

## 事例2 指導と評価の一体化を図る指導の事例

- 学年 第1学年
- 単元名 「器械運動」(マット運動)
- 事例のポイント
  - ①「知識」を学習ノートに蓄積し、その伸びを確認するとともに、知識の定着をICT端末を用いた小テストで見取る。
  - ②「技能」の目標像をパソコンで確認し、自分の動きと比較しながら練習に取り組む。
  - ③見方・考え方の広がりや深まりを感じられるように、単元を貫く大きな問いに答える学習を繰り返すことで、生徒の「思考力、判断力、表現力等」の学習に教師が積極的に関わるようにする。
  - ④「主体的に学習に取り組む態度」に関わる目標像の確認と、具体的姿のモデリングをすることで、生徒一人一人が自分の課題を把握して、学べるようにする。
  - ⑤ICT端末の活用として、毎時間の授業アンケートで情報を集めて授業改善に生かす。

### 1 単元名 「器械運動」(マット運動)

### 2 運動の特性

#### (1) 一般的特性

マット運動は、平面(床)と対峙して行われるものであり、多様な姿勢、いろいろな方向に行う回転運動やバランス、柔軟性を必要とする運動である。技をよりよくできるようにしたり、習得したりする楽しさのほかに、自己に適した技で連続したり、組み合わせたりして、演技したりすることができるという面白さがある。

#### (2) 生徒から見た特性

マット運動の楽しさや喜びを感じる要因	マット運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"><li>・技を滑らかに行えたとき。</li><li>・できなかった技ができるようになったとき。</li><li>・仲間に自分の演技を称賛してもらったとき。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・練習しても技がうまくいかなかったとき。</li><li>・回転することや逆さになることに恐怖を感じたとき。</li><li>・演技を見られることに不安を感じたとき。</li></ul>

### 3 生徒の実態 (略)

### 4 教師の指導観

#### (1) 知識及び技能

オリエンテーションではマット運動の特性を知り、単元の見通しをもたせるようにする。小学校で習った基本的な既習技を大切にしながらその具体的な知識を基に、上位技に挑戦できるようにしていく。単元前半で身に付けた知識は、汎用的な知識(何のために行うのか)、具体的な知識(どのように行うのか)、方法的な知識(どんな練習をするのか)の三つに分けて、学習ノートに記載していく。その知識の定着状況を把握し、指導に生かすために、ICT端末を用いた小テストを実施し、定着できていない生徒に新たなサポートをしていく。技能に関しては目標像を明確に示して、目標像と自分の演技を比べて現状を知り、目標に向かって練習を積めるようにする。練習方法も個人パソコンで確認することができるようにすることで、自分に合ったペースで自分に適した練習に取り組めるようにする。また、ICT端末を用いたアンケート調査を実施して生徒の目標像やイメージ、苦手意識などを収集し、学習に生かせるようにする。

#### (2) 思考力、判断力、表現力等

単元中盤では自分がさらに磨きたい技を選択し、課題分析をしながら課題解決にむけて練習を積めるようにする。また、見方・考え方の広がりや深まりを感じられるように、単元を貫く大きな問い「美しく、滑らかな演技とは」に答える学習を繰り返すことで、生徒の「思考力、判断力、表現力等」の状況を可視化し、支援が必要な生徒に対して、教師が積極的に関われるようにする。さらに個人の課題を動画撮影し、お互いに共有しながら学

習に取り組むことで、多様な視点からの意見を参考にして課題解決していけるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

補助や助言を行う具体的な姿をICT端末で目標像として示し、その行動についてモデリングによって、考える機会を設けることで、今の自分と目標像を比べ単元を通して学習に生かせるようにする。また、ペア活動や小グループ活動を単元の中に計画的に配置し、互いに相手が安心できる正しい補助によって支えることで、補助の大切さを学べるようにする。さらに、支える以外に演技についてアドバイスを送ったり、映像に撮ってポイントを伝えるなどの多様な補助の仕方についても学べるようにする。そして2時間目から単元計画の中に継続してペア発表会や小グループ発表会を配置することで、緊張感を感じながらお互いの演技を称え合い、成長を共有する中で多様なあり方を認め合える学習につなげていく。

