</p>			

B: 学び方を身に付け、技を広げる段階【主に5年生】(45分×5回)

学習内容・活動	つかむ		高める	
	1		2	5
1 学習の進め方を知る。 ・学習のめあて ・単元や1時間の流れ ・器械や器具の安全な使い方 ・資料やノートの使い方	<p><b>めあて 1</b> 今もっている力で、跳び箱運動の楽しさを味わう …場別グループ</p> <p>○自分が選んだ場で運動し、楽しみながら技のできばえを高める。</p>			
2 跳び箱運動について知る。 ・技やポイント	<p><b>エンジンタイム</b></p> <p>集団跳びの場 わたしは、8の字跳びで開脚跳びとかかえ込み跳びをしたいな。 十文字跳びやシンクロ跳びもあるわ。</p> <p>競争、記録の場 ぼくは着地位置競争をするよ。○○さんには負けないぞ。 踏切位置競争やかけ算跳びもあるよ。</p> <p>個人の場 わたしは前の時間にかかえ込み跳びができるようになったの。個人の場で試したい。</p>			
3 技を知る。(マイスタート) ◇開脚跳び ◇かかえ込み跳び ◇台上前転	<p><b>ポイント学習の時間</b></p> <p>場の使い方(例) 腰が上がらないときは段差跳び箱で練習しよう。</p> <p>技のポイント(例) 手を着いたら顔を上げ胸を突き出すようにしよう。</p>			
4 「頭はね跳び」を知る。 ・技のポイント ・練習の仕方 ・補助の仕方	<p><b>めあて 2</b> 新しい技に挑戦して、技ができる喜びを味わう …3~4人組(異質固定)</p> <p>○自分にあつためあてをもち、練習を工夫して新しい技や段階に挑戦する。 ○互いによく見合い、教え合い、励まし合って運動する。</p>			
5 学習計画を立てる ・単元の目標(マイゴール) ・次時のめあて	<p><b>レベルアップタイム</b></p> <p>第2時 <b>切り返し系の技</b> ・開脚跳び ・かかえ込み跳び</p> <p>第3時 <b>回転系の技</b> ・台上前転 ・大きな台上前転 ・頭はね跳び</p> <p>第4時・5時 <b>選んだ技</b> Aさんのめあて かかえ込み跳び(技) 手をついたら突き放す(ポ) 段差跳び箱で(場)</p>			

C : 自分で学習を進め、技を高める段階【主に6年生】(45分×6回)

段階 回	つかむ	高める				
	1	2 ~ 6				

**学習内容・活動**

1 学習の進め方を知る。  
 ・単元、1時間の流れ  
 ・学習計画の立て方  
 ・器械や器具の安全な使い方  
 ・資料やノートの使い方

2 技を知る。(マイスタート)  
 ◇開脚跳び  
 ◇かかえ込み跳び  
 ◇台上前転  
 ◇頭はね跳び

3 学習計画を立てる。  
 ・単元の目標(マイゴール)  
 ・めあて2  
 ・次時のめあて

自分に合った学習計画を立てる

めあて1

今もっている力で、跳び箱運動の楽しさを味わう …場別グループ

○自分の選んだ場で運動し、楽しみながら技のできばえを高める。

エンジョイタイム

集団跳びの場

- ・8の字跳び
- ・十文字跳び
- ・シンクロ跳び

記録・競争の場

- ・着地跳び
- ・踏み切り位置
- ・かけ算跳び

個人の場合

できる技を高める

できそうな技に挑戦する。(めあて2を初めからやる)

めあて2

新しい技に挑戦して、技ができる喜びを味わう …技別グループ

○自分の学習計画に従い、練習を工夫し新しい技や段階に挑戦する。  
 ○同じ技や段階を選んだもの同士で、よく見合い、教え合い、励まし合って運動する。

- ・開脚跳び
- ・かかえ込み跳び
- ・それぞれの発展技

- ・台上前転
- ・頭はね跳び

めあて2の計画例

かかえ込み跳びが上手にできるようになりたいなあ

かかえ込み跳びの練習を4時間やってみよう

時間	2	3	4	5	6
技	かかえ	かかえ	かかえ	かかえ	台上
段階	4	4	4	5	5
できばえ	③	③	④	⑤	④

「ポイント学習の時間」

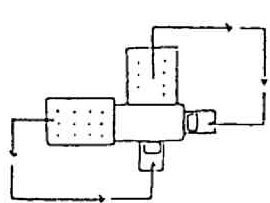
② 学習内容の工夫 (めあて1の活動例)

めあて1では、競争・記録の場、集団跳びの場、個人の場合の3つ(跳び箱運動の特性にふれた内容)から、児童自身の楽しみ方にあった場を選択できるように工夫した。

【集団跳びの場】

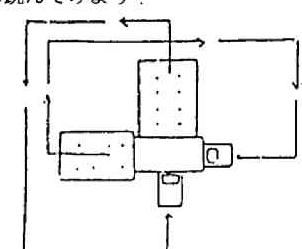
◇8の字跳び

○6人以上で集まり、連続して、たて横交互に跳んでみよう!



