

公開Ⅱ

体育科学習指導案

指導者	門 積 健 太
学年・学級	5 年 3 組
場 所	体 育 館

1 単元 『〇〇側方倒立回転に挑戦』

(器械運動領域：側方倒立回転・ロンダート・側方倒立回転跳び前ひねり)

2 授業づくりについて

本学級の子どもたちは、ほん転技群の学習で「倒立からの前方倒れ込み」「側方倒立回転」を学習している。本単元を実施するにあたっておこなったレディネスチェックの結果、23名中13名は、基底面の鉛直線上を重心が通過する側方倒立回転をおこなうことができた。残る10名は、重心が基底面の鉛直線上を通過せず、そのうちの6名は脚が屈曲していた。これらの子どもたちは、踏み切り局面以降の重心や四肢の位置が把握できていないと考えられる。これまでの学び方として、内的フィードバックに基づく視覚イメージを線画で表出したり、振り上げや腕支持の力感を各部位から得られる筋感覚情報をもとにオノマトペで表現したりしながら学習を進められるようになっている。

本単元では、「側方倒立回転」「ロンダート（側方倒立回転跳び後ろひねり）」「側方倒立回転跳び前ひねり」を扱う。これらの技は、これまで学習してきた技に比べ身体が接地する部分が極めて少ないため痛みを伴わず、回転半径が大きくアクロバティックな技である。このことから、子どもたちにとって魅力的な技であると考えられる。また、これら3つの技は、どれも回転軸が運動中に変化する。側方倒立回転は、踏み切り後に側方へ1/2ひねって着手することで前後軸へと回転軸を変化させる。ロンダートは、進行方向奥側の着手を側方からさらに後方へ1/4ひねることで前後軸の回転を経過した後、回転局面後半で左右軸へと回転軸を変化させ後ろ向きに着地する。側方倒立回転跳び前ひねりは、進行方向奥側の着手を側方からさらに前方へ1/4ひねることで前後軸の回転を経過した後、回転局面後半で左右軸へと回転軸を変化させ前向きに着地する。つまり、「ロンダート」と「側方倒立回転跳び前ひねり」は、着手の仕方（向き・位置）を変えることによって回転局面後半で回転軸を前後軸へ変化させる技である。以上のことから、本単元では、側方倒立回転を基本の技と設定し、発展技として「ロンダート」「側方倒立回転跳び前ひねり」を同時に扱うこととした。

指導に際しては、第3時まで、既習の側方倒立回転を基に、各局面の身体の使い方を変化させることで多様な側方倒立回転に挑戦する。多様な側方倒立回転を見つけるために何度も試技することで、左右軸と前後軸を組み合わせた回転運動を習熟できるようにする。その中で、踏み切り準備局面で助走を取り入れる姿や着地局面で後方を向く姿などを取り上げ、それぞれの動きをネーミング化する。このことによって、ネーミング化し共有した動きの組み合わせが「ロンダート」や「側方倒立回転跳び前ひねり」という技になることが理解できるようにすることで、既存の運動イメージを活用しながら技の習得ができることに気づかせたい。第4時以降では、3つの技の中から完成させたい技を選択し動きの洗練化をねらう。単元を通して、視覚イメージの形成される順に従って、頭部から臀部、つま先までと少しずつ視覚イメージの形成範囲を広げながら運動に取り組むことで、技に対する恐怖心を取り除いたり、動きの修正によって技を洗練化したりできるようにする。また、毎時間の最初に前時の運動映像をもとに個々の課題を明確化する。課題に応じためあてを設定し、それを解決するための練習方法や場を考えることができるようにする。

3 目標

- 手の着き方によって回転軸が変わることがわかり、基底面の鉛直線上を重心と伸展した脚が通過する回転運動ができる。
- 手掌や腕の筋感覚から得られる情報をもとに、回転中の視覚イメージを形成し、踏み切り準備局面及び踏み切り局面で得られた水平エネルギーを効率的に回転エネルギーに変換する運動イメージを形成することができる。
- 既習の動きや前時をふりかえることで自己の課題を発見し、解決の仕方を考えることができる。