5 単元の目標

- (1) マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解できるようにするとともに、技をよりよくできるようにする。 〈知識及び技能〉
- (2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) マット運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助すること、一人一人の違いに応じた課題や、挑戦を認めようとするようにする。 〈学びに向かう力、人間性等〉

6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①マット運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来栄を競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②技の行い方は、技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。</p> <p>○技能</p> <p>③体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p>④学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。</p> <p>⑤全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。</p> <p>②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。</p>	<p>①マット運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p>

7 単元の計画

- (1) 領域の取り上げ方 (略)
- (2) 領域の内容と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1	マット運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転系の接点技群、ほん転技群や巧技系の平均立ち技群等の基本的な技を滑らかにできること。</li> <li>・条件を変えた技や発展技ができ、それらを組み合わせることができること。</li> </ul>
3	マット運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転系の接点技群、ほん転技群や巧技系の平均立ち技群等の基本的な技を滑らかに安定してできること。</li> <li>・条件を変えた技や発展技ができ、それらを構成し演技することができること。</li> </ul>

(3) 指導と評価の計画（8時間扱い）本時は○印 4 / 8時

	1	2	3	④	5	6	7	8		
ねらい	オリエンテーションで単元の見通しをもとめる。	基本的な技を一連の動きで滑らかにできるようにしよう。	基本的な技を一連の動きで滑らかにできるようにしよう。	基本的な技を發展させて、一連の動きで回ろう。	一連の動きを滑らかに回転できるようにしよう。	課題となる技をより美しくできるようにしよう。	発表会の中で、仲間の努力を認めていこう。			
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>特性や約束事</li> <li>役割分担・準備の仕方</li> <li>安全な学習の仕方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前転系の技の整理</li> <li>開脚前転、伸膝前転</li> <li>回転系の基本的な技のポイントの整理</li> <li>技の系統性</li> <li>きれいにする方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>後転系の技の整理</li> <li>後転、開脚後転、伸膝後転、回転系の技等の基本的な技のポイントの整理</li> <li>滑らかにする方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>補助倒立、補助倒立前転、倒立前転</li> <li>条件が変わった回転系の技のポイントの整理</li> <li>完成度の高め方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>補助倒立</li> <li>側方倒立回転</li> <li>自分が選んだ技を一連の動きで滑らかにする方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題とする技の選択と技の分析方法</li> <li>課題を解決するための練習の選択方法</li> <li>練習成果の振り返り</li> <li>学習を援助する方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>分析結果の確認</li> <li>練習の選択</li> <li>助言の仕方</li> <li>学習の補助の仕方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発表の仕方</li> <li>称賛と仲間の努力を認める方法</li> <li>構成の仕方</li> <li>演技の見方</li> </ul>		
学習過程	1 集合挨拶 2 オリエンテーション 3 ストレッチ 4 感覚づくりの運動 5 健康観察 6 発表会 7 振り返り・まとめ 8 挨拶									
	1 集合挨拶 2 オリエンテーション ・授業の目標■ ・運動の特性や、学習の進め方 ・問いへの解答★ ・用具準備 3 ストレッチ 4 感覚づくりの運動									
	1 準備 出欠確認 健康観察 挨拶 2 ストレッチ 3 感覚づくりの運動 4 本時のねらいと学習内容の確認									
	～ワクワクタイム～ できない技や自信のない技にみんなで挑戦し、ポイントを見付ける時間									
	～ギラギラタイム～ 自分で選んだ課題技に挑戦する時間									
	5 開脚前転と伸膝前転に挑戦してみる 6 開脚前転と伸膝前転のポイントと練習方法を確認する 		5 後転と開脚後転、伸膝後転に挑戦してみる 6 後転と開脚後転、伸膝後転のポイントと練習方法を確認する 		5 補助倒立前転と倒立前転に挑戦してみる 6 補助倒立前転と倒立前転のポイントと練習方法を確認する 		5 補助倒立と側方倒立回転に挑戦してみる 6 側方倒立回転のポイントと練習方法を確認する 		5 演技構成上で自分の課題となる技を選択する 6 技の分析方法を知る ⇒家庭学習において技を分析して次時に持参する■ 7 課題技を映像に残す 8 これまで行った練習方法から自分に合った練習を選ぶ 9 練習を積む★ 	
	7 自分が選んだ練習を行ってみる■		7 自分が選んだ練習を行ってみる■		7 自分が選んだ練習を行ってみる■		7 自分が選んだ練習を行ってみる■		5 自己の演技の練習 ・演技の準備と最終確認 6 発表会 ・技の出来栄から自己の技能の高まりを確かめる。 ・互いの学習の成果を見て、良い点を見つけ出す。■ 7 学習のまとめ ・単元の振り返り 8 健康観察 9 整理運動 10 挨拶・片付け  	
	～キラキラタイム～ 自分で選んだ、できる技に挑戦し、滑らかで美しい演技を目指す時間									
	8 これから滑らかで美しくしていきたい技を選ぶ 9 滑らかで美しい演技を目指して練習を積む		8 滑らかで美しくしていきたい技を選ぶ 9 滑らかで美しい演技を目指して練習を積む		8 滑らかで美しくいきたい技を選ぶ 9 滑らかで美しい演技を目指して練習を積む		8 滑らかで美しくいきたい技を選ぶ 9 滑らかで美しい演技を目指して練習を積む		10 グループ内演技発表会 4つの技を合わせてグループで発表し合う 	
	～小グループ発表会～ 小グループでここまでの成果を発表し合い、互いに意見交換する時間									
10 ペア発表会と意見交換●		10 ペア発表会と意見交換★		10 三人組発表会（撮影と意見交換）●		10 三人組発表会（撮影と映像通しての意見交換）●		9 振り返り・まとめ 10 挨拶・片付け 		
11 健康観察・整理運動 12 振り返り・まとめ 13 次時の予告 14 挨拶・片付け										
単元計画の中に事例のポイント③④⑤の工夫を意図的・計画的に配置している（★■●で実施するタイミングを示す）										
事例のポイント③ ★で示したところで実施する。単元を貫く大きな問いに答えることで、生徒の「思考力、判断力、表現力等」の学習に教師が積極的に関わられるようにする。			事例のポイント④ ■で示したところで実施する。主体的に学習に取り組む態度の目標像を具体的に示して、モデリングをしながら学習に生かせるようにする。			事例のポイント⑤ ●で示したところで実施する。ICT端末の利点を生かして、授業後アンケートに回答することで、生徒の実態を把握し、授業改善に生かせるようにする。				
評価計画	知・技	①	③	②	④	⑤	①	②		
	思・判・表						①	②		
	態	①						②		
	方法	観察	観察	観察	観察・カード	観察・カード	観察・カード	観察	観察・カード	
場面	2	6、7	6、7	6、7、9	6、7、12	7、8、9	5、6、7	5、6、7		

