

令和2年度 中学校教育研究会

## 保健体育科学習指導案

助言者 信州大学教授 岩田靖 先生  
日時 令和2年12月18日(金)  
授業学級 2年B組(41名)  
授業会場 体育館  
単元名 「つながる?つなげる!回転系!」(マット運動)  
授業者 大野 高志

1	本質に迫る生徒の姿	1
2	テーマ	1
3	テーマ設定の理由	1
4	単元名・学年	1
5	単元の目標	1
6	単元の評価規準	2
7	「自他の課題を合理的に解決する力」を高めるための手だて	2
8	教材化	2
9	単元展開	5

信州大学教育学部附属長野中学校 保健体育科  
研究者 大野 高志 尾臺 美彰 平田 真理

## 1 本質に迫る生徒の姿

心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し

豊かなスポーツライフを実現する生徒

## 2 テーマ

自他の課題を合理的に解決する力を高める指導の在り方

## 3 テーマ設定の理由

「シンクロ倒立前転」(令和元年11月・1年)では、倒立前転の出来映えを高める学習を構想した。そこでは、生徒が前転で習得した知識を視点に、自他の演技を見比べる活動を位置付けた。その中でM生は、「着地位置」や「技の形」を揃えたいと願い、前転の学習で習得した「腰角度」を視点に、自分とS生の演技を見比べ、「体をギリギリまで伸ばし、一気に丸める」という本時の見通しをもった。そして、ゆりかごの場から練習を開始し、徐々に腰が伸びた回転を身に付けていった。このM生の姿を、本校保健体育科は、習得した知識を視点に、新たな技における自己の課題を捉え、運動の取り組み方を工夫することができた姿と捉えた。このことから、技の出来映えを高める学習において、生徒が習得した知識を視点に、自他の運動を見比べる活動を位置付けることは、自己の課題を合理的に解決する力を高めることに有効であることが見えてきた。

一方でT生は、前転の学習で習得した「着手位置」を視点に、遠くに着手することで、倒立前転の出来映えを高めようとしたが、前転と倒立前転の「着手位置」は、遠近が逆であるため、倒立ができなかった。この姿を、本校保健体育科では、「技と技の共通性」と「技の独自性」が未分化な状態で、運動の課題を認識していた姿と捉えた。このことから、運動に関する知識を、共通性と独自性から整理する活動を位置付けることで、自己の課題を合理的に解決する力をさらに高めていくことができるのではないかと考えた。

そこで、「つながる？つなげる！回転系！」において、三つの回転系技の出来映えを高める学習を構想する。そこでは、「技と技の共通性」と「技の独自性」を整理する活動を位置付ける。そして、他の回転系技で見いだした「共通するポイント」を視点に、自他の演技を分析し、試行する中で「技に応じたポイント」を見いだす活動を位置付ける。このように、中学校1・2年次に、他者との関わりの中で、自己の課題を合理的に解決する力を高め、3年間の学習で、その対象を自他の課題へと拡げていくことで、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する生徒の姿の具現に迫ることができるのではないかと考え、本テーマを設定した。

## 4 単元名・学年 「つながる？つなげる！回転系！」(マット運動)・2年

## 5 単元の目標 ※【 】内は、学習指導要領との関連を指している

### (1) 知識及び技能 【B(1)ア】

回転系の基本的な技について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解するとともに、技をよりよく行うことができる。

### (2) 思考力、判断力、表現力等 【B(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。

### (3) 学びに向かう力、人間性等 【B(3)】

仲間の学習を援助しようとすることや、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ことができるようにする。

## 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
<b>知</b> ①多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。 ②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。	<b>思</b> ①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択している。 ②友と見いだした動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自己の課題への取り組み方を工夫している。【本時】	<b>態</b> ①練習の補助をしたり仲間にも助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。

※新学習指導要領の全面実施を見据え、本指導案では三観点にて示しているが、実際に記録に残す評価については、現行の四観点で行う。

## 7 「自他の課題を合理的に解決する力」を高めるための手だて

- ・三つの回転系技（前転、側方倒立回転、開脚前転）の出来映えを高める学習において、「技と技の共通性」と「技の独自性」を整理する活動を位置付ける。（単元）
- ・開脚前転の出来映えを高める学習において、他の回転系技で見いだした「共通するポイント」を視点に、自他の演技を分析し、試行する中で「技に応じたポイント」を見いだす活動を位置付ける。（本時）

