

## 体育科学習指導案

授業者	加藤拓也
学年・学級	4年1組
場所	体育館

### 1 単元 『倒立でピタッと止まろう』【器械運動領域：倒立】

#### 2 授業づくりについて

本学級の子どもたちは、これまでに「倒立からの前方倒れ込み」に取り組んできた。そのなかで、安定した腕支持と脚の振り上げによって、重心を基底面鉛直線上に上げた後、前方へ外す動きを経験している。本単元を実施するにあたって行ったレディネスチェックの結果、「よじ登り倒立」では、8割以上の子どもが基底面鉛直線上で重心を保持することができた。一方、「かえるの足うち」では、基底面鉛直線上に重心を上昇させることができない子どもが半数以上いた。このことから、踏み切り局面の視覚イメージが形成されていないため、重心位置を把握できている子どもが少ないものと考えられる。

本単元では、倒立姿勢で重心を基底面鉛直線上に2秒間保持することをねらいとしている。体操競技では、側方倒立回転やロンダートなど倒立姿勢を経過する技が多数存在する。この他にも倒立で静止することが求められる技もある。倒立前転がこれに含まれる。こうした技で要求される倒立の静止時間が2秒と定められていることから、今回2秒間の静止をねらいとした。したがって倒立姿勢での静止の局面が本単元における学習の中心になる。倒立は、踏み切り準備局面、踏み切り局面、倒立姿勢保持局面の3つの局面に分けられる。踏み切り準備局面では、踏み切り位置と着手位置の距離を短くさせることで、運動エネルギーを小さくする必要がある。踏み切り局面では、運動エネルギーを小さくする中で、ゆっくりと重心を上昇させるための踏切の力や踏み切る方向の調節が必要である。倒立姿勢保持局面では、ゆっくりと上昇させた重心を基底面鉛直線上で保持できるように手掌や指先で操作する必要がある。

指導に際しては、テーマを「倒立でピタッと止まろう」と設定した。第1時では「倒立からの倒れ込み」を通して、視覚イメージを形成させることをねらいとする。腰が最も高い位置に上がった際の下肢の位置を問いかけ、タブレット端末で撮影した映像と比較することで、自己の視覚イメージと実際の動きとの誤差を把握し、修正しながら運動に取り組むことができるようにする。第2時では踏み切り準備局面から倒立姿勢保持局面の技術を習得することをねらいとする。「壁倒立」と「倒立からの倒れ込み」の踏み切り局面を比較することによって、床反力ベクトルの前後方向成分が大きくなると、重心を基底面鉛直線上で保持することが難しいということに気づかせたい。倒立姿勢保持局面で重心を保持するために、床反力ベクトルの前後方向成分を小さくした踏切を行わせたい。そのために、踏み切り位置と着手位置の距離を短くしたり、踏み切り足の方向や力の強さを調節したりさせる。ゆっくりと重心を基底面鉛直線上に入れることができるように踏み切り、壁に着足した際に鳴る音の大きさをもとに、脚を振り上げている際の自身の像を描けるようにする。第3時では、壁倒立の姿勢から、片足あるいは、両足を離す運動に取り組むことによって、重心を基底面鉛直線上で保持する運動に取り組ませる中で、手掌や腕から得られる筋感覚イメージをもとに、倒立姿勢保持局面の重心位置を把握できるようにさせたい。このような学習過程を通して、倒立姿勢で重心を基底面鉛直線上に保持する技能を習得させていきたい。

### 3 目標

- 逆位姿勢時の重心や四肢の位置がわかり、腕支持によって身体を支え、重心を基底面鉛直線上で保持し、2秒以上逆位姿勢を保持することができる。
- 重心を基底面鉛直線上で保持するために、めざす動きとの誤差を認知し、重心を保持できる身体の使い方について考えている。
- 運動中の重心の位置や四肢の位置を把握するために、自己の視覚イメージ及び筋感覚イメージをもとに、仲間と交流しようとしている。