## 8 本時の学習と指導（本時 4 / 8 時）


(1) ねらい

- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができるようにする。

〈知識及び技能〉

(2) 準備（略）

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 10分	<p>1 用具準備・集合・健康観察・挨拶 2 ストレッチ 3 感覚づくりの運動 ・横回転→前転→開脚前転→後転→開脚後転→側方倒立回転→倒立歩行</p> <p>横回転 前転 開脚前転 後転 開脚後転 側転 倒立</p>	<p>○協力して素早く準備できるように声かけをする。 ○観察を通して健康状態を把握する。 ○ストレッチに集中して取り組める雰囲気を作る。 ○場の安全と周囲の安全を確保させる。 ○運動のポイントを確認しながら反復練習できるようにする。 ○前時の単元を貫く問いへの解答を確認し、考えが深まっていない等のサポートが必要な生徒をピックアップし、支援の手立てを準備する。</p>
<p>事例のポイント③ 見方・考え方の広がりや深まりを感じられるように、単元を貫く大きな問い「美しく、滑らかな演技とは」に答える学習を繰り返すことで、生徒の「思考力、判断力、表現力等」の状況を可視化し、教師が積極的に関わられるようにする。</p> <p>【問いに対する考えの変化】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="284 1249 683 1541" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【美しく、滑らかな演技とは？】 (1時間目) (5/7)</p> <p>手足を伸ばす。一気に回る。 膝を曲げないなど基本的なことを一生懸命に行うことが美しさにつながる。</p> </div> <div data-bbox="726 1243 774 1332" style="font-size: 2em; color: yellow;">➡</div> <div data-bbox="782 1227 1177 1550" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【美しく、滑らかな？】(8時間目) (5/23)</p> <p>柔軟性があることも大切であるが、それよりもドスンと音が鳴ったり、どこかが突っかかってしまって流れがないことの方が致命的なミスとなる。そのミスが少なくなるように練習を積む必要がある。体重や体格、スピードや柔らかさは人それぞれなので、自分にあった演技をするために演技の行い方を工夫する。また同じ演技でも角度や表情、ポーズなどによっても演技の出来が変わってくる。それを追求した時に美しさや滑らかさを感じるのだと思う。</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>QR 1</p>  <p>考えを示す学習カード</p> </div> <p>上に示した解答を学習ノートに記入した生徒は、1時間目に行った問いに対しての解答として「一生懸命」に行うなどあいまいな表現が多かった。そこでその現状を理解した教師が積極的に関わることで考えが美しさや滑らかさにつながる「重心の移動」や「順次接触」の理解が深まっている記述に変化した。</p>		

展 開 35 分	<p>4 本時のねらいと学習内容の確認</p> <p style="text-align: center;">倒立前転を一連の動きで回ろう</p>	
	<p>5 補助倒立前転と倒立前転に挑戦</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前回まで学習内容を確認し本時の流れ、ねらいを提示する。</li> <li>○生徒が学習の見通しをもてるように流れと目標を示す。</li> <li>○発表の行い方と見方を指導する。</li> <li>○全体を巡回し、つまずいている生徒を指導する。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標技を確認したところで、今の自分がどれだけできるのか確認する。</li> <li>・ペアでどこまでできているのか確認し合う。</li> </ul>	
	<p>6 補助倒立前転と倒立前転のポイントと練習方法を確認</p>	<p>事例のポイント② 技能の目標像と学びの成果の確認をする工夫</p>
