

平成21年度  
体育センター長期研修研究報告

出来映えを追求する楽しさを味わう  
マット運動の学習

—演技づくりを中心とした活動を通して—



神奈川県立体育センター

長期研究員

津久井浜高等学校 佐藤 登

# 目次

## 第1章 研究を進めるにあたって

1	研究主題	1
2	主題設定の理由	1
3	研究の目的	2
4	研究の仮説	2
5	研究の内容と方法	2
6	研究の構想図	3

## 第2章 理論の研究

1	「生きる力」と学校体育について	4
2	器械運動の学習について	4
3	演技について	5
4	グループ学習について	11
5	学習資料について	12

## 第3章 検証授業

1	研究の仮説	13
2	検証の方法	13
3	学習指導計画	14
4	授業の実際	19
5	検証授業の結果と考察	33
6	指導の工夫とその効果	49

## 第4章 研究のまとめ

1	研究の成果と課題	55
2	今後の展望	55
3	最後に	56
	〈引用・参考文献〉	57

# 第1章 研究を進めるにあたって

## 1 研究主題

### 出来映えを追求する楽しさを味わうマット運動の学習 —演技づくりを中心とした活動を通して—

## 2 主題設定の理由

激しく変化する社会の中であって、生徒が自ら学び自ら考える力などの「生きる力」を身に付けることが、さらに重要となっている。今回改訂された学習指導要領においても、これまでに引き続き「生きる力」をはぐくむという理念を重要視し、これを実現するために、基礎的・基本的な知識・技能の習得とこれらを活用する思考力・判断力・表現力などをいわば車の両輪として相互に関連させながら伸ばしていくこと<sup>1)</sup>が大切であるとされている。そして津久井浜高校でも「生きる力」及び「自ら学び、自ら考える力」の育成を図ることを、教育の中長期的な方針のひとつに挙げている。

そこで生徒の現状を見てみると、球技大会や体育祭、そしてマラソン大会などの体育的な行事への参加の様子から、体を動かすことが好きな生徒は多いことがうかがえ、体育の授業でも、教師から与えられた課題に対して、体はよく動かしている。しかしながら、体を動かすこと自体に満足し、より楽しむために練習方法や作戦を考えることや、技能を高める方法について考えることには、消極的な生徒が多い印象を受けている。

本校の器械運動の授業においても、生徒は技の習得に向けて与えられたスモールステップを黙々と行い、技ができるようになると、そこで活動が終わってしまい、技能を高めるために課題を考え、取り組む状況はなかった。また技能面の差が大きく、できない生徒はつまづきを解消することができないまま、単元が終わってしまう状況でもあった。これは、器械運動の学習指導上つきまとう問題の一つであり、高橋は「できる・できないがはっきりしており、できるようになれば楽しさを味わうことができるが、努力してもできないと嫌いになってしまう。このような意味で、器械運動の学習指導では、すべての子どもが『できる』ようになることに対して特別の関心を払う必要がある。」<sup>2)</sup>と指摘している。

こうした現状を解決するための方法として、「出来映え」に着目した演技づくりを中心とする授業展開を考えた。器械運動は、できない技や難しい技に挑戦するとともに、技の出来映えを高めることも、その特性や魅力にふれる上で大切であり、学習指導要領においても、発展技の例示を示すとともに、技の出来映えの変化を含めた指導内容の整理がされている。そして、中学校第3学年では、「自己に適した技で、演技すること」をねらいとし、高等学校では、これまでの学習との接続を踏まえて、「自己に適した技を高めて、演技すること」をねらいとしている。

そこで本研究では、器械運動における「マット運動」を取り上げ、技ができる・できないだけに関心を向けることなく、出来映えを追求する演技づくりを中心とした授業を行うこととした。

具体的には、単元前半に全員ができる技で構成された規定演技を通して、出来映えについての共通理解を図り、後半では新たな技を取り入れることによって演技内容を豊かにし、発表に向けた出来映えを追求する活動を行うこととした。

そして、このように演技づくりを行い、出来映えを追求することによって、自己や仲間の課題を考え、それに取り組み、生徒同士の教え合いが促され、演技する楽しさを味わうとともに、演技の質が向上すると考え、本主題を設定した。

### 3 研究の目的

本研究では器械運動の授業において、出来映えを追求する楽しさが味わえるための、演技づくりを中心とした学習指導法を明らかにしていくことを目的とする。

### 4 研究の仮説

主題設定の理由に基づいて、本研究の仮説を次のように設定した。

器械運動の授業において、出来映えを追求する演技づくりを中心とした活動によって、演技する楽しさを味わうとともに、生徒の教え合いが促され、演技の質が向上するであろう。