4 教育内容

○力学的解釈

- 【①水平方向への運動エネルギーを起こし回転によって回転エネルギーに変換させる。】
- 【②着手の位置や向きを変化させることで回転軸を変化させる。】

5 学習の流れ（全6時間 本時：5/6）

「」：学習課題 『』：学習課題につながる子どもの願い ○：教師の働きかけ

時	側方倒立回転	ロンダート (側方倒立回転跳び後ろひねり)	側方倒立回転跳び前ひねり
1	<p>「側方倒立回転の課題に応じた場を選択できるようになろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○課題1：着手・着足がまっすぐできない→マット場にまっすぐにテープを貼る。 ○課題2：腰角度が開かず、臀部が基底面の鉛直線上を通過しない→縦向きに敷いたマットの中央に、山に見立てた重ねマットを設置 ○課題3：脚が伸展しない→仲間にゴム紐を高く張ってもらい、それに当てる ○課題4：着地で立位になれない→段差マットを用いて、着手位置より着地位置を低くする 		
2	<p>「多様な側方倒立回転をみつけよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○運動を局面ごとに分け、回転中や着地時の部位の使い方を整理することで、多様な側方倒立回転を見つけやすいようにする。 【踏み切り準備動作】 その場から・助走をつけて 【着手】 片手・両手 【着地の向き】 前方・横・後方 		
3	<p>「着地の向きを多様に変えながら側方倒立回転をしよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○回転軸に着目することで、回転局面で軸が変化していることに気づき、奥側に着手する手を側方倒立回転時より後方へ1/4ひねることで後方向き着地、奥側に着手する手を側方倒立回転時より前方へ1/4ひねることで前方向き着地ができるようにする。 		
4	<p>「美しい側方倒立回転を完成させよう」</p> <p>『大きく回転したい』</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大きくとはどういうことかを考えさせることで、腰角度や脚の伸展に着目させる。 <p>『座り込まずに着地をしたい』</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基底面の鉛直線上を通過する際の重心位置の高さに着目させることで、重心が高いほど着地の際に立位に近い姿で着地できることに気づけるようにする。 <p>『勢いよく回転したい』</p> <ul style="list-style-type: none"> ○踏み切り準備動作で助走からホップを経たり、ホップから運動を開始したりすることで、回転スピードに着目することができるようにする。 	「ロンダートを完成させよう」	「側方倒立回転跳び前ひねりを完成させよう」
5		<p>『両足で同時に着地したい』</p> <ul style="list-style-type: none"> ○回転局面に着目させることで、振り上げ脚に踏み切り脚を空中で揃えることに気付けるようにする。 <p>『勢いよく回転したい』</p> <ul style="list-style-type: none"> ○踏み切り準備動作で助走からホップを経たり、ホップから運動を開始したりすることで、回転スピードに着目することができるようにする。 ○踏み切り後に手を遠くへ着くことで、回転エネルギーが大きくなることに気づかせる。 <p>『座り込まずに着地したい』</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基底面の鉛直線上を通過する際の重心位置の高さに着目させることで、重心が高いほど着地の際に立位に近い姿で着地できることに気づけるようにする。 	
6			

6 本時の学習（全6時間の第5時）

(1) 本時の目標

○基底面中心の鉛直線上を重心や伸展した脚を通過させながら、回転軸を変化させたほん転技群の回転運動ができる。

(2) 本時の展開

子どもの活動	教師の働きかけ	評価の視点となる子どものあらわれ
1. めあてをたてる。	<ul style="list-style-type: none"> 完成させたい技を選択し、前時のふりかえりから重心の位置や脚の伸展、着地の姿勢に着目させることで、本時のめあてを立てることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 取り組む技を選択し、自己の課題から、めあてを設定することができる。
<p>○○側方倒立回転を完成させよう</p>		
2. 課題に応じて場や練習方法を選択し○○側方倒立回転に取り組む。	<p>「ロンダート」「側方倒立回転跳び前ひねり」</p> <ul style="list-style-type: none"> 回転局面に着目させることで、振り上げ脚に踏み切り脚を揃えることに気付けるようにする。 着手位置に着目させることで、踏み切り後に手を遠くへ着くことで、回転エネルギーが大きくなることに気づかせる。 <p>「側方倒立回転」</p> <ul style="list-style-type: none"> 腰角度や脚の伸展に着目させることで、腰角度を180度にし、脚を伸展させた大きな回転半径による側方倒立回転ができるようにする。 <p>「3つの技に共通」</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏み切り準備動作で助走からホップを経たり、ホップから運動を開始したりすることで、回転スピードに着目することができるようにする。 着地に課題がある子どもには、基底面の鉛直線上を通過する際の重心位置の高さに着目させることで、重心が高いほど着地の際に立位に近い姿で着地できることに気付けるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 回転局面で脚を揃えている・遠くへ着手することができている。 脚を伸展させた回転ができている。 回転局面で腰角度が180度伸展している。 重心が高く基底面中心の鉛直線上を通過している。
3. 中間ミーティングをおこなう。	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの模範演技を取り入れ、試技後に筋感覚に関する情報を引き出し、それを共有することで後半の動きを変化させることをねらう。 	
4. 側方倒立回転○○を完成させよう。	<ul style="list-style-type: none"> 各自のめあてを想起させることで、重心位置が高く、脚が伸展した回転運動を目指すことができるようにする。 	
5. 本時の学習をふり返る。	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題を整理することで、次時の運動に対する期待をもてるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時の課題を分析することができる。