	 <p style="text-align: center;">倒立前転の目標像</p>	<p>左記のような目標となる技の映像をいつでも自分のパソコンで見ることができ、自分の動きと比較しながら練習に取り組める。また、授業の中で紹介する練習方法を練習メニューとしていつでも閲覧できる。</p> <div style="text-align: right;">  <span>目標像と練習メニュー</span> </div>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補助倒立前転のポイントと練習方法 補助倒立では<u>肩で体重を支え</u>、体重移動を行いながら回る。</li> <li>⇒補助の人に体軸を回転方向に少しずつ移動してもらいながら回転姿勢に移る。</li> <li>・倒立前転のポイントと練習方法 倒立の状態から無理に回ろうとすると頭からマットにつぶれてしまうので、<u>体重移動をして頭の上から体が移動するタイミングで回る</u>。</li> <li>⇒回れない時は倒立になる前の姿勢に戻って、体重移動が上手くいったときだけ回る。</li> </ul>	<p>◆学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。 (観察)【知識・技能】</p> <p>△努力を要すると判断される状況 (C) の生徒への指導の手立て 一連の動きで回ることができない生徒には、教師が個別に以下のような指導に当たる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①倒立の際にはマットを見て、回転の際にはおへそを見る。</li> <li>②体重移動をコントロールするポイントに気づかせる。</li> <li>③体重移動と共に腕を曲げ、おへそを見て後頭部からマットについて順次接触する。</li> </ol> <p>◎「十分満足できると判断される状況 (A)」の生徒の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・倒立姿勢から体重をコントロールしてドスンと音が鳴ることなく順次接触について理解し、勢いをコントロールして回転することができている。</li> </ul>
	<p>7 練習方法の選択と練習</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>①補助倒立 (手を着いた状態から足をあげる)</li> <li>②補助倒立 (脚を振り上げて、持ってもらう)</li> <li>③逆向き壁倒立から壁を蹴って前転へ</li> <li>④補助倒立から体重移動して回転へ</li> <li>⑤一人倒立から体重移動が成功した時だけ前転へ</li> <li>⑥3秒以上を静止して前転へ</li> <li>⑦より美しく滑らかな倒立前転へ</li> </ol>  <p style="text-align: center;">補助倒立の練習</p>  <p style="text-align: center;">補助倒立前転の練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○練習方法の選択が適切かどうかという視点を大切にペアで学習を進められるようにする。</li> <li>○練習が適切でない生徒にアドバイスを送る。</li> <li>○補助をし合いながら、助け合って練習に取り組めるようにする。</li> <li>○ドスンと音を立てて前転に移ってしまう生徒には安全に取り組めるようにし、個別にアドバイスする。</li> <li>○順次接触・回転加速という視点で助言をし合えるように声かけをする。</li> </ul>
	<p>8 滑らかで美しくしていきたい技の選択</p>	
	<p>9 滑らかで美しい演技を目指した練習</p>	<p>事例のポイント④ 主体的に学習に取り組む態度の目標像を具体的に示して、モデリングをしながら学習に生かせるようにする</p>
 <p style="text-align: center;">跳び前転の練習</p>  <p style="text-align: center;">前方倒立回転跳びの練習</p> <p>～三人組発表会～</p> <p>10 発表者とコメントーターと撮影者に分かれて技の発表と意見交換</p>  <p style="text-align: center;">3人組発表会の様子</p>	<div style="text-align: right;">  <span>モデリングカード QR 3</span> </div>  <p style="text-align: center;">称賛する姿</p>  <p style="text-align: center;">補助で支える姿</p>  <p style="text-align: center;">アドバイスし合う姿</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○技の出来映えが少しでも良くなったところを伝え称賛し、仲間の努力を認めることができるようにする。</li> <li>○撮影した映像を見ながらさらにアドバイスし合えるようにする。</li> </ul>	