### 5 研究の内容と方法

#### (1) 本研究を進めるにあたって、理論的裏付けを文献・資料をもとに行う

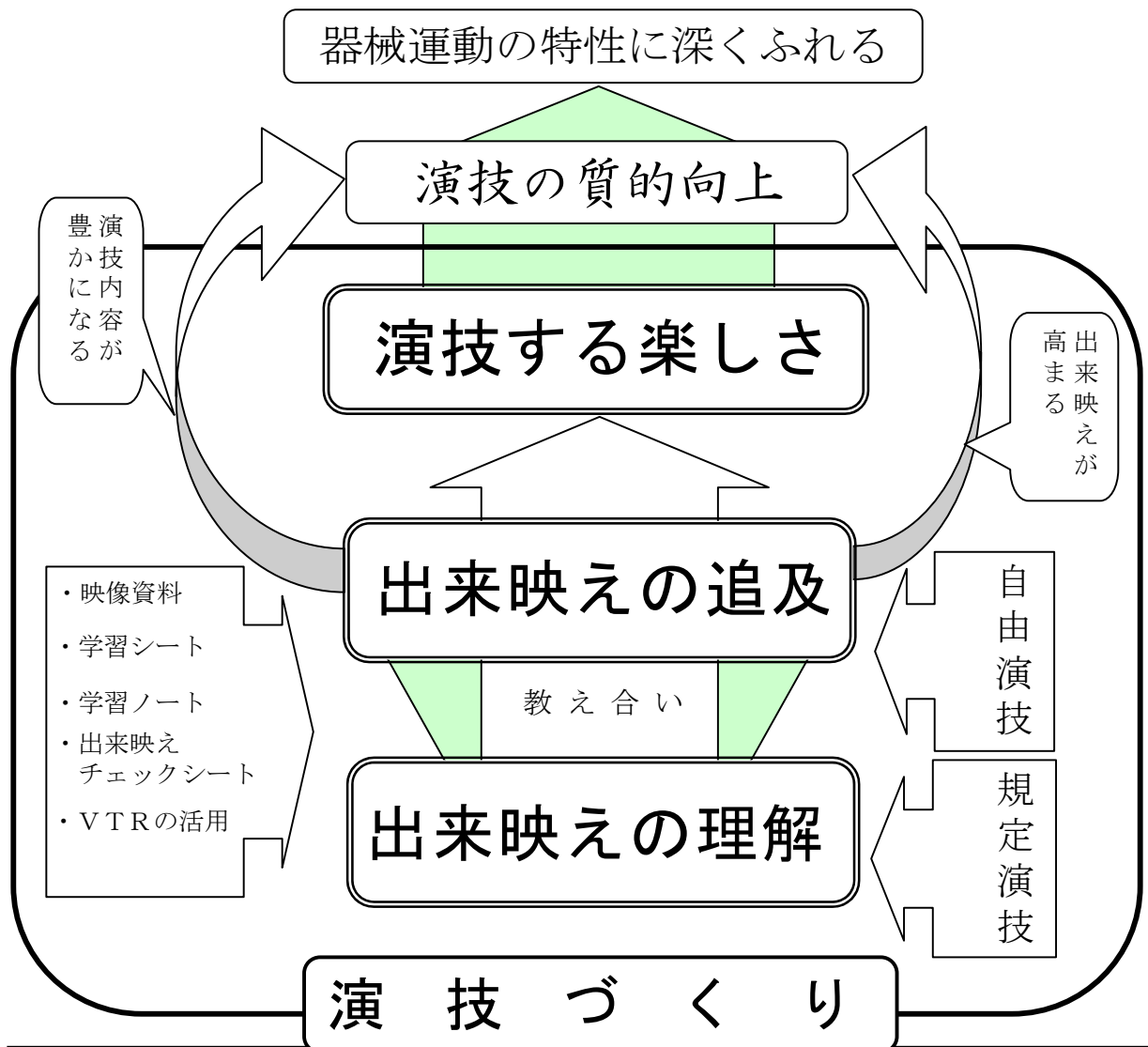
- ア 「生きる力」と学校体育について
  - (ア) 「生きる力」とは
  - (イ) 「生きる力」をはぐくむために
  - (ウ) 「生きる力」をはぐくむ体育の学習指導
- イ 器械運動の学習について
  - (ア) 器械運動とは
  - (イ) マット運動の特性
  - (ウ) 学習指導要領における器械運動の技能の内容
- ウ 演技について
  - (ア) 演技することとは
  - (イ) 演技の質
  - (ウ) 技の達成の構造と演技の内容
  - (エ) 出来映えのよい運動経過
  - (オ) 本研究における演技の質の整理
- エ グループ学習について
- オ 学習資料について
  - (ア) 学習ノートの活用
  - (イ) ビデオカメラの利用