◇十文字跳び

○跳び箱のたて横どちらかを選んで、交互に跳んでみよう!



◇シンクロ跳び

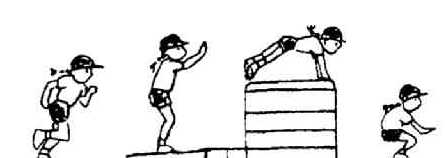
○跳び箱3~4個を並べて、リズムを合わせて連続跳びをしよう!



【競争・記録の場】

◇踏み切り位置競争(切り返し系)


○遠くから踏み切ることを競争して、大きな動作を身につけよう!



・跳び箱のはしから10cmごとに1点

◇着地位置競争(切り返し系)

○遠くへ跳ぶことを競争して、大きな動作を身につけよう!



・マットのはしから20cmごとに1点  
 ・両足で着地できなかったら0点

③ 授業事例

第5学年 「高める段階」の展開例（6時間扱いの4時間目）

学習活動	教師の支援と児童の反応
<p>1 学習内容の確認をする</p> <p>2 準備運動をする。</p>	<p>めあてをもって今日もがんばろう。</p> <p>安全に協力して準備しよう。</p> <p>今日は、台上前転で5段ができるようになるぞ。</p> 
<p>3 選んだ場で運動し、技のできばえを高める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>集団跳びの場</p> <p>競争・記録の場</p> <p>個人の場合</p> </div> <p>～個人で選択</p>	<p>めあて1</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今もっている力で跳び箱運動の楽しさを味わう</p> </div> <p>～エンジョイタイム</p> <p>技が上達することを意識して力一杯がんばろう。</p> <p>同じ場で協力しあってね。</p> <p>技が高まっているか、友達に見てもらおう。</p> <p>友達と一緒に開脚跳びをかんばんぞ。 着地距離の記録に挑戦しよう。 助走を速くして踏み切りは強くしよう。</p> <p>上手に跳べてるね。もう一度やってみよう。</p> 
<p>4 「ポイント学習の時間」</p> <p>回転系の技のポイントを知る。</p> <p>（腰を高く上げる踏み切り）</p>	<p>安全に回転するためには、踏み切りを強くして、腰を高くするといんだよ。</p> <p>回転スピードが遅いと横から落ちやすいから、気をつけてね。</p> <p>腰を高くするのか…。</p> <p>ちょっとこわいな。でも、横から落ちないように勢いをつけよう。</p> 
<p>5 新しい技に挑戦して、できる喜びを味わう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>回転系の技～</p> <p>台上前転</p> <p>頭はね跳び</p> </div> <p>～固定グループで学習</p>	<p>めあて2</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>新しい技に挑戦して技ができる喜びを味わう</p> </div> <p>～レベルアップタイム</p> <p>グループで協力して補助したりポイントを教えあったりして学習しましょう。</p> <p>困ったら、ポイントカードをみて考えてね。</p> <p>グループの友達のめあてを知っていることは大事だね。</p> <p>今日の〇〇さんのめあては、～だったっけ。</p> <p>お尻がひっかかりそうだから…手の突き放しを強くするんだな。</p> <p>すごいぞ、めあて達成だ。</p> <p>手を着いたら目を前にするといいよ。</p> 
<p>6 整理運動をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。</p>	<p>今日の学習での伸びをノートに記録しておこう。</p> <p>グループで伸びを確認しよう。</p> <p>〇〇さんは、6段で開脚跳びがきれいにできたね。すごかったね。</p> 

(4) マット運動・跳び箱運動（2種目による学習計画の工夫）

『2種目による学習計画の工夫』の考え方

学び方を身に付けた児童が、自分の思いや願いに応じて学習計画を立てることは、見通しをもち、より意欲的・主体的に学習に取り組むことにつながる。また、器械運動の中でマット運動と跳び箱運動は、技の系統性から類似するものもあり、技の習得の有効性や場の設定の合理性があると考えられる。

そこで、学習過程の『C：自分で学習を進め、技を高める段階【主に6年生】』の発展型として、マット運動と跳び箱運動の『2種目による学習計画の工夫』について研究を進めた。

