

小学校 A マットを使った運動遊びの指導資料

樫村 悠平 (千葉)
中牧 正樹 (松戸)

藤井 涼太 (船橋)
矢部 翔太郎 (習志野)

三枝 聡 (市川・浦安)
菊池 健 (八千代)

1 はじめに

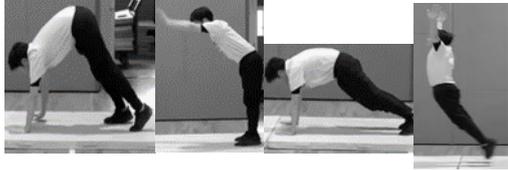
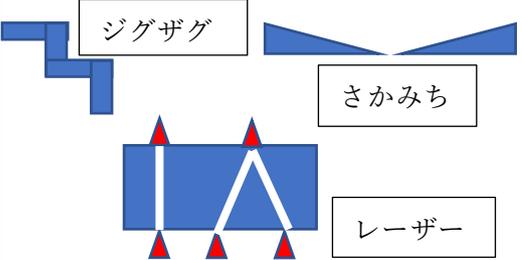
本グループでは、『主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の充実』のテーマのもと、マットを使った運動遊びの資料作成に取り組んだ。児童がマットを使った運動遊びの楽しさに触れながら主体的に取り組み、基本的な動きを身に付けることができるような実践例を紹介する。また、教師がこの資料を参考に指導を行うことで、子供の学びが深まるようにすることをねらいにしている。

2 指導計画 (6時間扱い)

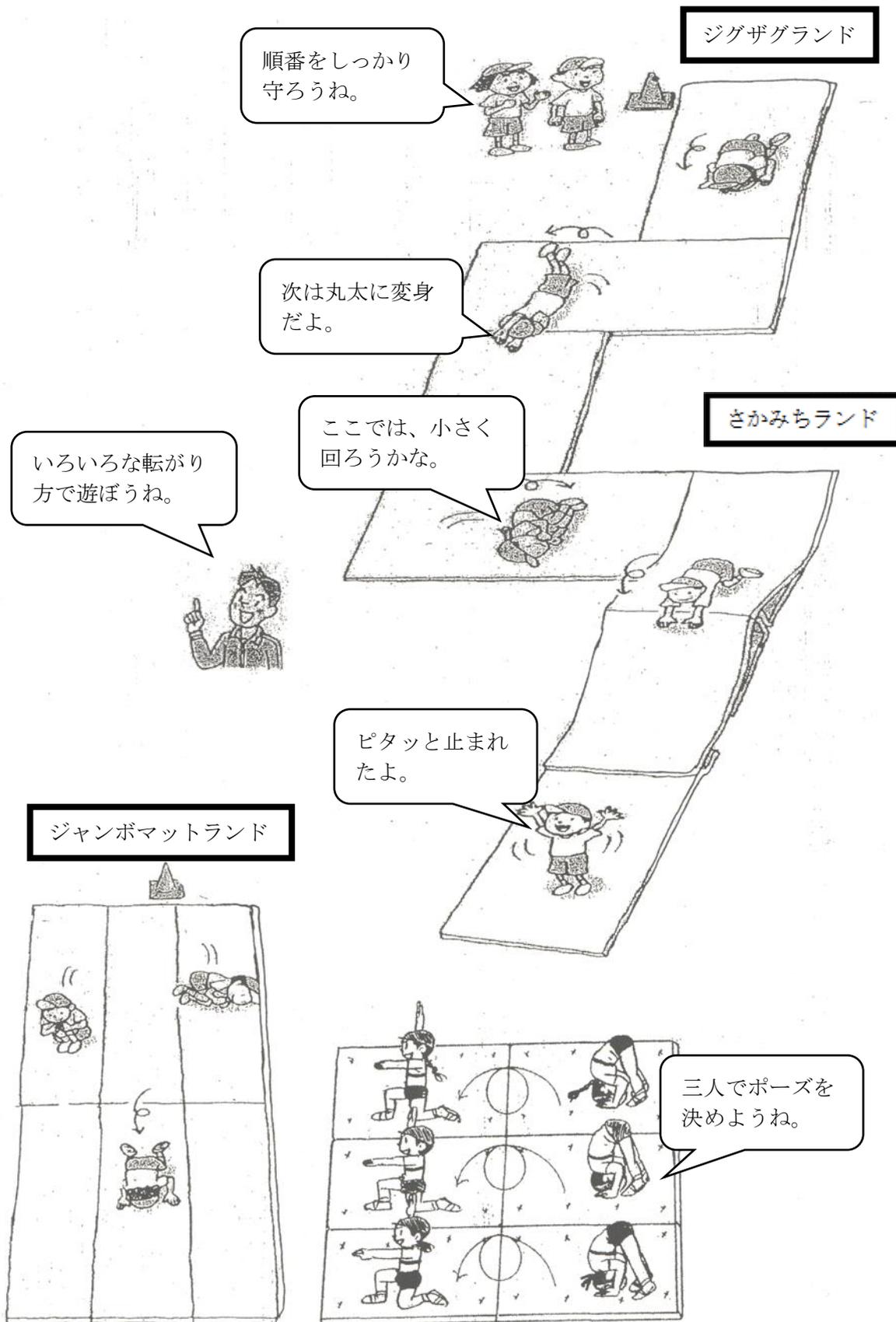
時間	1	2	3	4	5	6	
0	オリ	準備					
10	エン	感覚づくり ・クマ歩き ・アザラシ ・カエルの足打ち ・ゆりかご など					
13	テー ション	課題確認					
		基礎学習 I		基礎学習 II			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> いろいろな場で、転がり遊びや体を支える遊びをして楽しもう。 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 遊び方を選んだり工夫したりして、マット遊びを楽しもう。 </div>			
		・転がり遊びができる場を用意し、いろいろな動きを見付ける。 ① ジクザグランド ② さかみちランド ③ ジャンボマットランド ・見付けた動きを全体で共有する。	・体を支える遊びの場を用意し、いろいろな動きを見付ける。 ① やまとびこしランド ② かべのぼりランド ③ ふうせんランド ④ レーザーランド ・見付けた動きを全体で共有する。	・見付けた動きを使って、それぞれの場で楽しむ。 <工夫した楽しみ方の例> ○動きを組み合わせる楽しむ。 ○友達と動きを揃えて楽しむ。 ○友達と簡単な競争をして楽しむ。 ① ジクザグランド ② さかみちランド ③ ジャンボマットランド ④ やまとびこしランド ⑤ かべのぼりランド ⑥ ふうせんランド ⑦ レーザーランド ・見付けた動きや遊び方を全体で共有する。			
37		振り返り まとめ 学習カード記入 次時の見通し 片付け					
45							