## 8 教材化

### (1) 「B 器械運動」において「自他の課題を合理的に解決する力」を高めるための3年間の構想

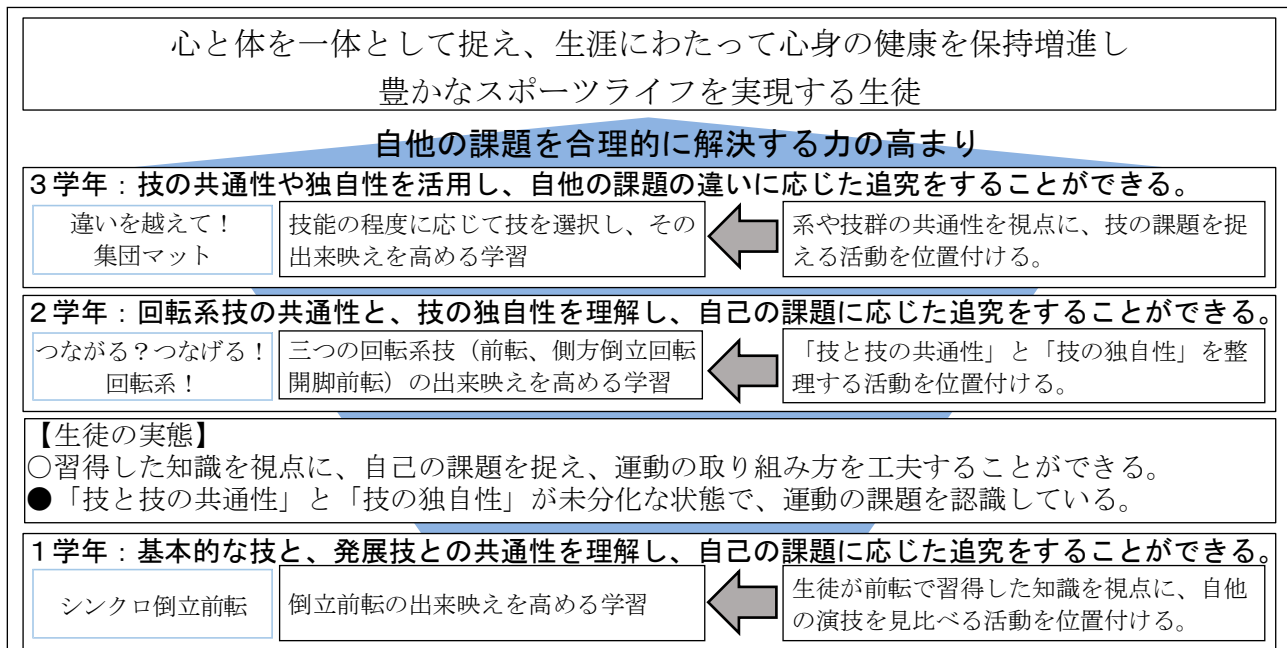
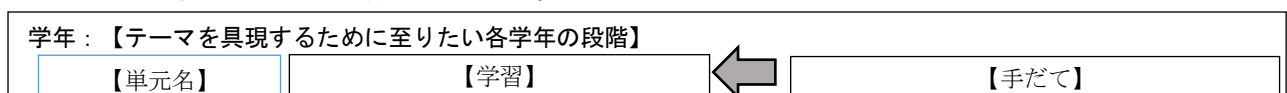


図1 「B 器械運動」において「自他の課題を合理的に解決する力」を高めるための構想図

※上記の図は、以下のような構成となっている。



## (2) 単元に寄せた教材化

### ① 本単元において三つの回転系技（前転、側方倒立回転、開脚前転）を学ぶ価値

マット運動は、日常生活では経験できない支持、回転、ひねりなど、独自の身体的・感覚的な能力が必要とされる領域であり、多くの生徒にとって、日常の生活や他の運動との繋がりを感じにくい運動である。一方で、マット運動の技は、その運動の構造に基づいて系統的に分類

表1 マット運動の系統表

系	技群	グループ	基本的な技		発展技
回転系	接転	前転	前転	開脚前転 補助倒立前転	伸膝前転 倒立前転 跳び前転
			後転	後転、開脚後転	伸膝後転、後転倒立
	ほん転	はねおき	頭はねおき		
		倒立回転 倒立回転跳び	側方倒立回転 倒立ブリッジ	ロンダート 前方倒立回転（跳び）	
巧技系	平均立ち	片足平均立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち Y字バランス	
		倒立	頭倒立 補助倒立	倒立	