#### (2) 理論研究をもとに学習計画を立て実践研究を行い、仮説の有効性を検証する

- ア 単元学習指導計画
- イ 実態調査
- ウ 授業調査
- エ 結果の分析

#### (3) 以上のことを理論研究と実践研究をもとに研究のまとめを行う

6 研究の構想図



<p>《学習指導要領の改訂》          基礎的・基本的な知識・技能の習得とこれらを活用する思考・判断・表現力の育成のバランス</p>	
<p>《これまでの器械運動の授業》          ・技の習得を目指した活動          ・技ができたならそこで満足し、できなくてもスモールステップの課題に、取り組むことを楽しむだけの活動となっている</p>	<p>《本校の教育方針》          ・誠実にして、責任感溢れ、人間味豊かな人格をつくる          →生きる力・自ら学び自ら考える力の育成</p>
	<p>《生徒の様子》          ・体を動かすことは好きだが、深めることは苦手          ・より楽しむために、自ら課題を見付け、活動することには消極的</p>

## 第2章 理論の研究

### 1 「生きる力」と学校体育について

#### (1) 「生きる力」とは

豊かな時代を迎えるとともに、核家族化や都市化の進行といった社会やライフスタイルの変容。そして、変化が激しく、新しい未知の課題に試行錯誤しながらも対応することが求められる複雑で難しい時代を担う子どもたちにとって、社会において自立的に生きるために必要な力が「生きる力」である。この「生きる力」とは、現行学習指導要領の理念であり、「基礎・基本を確実に身に付け、いかに社会が変化しようと、自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力など」<sup>1)</sup> のことである。そして、今回改訂された学習指導要領の理念に継承されている。

#### (2) 「生きる力」をはぐくむために

「自ら学び自ら考える力の育成」といった「生きる力」の理念は、日々の授業において、教師が子どもたちに教えることを抑制するものではなく、教えて考えさせる指導を徹底し、基礎的・基本的な知識・技能の習得を図ることが重要である。また、この教えて考えさせる指導を行うに当たっては、教具・教材の工夫や子どもの理解度の把握などを通して、「教えること」と「考えさせること」の両者を関連付けることが重要である。<sup>1)</sup>

#### (3) 「生きる力」をはぐくむ体育の学習指導

学習指導要領の改訂に伴い、山本は「新しい体育が、あらかじめ設定された運動課題の『習得と定着』に終始することなく、それに続く『活用や探究』としての学習と活動が明確に位置付けられ、それぞれの生徒が自己の関心や能力に応じて新しい運動との関係を切り開いていくことが大切にされなければならない。」<sup>3)</sup> と述べている。つまり、単に「できた・できない」ではなく、「何故できたのか、できないのか」や「どうしたらできるのか」といった自己の課題や課題解決のための方法を発見し、自らの体を使い解決する活動を繰り返すことが大切であり、学習指導要領が重視している「生きる力」をはぐくむことにつながるのである。

### 2 器械運動の学習について

#### (1) 器械運動とは

器械運動とは、鉄棒、跳び箱、平均台、マットなどの器械を用いて行う個人的な運動である。そしてこれらの器械を使って、回転したり、跳躍したり、支持したり、懸垂したり、身体のバランスをとったりするので、各々に多くの技が存在し、技への挑戦をするスポーツともいえる。

特性からみると、器械運動は非日常的な運動から構成され、懸垂、支持、回転、ひねりなどによって、自分自身の身体を操るという特性がある。具体的な授業場面では、学習者は自己の動きや、他者の動きを観察し合うことが求められ、仲間と協力する態度や、動きの良さや美しさを見分ける能力も重視される。<sup>4)</sup>

また、器械運動の指導においては、個性的で美しい洗練された動きが学習の対象となり、指導の目標の一つとなる。つまり、ただ単にできるだけでなく、無駄な動きがなく、簡潔で美しい実施ができることを指導の目標とすることが大切である。<sup>5)</sup>

## (2) マット運動の特性

マット運動は、人間が平らな平面（床）と対峙して行われるものであり、多様な姿勢でいろいろな方向に行う回転運動やバランス、柔軟な体を必要とする全身的な巧み性の運動である。

また、マット運動では、いくつかの単技を覚えればそれを組み合わせることがすぐにできるし、組み合わせた技を滑らかに行うこともさほど難しいことではない。さらに、このようないろいろな組み合わせで表現できるというおもしろさがあるため、子ども一人ひとりが「自分らしさ」を表すことも可能になってくる。<sup>6)</sup>