3 感覚づくり・はじめの遊び (例)

感覚づくり	図	行い方
クマ歩き		<ul style="list-style-type: none"> ・膝を軽く曲げて両手を着く。 ・膝を着かないよう、掌に体重をのせる。
ウマ歩き		<ul style="list-style-type: none"> ・膝を伸ばして両手を着いて前に進む。 手足交互…右手、左足一緒に前 手足一緒に…右手、右足一緒に前
アザラシさん		<ul style="list-style-type: none"> ・右手と左手を交互に出し、両足を引きずりながら前進する。 ・指が前になるように手を着く。
シャクトリムシ		<ul style="list-style-type: none"> ・掌に体重をしっかりとのせて、両足を引き付ける。 ・動きを繰り返して行き、重心移動の感覚をつかむ。
カエルの足打ち		<ul style="list-style-type: none"> ・手を着いて両足を上げる。 ・あごを出し視線を前にする。
ゆりかご		<ul style="list-style-type: none"> ・膝抱えの姿勢からゆっくり、逆さの感覚を楽しみ、膝抱えの姿勢に戻る。 ・慣れてきたらお尻を浮かせた姿勢から行う。

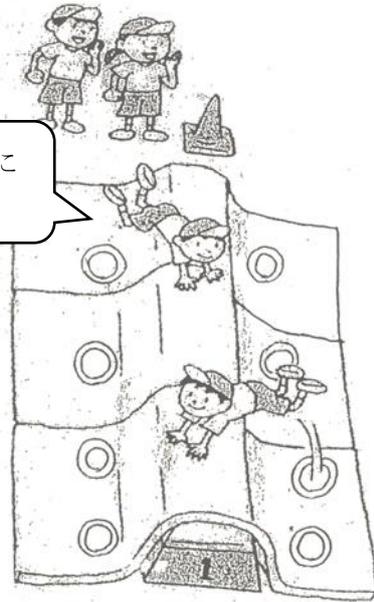
はじめの遊び	図	行い方
動物さんのお話作り		<ul style="list-style-type: none"> ・動物歩きを組み合わせて、簡単なお話を作る。 ・教師が始めに見本を見せる。 ウマ→シャクトリムシ
転がり大冒険		<ul style="list-style-type: none"> ・様々なコースを前転、鉛筆転がりなどで周る。一つのコースが終わる度にペアでじゃんけんをして、勝った子供は新たな転がり方で次のコースを楽しむ。

4 活動の場 (例)