されているため（表1）、生徒が、この技の系統を理解することで、これまでに学習した技との繋がりから、新たな技の課題を捉えられる可能性をもつ運動でもある。その可能性を高めるために、技と技との繋がりに関する知識を基盤とした単元を構想した。

また、中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編には、表1の分類の視点は、技の課題や技術の類似性であることや、基本的な技の出来映えを高める中で、課題を解決するための「合理的な動き方」を理解することの大切さに触れた記述が見られる。基本的な技は、小学校高学年でも例示されている技であるため、中学校では、多様な選択肢を許容し、発展技に取り組む展開も考えられる。しかし、2年次までに基本的な技の出来映えの向上を目指し、技の系統に内在する「技と技の共通性」と「技の独自性」を明らかにする学習を行うことで、多様な選択肢を保障した今後の学習においても、生徒が「共通性」や「独自性」を視点に、新たな技の課題を捉え、技と技との繋がりを感じながら、その出来映えを高めていくことができると考えた。

### ② 三つの回転系技の出来映えを高める学習において、「技と技の共通性」と「技の独自性」を整理する活動を位置付ける

本単元では、接転技群の基本的な技である前転（以下技①）と、ほん転技群の基本的な技である側方倒立回転（以下技②）を追究する中で、生徒が見いだした「技と技の共通性」と「技の独自性」を手掛かりに、新たな回転系技である開脚前転（以下技③）の課題を捉え、技の出来映えを高めていく学習を構想する。

第1時、教師は、技①～③を組み合わせた演技の示範映像を紹介し、表1を提示する。生徒は、これらの技に対して馴染みをもっており、自分にもできるかもしれないと考え、試行へと向かうだろう。しかし、多くの生徒が、技②や技③の難しさに困惑するだろう。また、易しいはずの技①も、自己の演技と見本の連続写真とを見比べると、「腰角度」や「着手位置」などに違いがあることに気付く生徒もいるだろう。そこで教師は、そのような生徒の気付きを全体で共有し、単元の学習問題「回転系技の出来映えを高めるためには、どのような動きのポイントがあるのだろうか」を設定する。

第2時、技①と技②を試行する中で、生徒は様々な動きのポイントを見いだしていくだろう。第3時の導入の場面で、教師は、それらの動きのポイントを整理し、友と共有するための一つの手段として、「技の解体新書」（資料1）を紹介する。その際、1年次には「動きのポイント」という言葉で一括りにしていた内容を、「共通するポイント」「技に応じたポイント（事実）」「技に応じたポイント（コツ）」という三つ（資料1①～③）に整理することを提案する。第3時以降、生徒は、さらに多くの動きのポイントを見だし、それらを「何のために」と「どのように」という視点から、「共通するポイント」と「技に応じたポイント」に整理していくだろう。教師は、必要に

応じて全体で整理する機会を設け、可視化をキーワードに「事実」と「コツ」の違いを明らかにしたり、動きのポイント同士の関係を捉えられるように、矢印でポイントとポイントを繋いだりする。このような追究の中で、生徒は、「回転の勢い」や「運動伝導」等を「共通するポイント」として見だし、それらが技群の異なる二つの技の両方に存在していることに気付き、回転系の共通性として認識していこう。

この共通性を手掛かりに、生徒は、技③（第5時から第7時）や、条件を変えた技（資料2）も含む組合せ技（第8時以降）を追究していこう。しかし、多様な友の試技や考えに出会い、「この技には、共通性が当てはまらないのかもしれない」という考えをもつこともあるだろう。教師は、映像などの資料を使いながら、新たな技に対する多様な考えを全体で共有する。生徒は、友との意見交流や、技の試行を繰り返す中で、技③や条件を変えた技にも、「回転の勢い」や「運動伝導」等の共通性が当てはまることを理解するとともに、「回転の勢い」や「運動伝導」等を合理的に生み出すための「技に応じたポイント」を身に付け、技の出来映えを高めていこう。