## (3) 学習指導要領におけるマット運動の技能の内容<sup>7)</sup>

改訂された学習指導要領において、中学校では、第1学年及び第2学年は「技がよりよくできる」ことを、第3学年は、「自己に適した技で、演技すること」ができるようにすることを学習し、高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「自己に適した技を高めて、演技すること」ができるようにすることが求められている。なお、これまでの学習の定着を図ることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。また、高等学校でのマット運動の技能の内容は、「回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。」を主なねらいとし、これまでの「運動の技能を高め、技が円滑にできる」ことから、技や技の組み合わせの質を高めて「演技できるようにすること」が学習のねらいとして位置付けられた。また、その解説では、「技の組み合わせの流れや技の静止に着目して、技の終末局面と次の技の開始局面が一連の流れをもつように『はじめ—なか—おわり』で構成し演技する」と、技の組み合わせの滑らかさや、演技構成の仕方について説明している。

## 3 演技について

### (1) 演技することとは

演技することとは、単に個々の技を一つずつ行うのではなく、技の組み合わせの流れや技の静止に着目して、技の終末局面と次の技の開始局面が一連の流れをもつように構成して行うことである。

演技のつくり方には、各自の能力に応じて構成する自由演技と、みんな同じく行うように構成する規定演技の二つのつくり方が考えられる。<sup>5)</sup>そして規定演技については、演技内容が全員同じであるため、技や技の組み合わせの習熟や大きさ、美しさなどが評価される。

### (2) 演技の質

演技の質とは、「どのような」演技が「どのように行われたか」、という「演技内容」とその「出来映え」からとらえることができ、この演技内容と出来映えを競う種目として体操競技がある。体操競技ではひとまとまりの個々の運動を「技」と呼んでいるが、男女跳馬ではひとつの技が、それ以外の種目では十数個の技がひとつの演技を構成している。体操競技における勝敗は、その演技を審判員が規則に則って採点することによって決せられる。男子体操競技の採点規則によれば、演技の評価の指針として「演技は、理想とする完璧な演技を基準に評価される」とし、審判は、「最新の体操競技について理解し、何が現代の体操競技に求められている技なのか、どのように発展していくかを知らなければならない」。<sup>8)</sup>また、審判の判定が競技の勝敗を決するのであるから、演技実施における「姿勢の美しさ」、「実施」、「技術」、「構成」などについての審判の判定基準は、選手と共有されていなければならない。例えば、膝が曲がり、つま先が下駄をはいたような実施よりも、膝、つま先が伸びた簡潔な姿勢が評価されることを、審判と選手の間で共通理解されていなければならないのである。

教材としての器械運動において演技の質を判断する際にも、まずは、演技の理想像についての共通理解が重要であると考えられる。そして、授業においては、生徒の実態に応じた演技の理想像をつくり、生徒に「どういう出来映えの演技を目指すのか」ということを具体的に示し理解させることが大切である。

### (3) 技の達成の構造と演技の内容

高橋は「器械運動の特性は『技の達成』の拡がりの中で理解することができ、美的表現の楽しさ、さらには競争の楽しさを包括してとらえることができる」<sup>2)</sup>とし、次のようにまとめている。(表2-1)

一つの技の達成から、異なった複数の技ができるようになれば、それらを連続したり組み合わせたりして構成し、演技として発表する楽しさを味わうことができる。そしてさらに、演技として一層洗練された、技の組み合わせや空間の構成、全体としてのリズムなどに工夫がこらされることによって、より難しい内容とより美しい表現が目指されることになる。<sup>2)</sup>

表2-1 器械運動の技の達成の構造<sup>2)</sup>

	I できる	II 条件を変えてできる	III より上手にできる
一つの技	① 技の達成	② 器械の条件を変えた技の達成(克服) ③ 部分的課題を変えた変化技の達成 ④ 同じ技の連続の達成	⑤ 運動(経過)の質的向上 雄大さ 合理性 経済性 優美さ
複数 異な った 技	○ 技の達成 ○ _____ ○ _____ ・ ・ ・	⑥ いくつかの異なった技の連続(連続技)の達成 ⑦ 演技の構成と発表	⑧ 演技の質的向上 技の組み合わせ方 空間の構成 美的表現
	I'	II'	III'

本研究では、この運動(経過)及び演技の質的向上に着目し、演技の質を捉える内容を、技、技の組み合わせ、空間の構成、美的表現とした。

空間の構成とは、マット面の使い方(方形マットの四つ角を使い切って、連続技を構成すること)として位置付けられる。<sup>9)</sup>

本研究では、多彩な方向変換をしながらマット面を大きく使うことが、連続技を創作する楽しさや演技の質的向上につながると考えた。

### (4) 出来映えのよい運動経過

運動学の第一人者であるマイネルは、実践の中で素晴らしい協調を示す運動経過に、特徴的に現れる質的特性を明らかにして、その著「マイネル・スポーツ運動学」のなかで、運動質のカテゴリーとして次の8つを挙げている(表2-2)。