やまとびこしランド

ケンステップに足を入れるよ。



ふうせんランド

風船を何度も蹴るよ。



ゴム紐に当たらないようにね。

レーザーランド

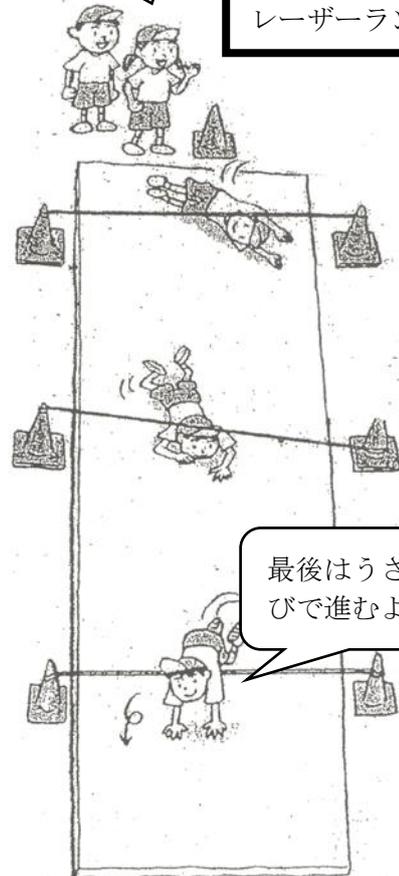
かべのぼりランド

友達と競争するのもおもしろいね。



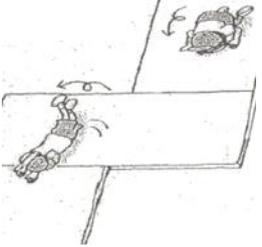
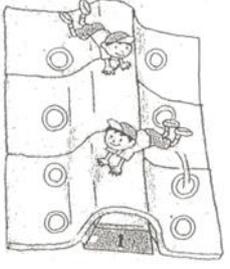
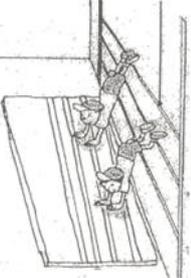
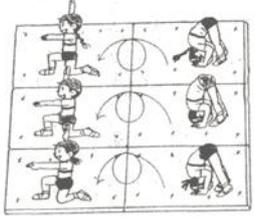
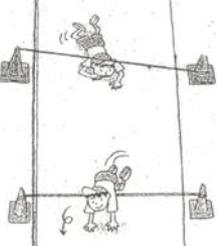
手前の線までいけたよ。

顔を上げて、両手でしっかりマットを押そうね。



最後はうさぎ跳びで進むよ。

5 工夫した楽しみ方（例）

場	行い方	図
<p>ジグザグランド</p> <p>さかみちランド</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前転がりや丸太転がりなど、今できる転がり方を組み合わせさせて進む。 「ゆっくり」「速く」「大きく」「小さく」など、リズムや大きさを変えながら進む。 なるべく動きを止めずに、リズムよく方向を変えながら進む。 	
<p>やまとびこしランド</p>	<ul style="list-style-type: none"> 跳び箱の横にケンステップを置き、ケンステップの中に着地しながら腕立て横跳び越しをする。 なるべく遠くに手を着きながら、少ない回数（着手）でゴールできるようにする。 	
<p>かべのぼりランド</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肋木を使って壁登り逆立ちをする時、肋木の何段目まで足をかけることができたか友達と競争する。 壁を使って壁登り逆立ちをする時、マットに引いたラインの何本目まで両手を壁の方向に移動することができたか友達と競争する。 	
<p>ふうせんランド</p>	<ul style="list-style-type: none"> 風船の高さを調節しながら、かえるの足打ちで風船を蹴る。 友達と1分間で風船を蹴った回数を競う。 	
<p>ジャンボマットランド</p>	<ul style="list-style-type: none"> 友達と手を繋いで丸太転がりをして楽しむ。 2人組や3人組で今できる動きで友達と動きを揃えて楽しむ。 	
<p>レーザーランド</p>	<ul style="list-style-type: none"> レーザーの向きや高さを変えて、レーザーに当たらないように進む。 レーザーをくぐり抜けたり、飛び越えたりして進む。 	

「マットをつかったらうんどうあそび」がくしゅうカード① 月 日 ()

1ねん くみ なまえ

いろいろな ころがりあそびをして たのしもう。

きょうは、 **いろいろな ころがりあそび** をして あそびます。
どのよう な ころがりかたが できそ うですか？

- きょうの がくしゅうを ふうりかえりましょ う。 (◎・○・△)

①たのしく かつどうすることが できましたか。	
②ともだちと なかよく かつどうすることが できましたか。	
③いろいろな ころがりかたを みつけることが できましたか。	

きょうの がくしゅうで できた ころがりかたに まるをつけましょ う。

まえころがり | **うしろころがり** | **だるままわり** | **まるたころがり**

- いちばん たのしかった ころがりかたに まるをつけましょ う。

まえころがり | **うしろころがり** | **だるままわり** | **まるたころがり**

【せんせいからの コメント】

「マットをつかったらうんどうあそび」がくしゅうカード② 月 日 ()

1ねん くみ なまえ

マットランドで たのしく あそぼ う。

いまでのがくしゅうで、いろいろな ころがりかたや からのだの ささえかたが できるように なりましたね！
きょうから レベルアップ！ マットランドの はじまりです！

- きょうの がくしゅうを ふうりかえりましょ う。 (◎・○・△)

①たのしく かつどうすることが できましたか。	
②マットランドの あそびかたは わかりましたか。	
③いままで がくしゅうした ころがりかたや からのだの ささえかたを つかうことが できましたか。	

たのしかった マットランドに まるをつけましょ う。

ころがりあそび	ささえあそび
①ジグザグランド	④やまとびこしランド
②さかみちランド	⑤かべのぼりランド
③ジャンボマットランド	⑥ふうせんランド
	⑦レーザーランド

【せんせいからの コメント】