### (3) 本時に寄せた教材化

**開脚前転の出来映えを高める学習において、他の回転系技で見いだした「共通するポイント」を視点に、自他の演技を分析し、試行する中で「技に応じたポイント」を見いだす活動を位置付ける**

前時の後半、ゆっくりな回転から、180°近く開脚して立ち上がる友の姿に触れた生徒は、「股関節の柔軟性がない自分には、できないのかもしれない」と困惑するだろう。

本時、教師は、技③の出来映えを高めるためには、どのような動きのポイントがあるのかを問う。多くの生徒は、「股関節の柔軟性」であると考えよう。そこで教師は、技③の開脚具合を極端に狭くした技（伸膝前転）を紹介する。生徒は、全く開脚せずに立ち上がる姿に驚くとともに、股関節の柔軟性だけでは説明できないことに気付くだろう。教師は再度、技③の動きのポイントを問う。生徒は、表1から技③は技①と同じ接転技群であり、グループまで共通していることに気付くだろう。また、技①②の「技の解体新書」に注目した生徒は、「技に応じたポイント」が、「回転の勢い」や「運動伝導」等の「共通するポイント」に繋がっていることから、「どのように『回転の勢い』を生み出し、それをどう『運動伝導』させていくのか」ということを視点に、「技に応じたポイント」を考えていけばよいという、追究の見通しをもつだろう。このような生徒の気付きから、教師は、学習課題『共通するポイント』である『回転の勢い』や『運動伝導』を視点に、『技に応じたポイント』を見いだそう」を据える。

「回転の勢い」を視点に追究を始めた多くの生徒は、技①と同様に、「着手位置」等を変えながら、「回転の勢い」を高めていこう。しかし、上手く立ち上がることができず、再度映像を見返したり、自他の演技を観察したりする中で、技③に特徴的な足を着く局面における、脚から上体への「運動伝導」に課題を見いだしていこう。教師は、坂道や段差を用いた易しい場で動きを試すことを、練習方法の一つとして紹介する。生徒は、易しい場で徐々に脚や上体の使い方を改善しながら、自他の気付きの有効性を実感していこう。そして、それらを技③の「技に応じたポイント」として見だし、一人一人が技の出来映えを高めていこう。

以上のように、三つの回転系技の出来映えを高める学習において、「技と技の共通性」と「技の独自性」を整理する活動を位置付けたり、開脚前転の出来映えを高める学習において、他の回転系技で見いだした「共通するポイント」を視点に、自他の演技を分析し、試行する中で「技に応じたポイント」を見いだす活動を位置付けたりすることで、生徒は自己の課題を合理的に解決する力を高めていくことができると考える。