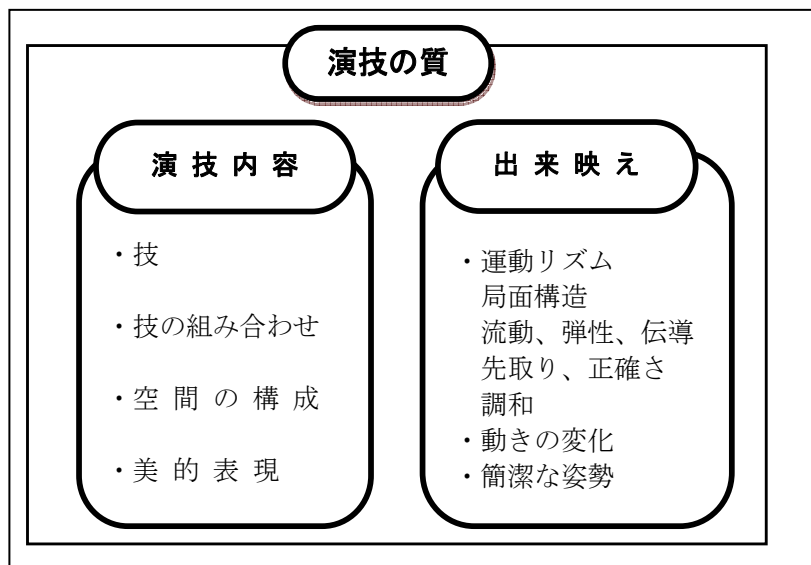
表 2-2 スポーツの運動経過における質的カテゴリー<sup>10)</sup>

<p>マイネル (K.Meinel) は『マイネル・スポーツ運動学』の中で、運動の質的評価の拠点として局面構造、運動リズム、運動伝導、流動、運動の弾性、運動の先取り、運動の正確さ、運動の調和という8つのカテゴリーをあげている。これらの質的カテゴリーは独立しているのではなく、ひとつの運動経過の中に重複して見いだされる。今日、この8つのカテゴリーは、運動の学習・指導において心身の発達に制約された運動の変化、学習のプロセスで運動経過に現れるさまざまな変化を記述し評価するための重要な手段となっている。</p>
<p><b>【局面構造】</b></p> <p>ひとつのまとまりとしてとらえられる運動形態の空間的・時間的分節。非循環的運動の局面構造は準備局面、主要局面、終末局面の3分節として、循環的運動の局面構造は主要局面、中間局面の2分節の連続としてそれぞれとらえることができる。</p>
<p><b>【運動リズム】</b></p> <p>ひとつのまとまりとしてとらえられる運動形態の力動・時間的分節。運動リズムを考察する場合には、運動経過上に外的現象として現れる客観的運動リズムと、運動を遂行している人自身によって体験される主観的運動リズムが区別されなければならない。</p>
<p><b>【運動伝導】</b></p> <p>卓越した協調を示す運動経過に直接確認することができる、個々の身体部分もしくは関節の運動の順次性。スポーツの運動では全体を構成する個々の身体部分の運動が同時に開始されるのではなく、胴体から四肢へ、あるいは四肢から胴体へという順次性が示される。</p>
<p><b>【流動】</b></p> <p>流動は、空間的には運動の方向変換に角がないこと、時間的には運動の速度が急激に変化しないこと、力動的には力の投入が急激に行われないことの中に示される。流動はとくに運動の先取りに制約されており、ひとつの運動経過の中で運動伝導、運動リズム、運動の弾性などほかの質的カテゴリーと重なって現れる。</p>
<p><b>【運動の弾性】</b></p> <p>運動の弾性は、ある方向への運動が急激に制動され、ただちに反対方向の運動へと移っていく時の運動経過に現れる。たとえば跳び下りて落下する身体が柔らかく受け止められ、ただちに直立に持ち込まれる場合には運動の弾性が認められる。これに対して着地で衝撃に負けてしゃがみ込んでしまったり、反対に硬直したまま衝撃的な着地が行われたりする場合には、運動の弾性は見出されない。</p>
<p><b>【運動の先取り】</b></p> <p>予測可能な諸条件の変化を、運動目標を達成するために運動メロディーの中で先取りすること。運動者が自分自身の運動の展開を先取りする場合（自分の運動の先取り）と、動いている物（ボール、シャトル）や他者の運動の展開を先取りする場合（他者の運動の先取り）が区別される。</p>
<p><b>【運動の正確さ】</b></p> <p>運動行動の結果や、その一部が前もって提示された目標やその一部と一致している度合いをいう。その都度の結果が目標と一致している度合い（目標正確性）と、繰り返し実施された運動の定常性の度合い（反復正確性）に区別される。さらにこの2つの正確性は空間的目標への的の中が目指される場合（的中正確性）と、特定の運動経過が目指される場合（経過正確性）に分けられる。</p>
<p><b>【運動の調和】</b></p> <p>ひとつの運動形態を構成している個々の身体部分の運動が、バランスよくまとまりをもって同調していること。その際には運動経過に局面構造と運動リズムが浮き彫りになり、合目的な運動伝導、流動、運動の弾性が示され、適切な運動の先取りと運動の正確さが認められる。</p>