### 4 教育内容

- 力学的解釈 【床反力ベクトルの前後方向成分を小さくした踏切によって基底面鉛直線上に重心を上昇させ保持する】

### 5 学習の流れ（全4時間 本時：2/4）

学習活動 ②:スキルウォームアップ	教師の働きかけ	主な評価の視点	
<b>テーマ：倒立でピタッと止まろう</b>			
①逆位姿勢時の視覚イメージの形成  『倒立からの倒れ込みでボタンと倒れよう』	②背支持倒立【しめ感覚】 ③よじ登り倒立【逆さ感覚・腕支持感覚】	○腰が最も高くなった時の下肢の位置のイメージと実際の体の動きを比較し誤差を認識させることで、逆位姿勢時の視覚イメージを形成することができるようにする。  ○「壁倒立」と「倒立からの前方倒れ込み」の踏み切り局面（着手位置と踏み切り位置の調整、力の調節）に着目し比較させることで、重心を上昇させるための床反力ベクトルの前後方向成分を小さくした踏切を行うことができるようにする。	・伸身した倒立姿勢から肩、臀部、足が同時に着地する倒れ込みをしている。  ・着手位置と踏み切り位置を調節したり踏切の力や方向を調節したりすることで、基底面鉛直線上にゆっくりと重心を上げている。
②振り上げ技術の習得  『そーっと壁倒立をしてみよう。』	④チヨキチヨキ【重心をゆっくりと基底面鉛直線上に入れる技術】	○壁倒立の姿勢から、片足あるいは、両足を離す運動に取り組みさせることで、手掌や腕から得られる筋感覚情報をもとに、倒立姿勢保持局面の重心位置を把握できるようにする。	・重心位置を把握して、基底面鉛直線上で重心を保持している。
③倒立姿勢での重心保持の技術習得  『足を離して体を支えてみよう。』		○これまで学習した踏み切り局面、倒立姿勢保持の局面の運動イメージを想起させることで、基底面鉛直線上で2秒保持した倒立を行えるようにする。	・踏み切り局面から重心を上昇させ、倒立姿勢保持局面で重心を基底面鉛直線上で保持している。
④これまで学習してきた技術の協応  『ピタッと2秒以上止まろう』			

## 6 本時の学習（全4時間の第2時）

### （1） 本時の目標

○踏み切り局面で、着手位置と踏み切り位置の距離を調節したり、踏切の力や方向を調節したりすることによって、重心を基底面鉛直線上で保持することができる。

### （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. スキルウォームアップに取り組む ・チョキチョキ （踏み切り足と同じ足で着地する）  2. 課題を確認する	<ul style="list-style-type: none"> <li>目線に関する言葉かけを行うことで頸反射を促すようにする。</li> <li>重心移動の幅に着目させることで、床反力ベクトルの前後方向成分を小さくした踏切を行えるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>振り上げ足を基底面鉛直線上まで上げた後、踏み切り足から着足している。</li> <li>踏み切り動作の違いに気づき言語化している。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>そーっと壁倒立をしてみよう</b> </div>		
3. 壁倒立（Ⅰ）を行う    4. 中間ミーティングを行う   5. 壁倒立（Ⅱ）を行う   6. 本時の学習をふりかえる	<ul style="list-style-type: none"> <li>教具を活用して着手位置と踏み切り位置の距離を確認しながら踏み切り動作を行うことで、床反力ベクトルの前後方向成分が小さくなっていることを実感できるようにする。</li> <li>床反力ベクトルの前後方向成分を小さくした踏切を行うなかで、踏切の力や方向を調節することが必要であることに気づかせ、踏み切り動作の力感をオノマトペで表出できるようにする。</li> <li>中間ミーティングで出たオノマトペを用いて試技を行うことで、子どもが筋感覚に着目できるようにする。</li> <li>本時の気づきや課題を共有することで次時の運動への期待を高めることができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着手位置と踏み切り位置の距離を短くして踏み切っている。</li> <li>踏み切り動作の力感を表出している。</li> <li>壁倒立で着足する時、大きな音を出さずに壁倒立をしている。</li> </ul>