- 11 健康観察・整理運動
- 12 学習の振り返りとまとめ
  - ・本時の学びを三つの知識に分類しながらまとめる



カードに記入する様子

- ゆっくり整理運動を行わせ、心身がほぐれるようにする。
- 伝えられたポイント等を整理できるようにする。
- 学んだ知識を三つの視点から整理しながらまとめられるようにする。

事例のポイント①  
学んだ知識を蓄積する学習カードの工夫

		汎用的な知識	具体的な知識	方法的な知識	
4時間目	5/14	学び	何のために行うのか 原理・原則・意義	どのように行うのか ポイントとコツやカン	どんな練習ですか
		倒立前転を滑らかに回するには	倒立と前転を組み合わせる。倒立から突然前転に移行するとドスンと腰を打ったり、つぶれたりしてしまうから。	倒立の時はマット見て、回る時は顎を引いて腰や背中を丸くする。逆立ちの姿勢から重心が前方に移動したら回転に移る。腕もだんだん曲げていく。	補助倒立をしてもらい、体重移動の感覚を身につける。力の抜き方や頭の着き方、丸くなって勢いを殺さずに回転に活かすこと。



知識の学習カード  
QR4

上記のように汎用的な知識（何のために行うのか）、具体的な知識（どのように行うのか）、方法的な知識（どんな練習ですか）の三つに分けて学習カードに知識を蓄積していく。三つに分けることで理解が深まっていない生徒がどの点でつまづいているのかが理解しやすくなる。またすぐに全員の回答が見られるので、授業改善にも生かしやすい。

- 13 次時の予告
- 14 挨拶、マットや用具の片付け

事例のポイント⑤  
授業後はアンケートで実態把握をする。



QR5 形成的評価資料

質問 回答 設定

8. 友達とお互いに教え合ったり、助け合ったりしましたが

はい

どちらでもない

いいえ

アンケートによって36名いる生徒の一人一人がどのようなことを感じながら授業に取り組んでいたのかを一覧ですぐに見ることができる。次時に向けて3名程度の生徒をピックアップして、積極的に関わったり、数値が低い点に関しては改善に努めるようにしている。

- 次回の学習の予告を説明し、見通しをもてるようにする。
- けがなどを確認し、元気よく挨拶をする。
- 全員で協力して後片付けを行わせる。
- 形成的評価のアンケートを基に、授業を振り返り、次時に向けて授業改善の視点をもつ。