### (5) 本研究における演技の質の整理

本研究では、演技づくりが活動の中心となるため、生徒に演技の何を学習させるかを明確にしておくこと、つまり、演技の質を整理することが、とても重要である。そのため、これまでの理論から、本研究における演技の質を「演技内容」と「出来映え」という2つの柱で整理し、**図2-1**を作成した。

演技内容については、**表2-1**における、演技の質的向上から「技」、「技の組み合わせ」、「空間の構成」、「美的表現」をもとに、4つの要素に分け、それぞれの出来映えに関して、これまでの理論や、**表2-1**の運動（経過）の質的向上、及び**表2-2**の8つの運動質のカテゴリーから整理した（**図2-1**）。



**図2-1 本研究における演技の質の整理**

この中で本研究において、着目している出来映えについて、「技」、「技の組み合わせ」、「空間の構成」、「美的表現」それぞれについて、授業で生徒に分かりやすく説明するために、具体化したものを、**表2-3**、**表2-4**、**表2-5**、**表2-6**にまとめた。

#### ア 技の出来映えについて

本研究では、技の出来映えの高まりを、技ができる段階から、大きさや滑らかさが見られる段階への高まりとすることとした。（**表2-3**）

**表2-3 技の出来映えの高まりの具体的な例示**

技群	技	出来映えの高まり		
		初歩的な動き	進んだ段階の動き	さらに進んだ段階の動き
接転技群 (背中をマットに接して回転する技)	前転	あごを引き付けて後頭部をつけて転がることができる	両足をそろえて手を着かずに起き上がることができる	腰の高い滑らかな前転ができる
	開脚前転	膝が少し曲がるが、足を開いて起き上がる開脚前転ができる	膝をしっかり伸ばして起き上がる開脚前転ができる	大きくスピードのある開脚前転ができる
	跳び前転	空中に跳んで体を両腕でしっかりと支えた跳び前転ができる	2, 3歩の助走から滑らかに起き上がる跳び前転ができる	大きな動作で滑らかに起き上がる跳び前転ができる

	技	初歩的な動き	進んだ段階の動き	さらに進んだ段階の動き
<b>接転技群</b> (背中をマットに接して回転する技)	倒立前転	倒立から転がることができる	倒立から体を順次接触させて、滑らかに前転ができる	倒立の状態に応じて、滑らかに前転ができる
	後転	肩越しに斜めに転がることができる	頭越しにまっすぐ転がることができる	腕でしっかり支えた腰の高い滑らかな後転ができる
	開脚後転	肩越しに斜めに転がるが、足を開いて起き上がる開脚後転ができる	膝をしっかり伸ばして起き上がる開脚後転ができる	全経過膝をしっかり伸ばして、腰の高い滑らかな開脚後転ができる
	伸膝後転	肩越しに斜めに転がるが、膝を伸ばして起き上がる伸膝後転ができる	膝をしっかり伸ばして起き上がる伸膝後転ができる	全経過膝をしっかり伸ばして、腰の高い滑らかな伸膝後転ができる
	<b>【声かけの例】</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">滑らかに</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">しっかり支えて</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">ゆりかごを思いだして</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">手の押し放し</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">すばやく立ち上がる</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">大きく</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">腰を高く</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">足を伸ばして</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">足をそろえて</div> </div>			
<b>ほん転技群</b> (手や足の支えで回転する技)	側方倒立回転	腰は曲がるが滑らかな回転ができる	膝が曲がるが、腰の伸びた滑らかな回転ができる	手足を一直線に着き腰及び、膝の伸びた正確な側方倒立回転ができる
	首はねおき 頭はねおき	両手の押し放しと、腰の伸ばしのタイミングが合わず、しゃがみ立ちになる	両手の押し放しと、腰の伸ばしのタイミングが合い、しゃがみ立ちになる	両手の押し放しと、腰の伸ばしのタイミングが合い、大きな姿勢で立つことができる
	ロンダート	正面を向いて起き上がる	両手の突き放しで起き上がる	両手の突き放しで素早く起き上がる
	前方倒立回転 跳び	着手時に倒立経過できずにしゃがみ立ちになる	倒立経過するが、足の振り上げが弱く、しゃがみ立ちになる	両手の突き放しで、大きな姿勢で立つことができる
	<b>【声かけの例】</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">滑らかに</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">足の振り上げ</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">伸びあがるように</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">大きく</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">頭を起こして</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">足を伸ばして</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">倒立を意識して</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">手を見て</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">足をそろえて</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">上体の倒し</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">腰を高く</div> </div>			
<b>平均立ち技群</b> (バランスをとりながら静止する技)	正面水平立ち	上体をあまり倒さず、胸を張って、片足をあげて静止することができる	上体を倒して、胸を張って、足先が床と平行の状態に静止することができる	上体と足先が床と平行の状態に、静止することができる
	横向き水平立ち	上体をあまり倒さず、片足を上げて静止することができる	上体を倒して、足先が床と平行の状態に静止することができる	上体と足先が床と平行の状態に、静止することができる
	<b>【声かけの例】</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">視線を定めて</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">下を向かない</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">徐々に足を上げる</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">足の指でマットをつかむ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">向きを正確に</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">3秒止めるつもりで</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">胸を張って</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 10px; padding: 5px;">上体を倒しすぎない</div> </div>			