① 学習過程（6年）

C：自分で学習を進め、技を高める段階【主に6年生】（45分×12回）

段階	つ か む			高める【前期】			高める【後期】					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
学習内容・活動	<p>オリエンテーション</p> <p>○学習の進め方を知り、見通しをもつ。 ・学習の流れ（単元・1単位時間） ・学習資料の活用の仕方 ・めあて1, 2の内容 ・めあての立て方 ・学習計画の立て方等を知る。</p> <p>○2, 3時の学習計画を立てる。</p>	<p>自分の学習計画にそって、運動をする。 （マット・跳び箱）</p> <p>めあて1 ↓ めあて2</p> <p>○学習の進め方をつかむ。 ・運動のポイント ・場の設定や活動の方法 ・教え合いや安全な運動の仕方 等をつかむ。</p> <p>○12時までの学習計画を立てる。 （第3時）</p>	<p>めあて1</p> <p>今もっている力で器械運動の楽しさを味わう</p> <p>・グループ毎に3時間の計画を立て、いろいろな楽しみ方で技のできばえを高めるために運動する。 ・3時間毎に固定したグループ（2～3名）で取り組む。</p> <p>めあて2</p> <p>新しい技に挑戦して技ができる喜びを味わう</p> <p>・場の設定や練習方法を工夫して取り組む。 ・互いに補助し、教え合って、学び合う。 ・技能の向上を重視するため、技別（めあて別）のグループ（2～3名）で取り組む。</p> <p>ポイント学習の時間</p> <p>・学び方や技能のポイントを知る。</p> <p>学習のまとめ</p> <p>・固定グループで、学習の成果を確かめ合う。 ・次時のめあてをもつ。（学習計画の修正）</p>									
	教師の支援	<p>○めあて1, 2の内容や進め方を十分に伝える。</p> <p>○安全面について指導する。 （運動の仕方、用具の準備、配置、補助の方法等）</p> <p>○学習計画を立てるときには特性にふれるために、以下の点に配慮して支援する。</p> <p>・必ず2種目に取り組む。 ・1つの種目に続けて3時間取り組む。</p>			<p>○めあて1は、いろいろな楽しみ方を味わいながらも、技のできばえが高まるようにする。</p> <p>○めあて2は、自分のめあてに合った場を設定し、友達と教え合って学習に取り組むように促す。</p> <p>○ポイント学習では、学び方や技能のポイントを知らせ、今後の学習の方向付けをする。</p> <p>○学習のまとめでは、めあてに対するできばえや前時（または最初の時間）からの伸びを意識して、見合うように助言する。</p>							

② 学習内容の工夫（学習計画の立て方の工夫）

- 器械運動の特性にふれるようにする。  
（小学校の発達段階を考えてすべての種目に取り組みせたい。）
- 児童の思いや願いに対応できるようにする。  
（運動する種目や時間的な欲求など）
- 児童が技能の高まりを実感できるようにする。
- 計画に柔軟性をもてるようにする。

そこで児童が計画を立てるとき、以下の3点を考慮した。

- マット運動と跳び箱運動の2種目に取り組む。
- 1つの種目に続けて3時間取り組む。（つかむ段階は2時間）
- 3時間の取り組み終了時に計画の見直し、修正をする。  
（ポイント学習で重点的に扱い、学習の方向付けをしていく。）

児童の学習資料 [学習の進め方] より

学習計画を立てよう ・ 2～12回は自分で学習計画を立てて取り組もう。

例



マット運動でできる技を増やしたいのでマット運動の時間を多くとった。

段階	つかむ			高める【前期】			高める【後期】					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
種目	オリエンテーション マ ッ ト			マ ッ ト			跳 び 箱			マ ッ ト		
技	前 転			頭 倒 立			頭はね跳び			頭はねおき		

- ・必ず、マット運動、跳び箱運動の2つに取り組もう。
- ・1つの種目で続けて2～3回は取り組もう。
- ・1つの種目が終わったとき、計画を見直そう。
- ・身に付けたい技やどうしてこのような計画を立てたのか理由を書いておこう。