整理  
5分

QR1 単元を通した問いに対する考えの変化

【美しく、滑らかな演技とは？】（1時間目）（5/7）

手足を伸ばす。一気に回る。  
膝を曲げないなど基本的なことを一生懸命に行うことが美しさにつながる。

【美しく、滑らかな演技とは？】（5時間目）（5/19）

止める時は止める、そこから勢いをつける時は勢いをつけて、スムーズに回る。勢いが必要な時はただ助走を速くするだけではなく、腰の高さや、腰での反動、吸収などを丁寧にすることで美しさにつながる。

【美しく、滑らかな？】（8時間目）（5/23）

柔軟性があることも大切であるが、それよりもドスンと音が鳴ったり、どこかが突っかかってしまって流れがないことの方が致命的なミスとなる。そのミスが少なくなるように練習を積む必要がある。体重や体格、スピードや柔らかさは人それぞれなので、自分にあった演技をするために演技の行い方を工夫する。また同じ演技でも角度や表情、ポーズなどによっても演技の出来が変わってくる。それを追求した時に美しさや滑らかさを感じるのだと思う。

【美しく、滑らかな演技とは？】（1時間目）（7/8）

演技の主要部分だけじゃなくてすべてがうまくつながっている演技だと思います。

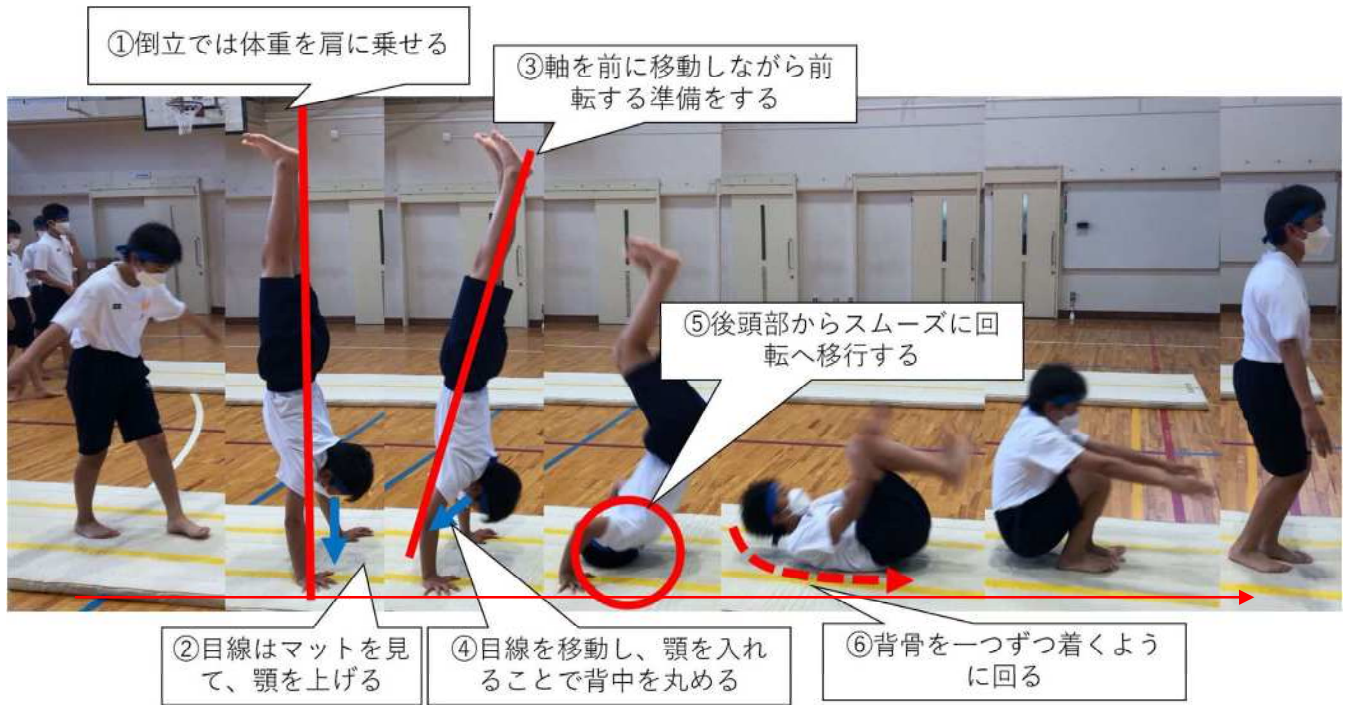
【美しく、滑らかな演技とは？】（5時間目）（7/20）

美しさというのは去年もやったように一つ一つを丁寧にいき、指先まで気を使った演技だと思います。滑らかというのは力強く演技すべきところはあると思うので、ゆっくりや早く、強く、弱くなどの演技の中の色々な要素をどのようにつないでいけるかが大切だと思います。

【美しく、滑らかなとは？】（8時間目）（7/30）

発表会などで美しく滑らかな演技をするためには沢山の練習を積む必要があります。その練習の中で演技に深みが出てくるのだと思います。色々なことに対応力を積み上げて演技することで結果的にそれが美しいし、滑らかな演技になるのだと思います。これまで美しさや滑らかさを追い求めてきましたが、よりよい演技を目指して練習を積んでいくうちに美しさや滑らかさが生まれるのだと思います。今回は滑らかには演技できたと思いますが、さらに美しい演技はもっと練習をする必要を感じました。努力が美しさになります。

QR2 見本の画像と練習メニュー



伸膝後転のポイント



後転系の練習メニュー

①頭で跳び箱を押さないで回る



②段差を使って立つ



③開脚後転で立つ





よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めよう



ここでマットに頭を着けるのが上手だね  
自分：

①映像で確認して、アドバイスを送る



いい演技だね。美しかったよ。  
自分：

④小グループ発表会でははじめと終わりに大きな拍手で仲間の努力をたたえる