イ 技の組み合わせの出来映えについて

本研究では、技の組み合わせの出来映えの高まりを、ただ単に技をつなげて行う段階から、滑らかにつながる段階、さらにメリハリが見られる段階への高まりとすることとした。組み合わせのメリハリとは、動と静・遅と速・高と低・大と小・強と弱などのリズム変化がしっかりとれていることである。(表2-4)

表2-4 技の組み合わせの出来映えの高まりの具体的な例示

技の組み合わせの内容	出来映えの高まり		
	初歩的な動き	進んだ段階の動き	さらに進んだ段階の動き
①接転技 → 接転技 → ほん転技 → 巧技系	つながっている	滑らかにつながっている	滑らかにつながり、リズムに変化がみられ、メリハリがある
②ほん転技 → ほん転技 → 接転技 → 巧技系	<b>【声かけの例】</b> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">技のおわりが次のはじまり</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">リズム変化を意識して</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">動く、止まる</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">流れを大切に</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">リズムをつかんで</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">高く、低く</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">遅く、速く</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">次の技を意識して</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">大きく、小さく</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">強く、弱く</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">一つひとつの技を正確に</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">スムーズに</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin: 2px;">メリハリつけて</div> </div>		
③巧技系 → ほん転技 → 接転技			
上記以外の組み合わせや、3つの技以上の組み合わせ			

ウ 空間の構成の出来映えについて

本研究では、ロングマット2枚を縦につなげた場所で演技を行うため、空間の構成のバリエーションは限られているが、マットの両端まで大きく使い、単純にマットを往復しないよう、開始場所や方向変換、技の大きさ、助走の長さなどを工夫することが考えられる。そこで、本研究では、空間の構成の出来映えの高まりを、マットを単純に往復する段階から、方向変換などの工夫が見られる段階、さらに、マットを大きく使う段階への高まりとすることとした。そのため生徒へは、空間の構成の内容を「マットの使い方」と説明することとした。(表2-5)

表2-5 空間の構成の出来映えの高まりの具体的な例示

空間の構成の内容	出来映えの高まり		
	初歩的な動き	進んだ段階の動き	さらに進んだ段階の動き
マットの使い方	マットの端から端までの単純な往復	開始場所や移動方向に変化をつける	開始場所や移動方向に変化をつけ、大きく使う

#### エ 美的表現の出来映えについて

美的表現の出来映えの高まりは、単なる姿勢の美しさだけではなく、技や技の組み合わせ、空間の構成の出来映えの高まりに伴って出現してくるものもある。(例えば、一つひとつの技の正確さや、つながりが滑らかになることも、美的表現の高まりととらえることもできる)

本研究では、美的表現の出来映えの高まりを、膝やつま先といった、姿勢の美しさに限定し、雑な印象の段階から、ていねいな印象の段階、さらに、洗練された印象の段階への高まりとすることとした。そのため生徒へは、美的表現の内容を、膝やつま先といった「姿勢の美しさ」と説明することとした。(表 2-6)