9 単元展開 三つの回転系技（前転、側方倒立回転、開脚前転）の出来映えを高める学習 全10時間 本時は第6時

段階	◆学習		評価の観点	時間
	教師の指導・支援	予想される生徒の反応		
はじめ	◆系統表や見本の演技を見て活動の見通しをもつとともに、マット運動の特性を理解する。 ・本単元で追究する三つの技を組み合わせた演技を紹介し、単元の見通しを確認する。 ・生徒の気付きや願いを全体で共有し、学習問題を設定する。		ア 三つの技は、どれも一度は挑戦したことのある技だ。自分も、示範映像のような演技をしてみたい。 イ 技②や技③は、やってみるとかなり難しい。技①も、連続写真とは手の位置等が違う。技群の違う技①と技②は全く違う技に感じるが、映像のように演技するにはどうしたらよいのだろうか。	1
	単元の学習問題：回転系技の出来映えを高めるためには、どのような動きのポイントがあるのだろうか。			
な	◆前転、側方倒立回転、開脚前転における自己の課題を発見し、その出来映えを高める。 ・生徒が見いだした動きのポイントをグループ内で交流する機会を設ける。		ウ 技①で「着手を遠くにする」ことを意識したら、膝が伸びてきた。友は、技②の気付きとして、逆に「着手や着地を近くにする」ことを挙げている。実際に試してみよう。	8 (本時第5時 太枠部分)
	・「技に応じたポイント」と「共通するポイント」の違いを確認し、技の共通性を全体で共有する。		エ 技①の「着手を遠くにする」と、技②の「着手や着地を近くにする」ことは真逆だけれど、どちらも「回転の勢い」を生むための工夫だ。	
	・前時見いだした共通性を視点に、二つの技を追究し、生徒の気付きを全体で共有する。		オ 「回転の勢い」と矢印で結ばれている「脚の振り下ろし」を意識し、友が記した「つま先で天井を擦る」という「技に応じたポイント」を試してみたら、立ち上がりやすくなってきた。	
	・撮影した映像や友の演技と、自己の演技とを見比べながら練習するよう促す。 ・技③を試行する場を設け、そこで感じた困り感や疑問、動きのポイントに関する気付きを全体で共有する場を設定する。		カ 技①は、「順次接触」により、脚部の「回転の勢い」を、上体に「運動伝導」している。技②では、どのように「運動伝導」しているのだろう。「支点を作る」ための着手を意識してみよう。 キ 技③をやってみたが、上手く立ち上がることができない。何か動きのポイントがあるはずだが、よく分からない。友の姿を見ると、マットの外に足が着くほど大きく開脚している。技③は「股関節の柔軟性」がポイントになるのではないだろうか。	
か	・技③を成功させた生徒の姿を紹介し、技③にはどのような動きのポイントがあるのかを問う。 ・どの程度開脚すれば立ち上がれるのかを生徒に問い、その考えを確かめるために、開脚具合を狭くした技（伸膝前転）を紹介をする。 ・表1を手掛かりにした、技③と技①②との関係性に関する気付きや、「技の解体新書」に注目した、「回転の勢い」や「運動伝導」等に関する気付きを取り上げ、学習課題『共通するポイント』である『回転の勢い』や『運動伝導』を視点に、『技に応じたポイント』を見いだそう。」を据える。		ク 友の映像を再確認してみると、マットの外に足が着くほど大きく開脚している。やはり、体が硬い自分には難しい技なのかもしれない。 ケ 90°程度は開脚する必要があると考えていたが、全く開脚せずに行っても、膝を伸ばしたまま立ち上がっている。技③の動きのポイントは「股関節の柔軟性」だけでは説明がつかない。どのようなポイントがあるのだろうか。 コ 表1を見ると、技③は回転系の接転技群だ。技①とはグループまで同じだから、「回転の勢い」や、それを生み出すための「順次接触」が、共通するのではないか。 サ 技①②の「技の解体新書」を見ると、「技に応じたポイント」の多くが、「回転の勢い」や「運動伝導」に繋がっている。それをどのように生み出せばよいのかということを考えながら、技③の学習を進めていこう。 シ 示範映像を再度見てみると、やはり、技の経過が技①とよく似ている。脚で生み出した勢いが上手に上体に「運動伝導」するように、「順次接触」を意識してみよう。	12分
	・グループでの追究に移るように促す。		ス マット3枚段差の場だと立ち上がれるが、2枚にすると、立ち上がることができない。友と何が違うのだろう。 セ 段差なしの場で挑戦している友の演技をスローで再生してみると、着地の瞬間に「腰角度」がかなり小さくなっている。足を着く瞬間には、どんな感覚なのだろうか。	30分