おーおーすごい。さすが。  
自分：

⑤全体発表会で演技が終わると「おー」と歓声上がる



さっきより真っすぐになってきたよ！  
自分：

②補助をしながら良い点を伝える



いいね。足は上がってきたから、もう少し、伸ばすといいんじゃない。  
自分：

⑥キラキラタイムで同じ種目を頑張る仲間に仲間の状態を伝える



ほらほら。上手でしょ。すごい。  
自分：

③演技の途中でも美しい演技をみんなで褒める



上手だな…  
自分：

⑦演技中は真剣に仲間の演技を観察する

マット学習ノート

1年B組 番 氏名

汎用的な知識      具体的な知識      方法的な知識

	日付	学び	何のために行うのか 原理・原則・意義	どのように行うのか ポイントとコツやカン	どんな練習をするか
2時間目	5/11	開脚前転を滑らかに回るには  順次接触とは	ボールのように小さい前転ではなくて、腰が高い位置にあるほど勢いがつく。また頭から順番についていくことで滑らかに回ることができる	おでこから生えた角を床に突き刺すような感覚で上体を倒しに行く。手はお尻の方にぬめーッと長く押す。立とうとせず、お尻が上がってくるのを待つ	マットを折って段差を作って立ちやすくする。その段差で前屈や手の着き方を練習する。
3時間目	5/12	開脚後転を美しく回るためには	後転は頭が邪魔にならうまく回れないことがある。頭では何もしないで回る。立つためには勢いをお尻を遠くにつくなどして生み出す	後ろに回るときに、膝を頭の上に持ってくる感じに思い切り持ってきて、それと同時に後ろに倒れる。頭は何もせずに膝が頭の上を通り過ぎるのを待つ。膝が頭の上を通ったら足をパッと一気に開く。	跳び箱一段に仰向けに寝て膝を頭の上に持って行ってくると回って正座になる。その時頭は何もしない。
4時間目	5/14	倒立前転を滑らかに回るには	倒立と前転を組み合わせた。倒立から突然前転に移行するとドスンと腰を打ったり、つぶれたりしてしまうから。	倒立の時はマット見て、回る時は頸を引いて腰や背中を丸くする。逆立ちの姿勢から重心が前方に移動したら回転に移る。腕もだんだん曲げていく。	補助倒立をしてもらい、体重移動の感覚を身につける。力の抜き方や頭の着き方、丸くなって勢いを殺さずに回転に活かすこと。
7時間目	5/21	側方倒立回転を美しく回転する	足が上がらなかつたり、腰が曲がってしまうのではなくて、倒立を経過することで美しい側転にするため。	倒立をする時と同じように正面から助走し、手がつく寸前で横向きになる。そのことで倒立の時と同じように足が振りあがるのできれいな側転につながる。あとは右から左へ体重が移動したり、右足から左足に体重が移る感覚を大切に	補助倒立から右手を前に出して、一気に横向きになる。その横向きの姿勢から体重を移動して横回転をして着地する。この動作を滑らかにつなげていく。