③ 授業事例

第6学年 「高める段階」の展開例（12時間扱いの6時間目）

学習活動	教師の支援と児童の反応
<p>1 本時の学習内容を知る。</p> <p>2 準備運動と場の設定をする。</p> <p>3 <b>めあて1</b> 今もっている力で、器械運動の楽しさを味わう ・グループごとに決めた楽しみ方で運動する。 <b>マット運動</b> 技の組み合わせ（個人） 技の組み合わせ（グループ） <b>跳び箱運動</b> 8の字跳び 着地位置競争</p>	<p style="text-align: center;"><b>教師の支援と児童の反応</b></p> <p><b>めあて1の事例</b> ; マット運動・組み合わせ技 (表現的な要素を含んだ達成型)</p> <p>みんなが、楽しく取り組める活動にしよう!</p> <p>技と技をつなげるために、足をクロスさせて、向きをかえるなど、工夫をしてみよう!</p> <p>君は、できる技を組み合わせさせてやってみれば?</p> <p>前の時間で、できるようになった技をいれて、組み合わせ技をつくってみよう!</p> <p>その組み合わせ、よかったよ。</p> <p>○○にしたけどどうだった?</p> <p><b>跳び箱運動・着地位置競争</b> (競争的な要素を含んだ達成型)</p> <p>やった!! 前回よりも遠くに着地できて、よかったね。</p> <p>着地の所を、見ていてね。</p> <p>120cmまでとべたよ。</p> <p>膝をまげて、安定した着地ができていたね。</p>
<p>4 <b>めあて2</b> 新しい技に挑戦して、技ができる喜びを味わう ・場を変更し、めあて2の学習に取り組む。 <b>マット運動</b> 頭はねおきグループ 開脚前転グループ 跳び前転グループ <b>跳び箱運動</b> 開脚跳びグループ 台上前転グループ 頭はね跳びグループ</p>	<p><b>めあて2の事例</b> <b>跳び箱運動・頭はね跳び</b></p> <p>手を着いてから、頭を着けるんだよ。</p> <p>うん! やってみる。</p> <p>友達を横から見てあげよう。</p> <p>手の前に、ひたいをつけよう。マットの所で頭はねおきをしてみよう。</p> <p>今は、ここに手を着いていたので、かなりうまくできていたよ。</p>
<p>5 ポイント学習 ・学習計画の修正の仕方を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>6 学習の成果を確かめ合う。 ・固定グループで、各場に移動し、学習の成果を見合い話し合う。 ・今日の学習を振り返り、学習カードに記入する。</p> <p>7 整理運動と片付けをする。</p>	<p><b>学習計画を立てよう!</b></p> <p>マット運動の方ができない技が多いので、時間を多く取りました。</p> <p>両方同時に能力を高めたいから、同じ時間にしました。</p> <p>うまくできない! 作戦のたて直し。</p> <p>頭はねおきができるようになりたいから、まず、頭はねとびをやってから、頭はねおきをやるように、計画を立てました。</p> <p>とにかく、開脚跳びができるようになったので、6時間跳び箱運動の時間をとりました。</p> <p>次からはマット運動の予定だったけれど、頭はね跳びをもう少しでマスターできるので続けたいな。</p> <p>順調、順調 計画とおり!</p> <p>マイゴールに到達できたかな?</p> <p>ぼくはマットの技が先にできるようになりたい。</p> <p>ぼくは、予定よりも早くできたので、種目をかえよう。</p> <p>めあてにとどかなかっただら、計画をたて直して、もう一回チャレンジしよう。</p> <p><b>学習計画を修正しよう!</b></p>

## V まとめ（成果、課題）

### 1 研究の成果

#### 児童の変容（実証授業での児童の声から）

・友達とどこまでいけるか競争しておもしろかった

・みんなでリズムよくそろろうと楽しい

・たくさんの技ができるようになって楽しかった

・できばえカードをよく見たらできるようになった

・グループのみんなが、やさしく教えてくれてうれしかった

・友達が、いろいろなコツを教えてくれたのでできるようになった

・自分が考えた計画で学習したら、技ができるようになった

・自分で決めたマイゴールまでいけてよかった

#### 活動内容

- 「めあて1」の多様な活動を工夫したことで、児童が今もっている力で器械運動の楽しさを味わうことができ、「めあて2」の意欲的な活動につながった。
- 「めあて2」では、目標設定、課題の選択、活動の決定を意識することにより、児童が学習の見通しをもつことができ、技の習得に前向きに取り組むようになった。
- できばえカードなどを活用したことにより、児童が自分に合っためあてをもって活動することができた。

#### 学習過程

- 教師が、3年間を見通した学習計画を立てることにより、児童や学級の実態に応じて学び方や技能を段階的に指導することができ、より児童の思いや願いを生かし、個に応じた学習を展開することができた。
- ポイント学習の時間を設定することで、学習の方向性（学び方・技の習得）を示すことができた。

#### 評価

- マイスタート・マイゴールの考えを取り入れたことにより、児童が達成感を味わうことができた。
- 児童の相互評価を「情報伝達」や「心情認知」から具体的な視点として捉えることにより、支援のポイントが明らかになり、互いに学び高め合う姿が多く見られるようになった。

### 2 課題

- 児童が意欲的に活動できる「めあて1」の活動内容を、さらに工夫する。
- 児童の実態に即した学習過程を、さらに究明する。
- 児童の相互評価の活動が、より活性化する方法を検証する。