<ul style="list-style-type: none"> <li>•必要に応じて、「技の解体新書」に記入された「技に応じたポイント」や、練習を行う中での意見交流の内容を紹介し、他のグループの気付きも参考に、友とアドバイスをし合うように促す。</li> <li>•何を意識して練習に取り組んでいるのかを問い、それを効果的に練習するために、技の条件を選択してよいことを再度確認する。</li> <li>•グループごとに、本時の振り返りを行う時間を設け、見付けた動きのポイントについて語り合ったり、次時への見通しを交流したりできるようにする。</li> <li>•本時の学習場面で撮影した生徒の演技の映像をモニターに映し、出来映えの変化を紹介する。また、紹介した生徒が見いだした「技に応じたポイント」を、全体に発表する時間を設ける。</li> </ul>	<p>ソ 友に尋ねてみたところ、「顎でマットを擦るように、グイッと顔を前に出す」というポイントを口にしていて、映像でも、確かに頭が前にある。実際に試してみよう。</p> <p>タ 別の友は、「足をマットに着かないように寸前で止めるように」と言っている。もう一度3枚段差の場での練習に戻って、「顎でマットを擦るように」と「足を寸前で止める」というポイントを試してみよう。</p> <p>チ 最初よりも楽に起き上がれるようになってきた。技③では支点は足になるため、頭が脚に近づけば効率よく「運動伝導」が起こせるのではないだろうか。</p> <p>ツ 足裏全体を「ドン」と着くというよりも、踵からつま先に「グイッ」と体重移動し、起き上がるイメージだ。</p> <p>テ 今まで掴んできた感覚を使って、マット2枚段差の場で技③に挑戦してみよう。</p> <p>ト マット2枚段差の場で成功させることができた。映像で確認してみても、脚に頭が近づいている様子が分かった。次は段差なしの場でできるようになりたい。</p> <p>ナ 同じグループの友は、技①と同じようにできるだけ膝を伸ばして、「天井をつま先で擦るように」回ると「回転の勢い」が増すと言っていたが、映像を確認してみると、確かに最後まで脚を揃えていて、一気に開脚している。</p> <p>ニ 友の演技を見てみると、膝を伸ばしたまま立ち上がれるように変化していた。「技に応じたポイント」としては、脚を開くタイミングに関して、「体をギリギリまで伸ばして、着く瞬間に『バツ』と開く」と言っていた。今日は、横からの観察が多かったが、正面から観察してみれば、開脚のタイミングが明らかになりそうだ。</p> <p>ヌ やはり技①と技③には「共通するポイント」が多い。特徴的な開脚の瞬間に、技③独自の「技に応じたポイント」があるのだろう。次時も追究してみたい。</p>	8分		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•技の条件を発展させた練習を行い、学習の成果を語り合う場を設定する。</li> </ul>	<p>ネ 正面からの映像を確認してみたら、開脚のタイミングが分かった。一気に山型になるように開脚して、「回転の勢い」を高めよう。お尻がマットから浮いてきたから、もう一息できそうだ。</p>		<p>(観察) 技②</p>	
<p>◆技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせ、回転系技の出来映えを高める。</p>			<p>技③ ②</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•技①～③を含めた3～5種類の技を使って組合せ技を行うことを再確認し、演技の構成を考え、試行する場を設定する。</li> </ul>	<p>ノ 私は「開脚前転—前転—ホップ側方倒立回転」で演技を構成した。開脚前転では、「技の解体新書」に書いてある、「前方に軽くジャンプする」という友の動きのポイントを意識してみたら、段差なしの場でも立ち上がることができた。</p>		<p>(観察) ③ ②</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•グループ混合の練習の場を設け、互いの気付きを交流する機会を設定する。</li> </ul>	<p>ハ 別グループには、伸膝前転が上手な友がいる。自分とは最後に「腰を伸ばす」タイミングが違う。試してみると、「回転の勢い」が増し、次の技にスムーズに繋がられるようになってきた。他の技でも「腰を伸ばす」タイミングを意識してみよう。</p>		<p>(発言・観察)</p>	
<p>ま と め</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•グループの中で組合せ技の発表を行い、互いのよさを語り合う場を設定する。</li> <li>•単元の学習を振り返る場を設ける。</li> </ul>	<p>ヒ 友は全ての技が大きく、「回転の勢い」がある演技だった。特に技③は、最後まで膝が伸びていた。自分も、一つ一つのポイントをもう一度意識して、滑らかに技を繋いでいこう。</p> <p>フ 回転系技は、どれも「回転の勢い」が大切になるが、その生み出し方や、「運動伝導」の仕方には違いがあった。来年度、自由に技を選択した際にも、今回見いだした回転系技の共通性や、技群や技の独自性を手掛かりに、追究していきたい。</p> <p>ヘ 集団マットでは、今回は学習していない巧技系の技にも挑戦してみたい。きっと「共通するポイント」があるはずだ。</p>		<p>総合的な評価</p>	1



10 資料

資料1 全体・グループ版「技の解体新書」

例：「側方倒立回転」の「技の解体新書」（ポップ体の部分は生徒の記述例）

**共通するポイント**

何のために行うのか  
何がかわるのか  
**目的**

**1** 回転力を高める

**2** どのように行うのか (コツ)  
擬音的表現・比喩的表現  
リズム的表現

**3** どのように行うのか (事実)  
「手を〇〇する」  
「▲▲を曲げる」

**技に対応したポイント**

両手を高く挙げる  
両足のつま先は、前に向ける  
手を足の近くに置く  
上体を振り下ろす  
目線は、手と手の間に向ける  
手の近くに着地する

タターンのリズム  
一気にバット

**側方倒立回転**

資料2 条件を変えた技

例：「開脚前転」の条件を変えた技

# 開脚前転

1	腰を伸ばして前転ができる	6	開脚前転ができる
2	ゆりかごから開脚座ができる	7	手を着く位置を変えても開脚前転ができる
3	落ちるのあるマットで開脚前転ができる	8	手なし開脚前転ができる
4	坂マットで開脚前転ができる	9	頭倒立から開脚前転ができる (倒立で足をそろえてから)
5	2, 3歩助走から開脚前転ができる	10	倒立から開脚前転ができる (倒立で足をそろえてから)