【美しく、滑らかな演技とは？】（1時間目）（5/7）

手足を伸ばす。一気に回る。膝を曲げないなど基本的なことを一生懸命に行うことが美しさにつながる。

【美しく、滑らかな演技とは？】（5時間目）（5/19）

止める時は止める、そこから勢いをつける時は勢いをつけて、スムーズに回る。勢いが必要な時はただ助走を速くするだけではなく、腰の高さや、腰での反動、吸収などを丁寧にすることで美しさにつながる。

【美しく、滑らかな？】（8時間目）（5/23）

柔軟性があることも大切であるが、それよりもドスンと音が鳴ったり、どこかが突っかってしまったり流れないことの方が致命的なミスとなる。そのミスが少なくなるように練習を積む必要がある。体重や体格、スピードや柔らかさは人それぞれなので、自分にあった演技をするために演技の行い方を工夫する。また同じ演技でも角度や表情、ポーズなどによっても演技の出来が変わってくる。それを追求した時に美しさや滑らかさを感じるのだと思う。

はじめ 月 日



膝が曲がっている  
頭が上がって  
立ってない

なか 月 日



肩が固いので、足をもう少し前に出してバランスをとる

おわり 月 日



勢いをつけたいので、もう少し手と頭を上げたところから回転する

## QR5 アンケート調査

### 体育授業についての調査

本日の授業について質問します。下の1～15についてあなたはどう思いましたか。

本日の日付を記入しなさい

年月日

学年、クラス、番号（通し番号）を答えなさい（例：1年A組3番→1103 半角で記入）

記述式テキスト（短文回答）

氏名を記述しなさい（例：阿部健作）

記述式テキスト（短文回答）

1. 深く心に残ることや、感動することがありましたか。

はい  
 どちらでもない  
 いいえ

2. 今までできなかったこと（運動や作戦）ができるようになりましたか。

はい  
 どちらでもない  
 いいえ

3. 「あ、わかった」とか「あ、そうか」と思ったことがありましたか

はい  
 どちらでもない  
 いいえ

4. 精一杯全力を尽くして運動することができましたか

はい  
 どちらでもない  
 いいえ

5. 楽しかったですか

はい  
 どちらでもない

6. 自分から進んで学習することができましたか

はい  
 どちらでもない  
 いいえ

7. 自分のめあてに向かって何回も練習できましたか

はい  
 どちらでもない  
 いいえ

8. 友達とお互いに教え合ったり、助け合ったりしましたか

はい  
 どちらでもない

9. 友達と協力して仲良く学習できましたか

はい  
 どちらでもない  
 いいえ

10. 先生から声をかけられましたか（はい・いいえ）

はい  
 いいえ

11. 先生の助言は役に立ちましたか（はい・いいえ・どちらでもない）

はい  
 いいえ  
 どちらでもない

12. 友達から声をかけられましたか（はい・いいえ）

はい  
 いいえ

13. 友達の助言は役に立ちましたか（はい・いいえ・どちらでもない）

はい  
 いいえ  
 どちらでもない

14. 本日の授業で一番大切と感じたことを書いてください。

記述式テキスト（長文回答）

15. 本日の授業で疑問に思ったこと、聞いてみたいことはなんですか。

記述式テキスト（長文回答）

参考文献：「体育授業観察評価する 授業改善のためのオーセンティック・アセスメント」高橋健夫編著、明和出版、2003