表 2-6 美的表現の出来映えの高まりの具体的な例示

美的表現の内容	出来映えの高まり		
	初歩的な動き	進んだ段階の動き	さらに進んだ段階の動き
姿勢の美しさ	演技全体を通して、姿勢や手足の意識が		
	雑な印象	ていねいな印象	洗練されている印象
	<p>【声かけの例】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">ピシッと</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">そろえて</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">膝、つま先を意識して</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">丁寧に</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">そこで足が開くよ</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">ポーズをしっかりとるように</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">しっかり伸ばして</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">足に力入れて</div> </div>		

このように、技、技の組み合わせ、空間の構成（マットの使い方）、美的表現（姿勢の美しさ）、それぞれの出来映えについて、今回の検証授業で生徒に示した内容として整理した。(表 2-7)

表 2-7 出来映えの整理

演技内容	出来映え
技	滑らか、大きい、腰の高い
技の組み合わせ	滑らか、大小・高低・遅速・静動などのリズム変化
空間の構成（マットの使い方）	大きく、方向変換工夫
美的表現（姿勢の美しさ）	膝、つま先、伸びる・そろう

#### 4 グループ学習について

学級をいくつかの下位集団（小集団）に分け、小さなグループで共同学習を行わせようとする学習形態である。一斉指導のように受動的になりがちな学習形態を避け、学習者の自発的、主体的な学習活動を重視しようとするものである。そのために、小集団を便宜上分けるのではなく、集団内の成員の間に相互作用が生まれ、共通の目標をもち、互いに役割を果たしながら学習活動に参加できるように工夫する必要がある。<sup>11)</sup>

「体育のグループ学習は、『できる』『わかる』のレベルがそれぞれ異なった子どもたちが、グループの活動の中で交流し合い、教え合い、学び合うことによって自分の人間観、体育観、スポーツ観などをつくりかえていくことを実現するための方法である。」<sup>12)</sup>

「グループ学習は、子どもを学習の主人公として育てることを何よりも大切にするが、ここには『子ども自身による学習課題の発見と追求』という実践イメージを土台にもっている。子

子どもが自らの課題を『発見』し、自分たちの手で『追求』することを教師は教えるのであり、それを可能にする力をつけることが求められるのである。」<sup>12)</sup>

## 5 学習資料について

学習ノート・学習カード・教育機器は、形態は異なるが、生徒が円滑に学習を進めることを助ける学習の材料、資料である。学習資料には、学習者が記録や達成の状況などを実際に記録していくカードや学習の方法や練習の仕方に関する資料、運動のポイントや技を説明するための写真やビデオなどの視聴覚機器を利用したものがあげられる。<sup>13)</sup>

これらの教具は、学習を活性化させ、生徒が自ら学び、自ら考えて学習するためには欠かせないものであり、生徒の実態などに合わせて教師が工夫することによってより充実した授業展開が望める。

### (1) 学習ノートの活用<sup>14)</sup>

学習ノートは、課題を達成したかどうか、楽しかったかどうか、仲間と協力できたかどうかなど学習活動の結果や感想を問いかけるだけでなく、動きを覚える学習で、子どもが動きの内観をもとにつかんだことを記録させることが動きの習熟を高めることにとって重要な要素になってくる。そこでは、どこにどんな欠点があったのか、それに対してどのようにやろうとしたのか、教師や仲間からどんなヒントを得たのか、新たに気付いたことはどんなことかなどを記述することが望ましい。このような内容を学習ノートに記述することで、子どもたちは内観したことをまず文字として残すことができるようになる。それによって、自分の動きを振り返って、その感覚を何度も何度も呼び起こしながら練習することができる。それは、動きの内観をより精確にすることと同時に、次の時間の学習に向けての意欲にもつながるのではないだろうか。

教師は、子どもが学習ノートに記述する内容から、子どもの動きの習熟状態とともに、子どもの内観力がどの程度に行えるようになったのか、どれくらい進んだのかを確認でき、それを指導に役立てることができる。また、子ども自身が自己評価を進めていく上でもこのような動きの学習記録は必要になってくる。

### (2) ビデオの利用<sup>14)</sup>

自分の動きがどうなっているのか分からず、その動きのよしあしも把握できない子どもには、ビデオで自分の動きを見せることが適している。ただし、自分の動きそのもののよしあしを把握することはそう簡単にできることではない。ビデオを使っても、子どもは画面上に映った自分の姿を見て喜ぶだけでは困る。ただ映像を見せるだけでなく、教師が子どもにとって分かりやすい言葉で説明をすることが必要になってくる。それによって、子どもは意識的に自分の動きを注意深く外から見るようになるのである。それと同時に、説明された内容は子どもにとっては次の実施に向けての注意点にもつながってくるのである。

内観がある程度できている子どもでも、自分の動きを外から観察することは新たな発見につながる。内観でつかんだことと画面を通して外から観察して把握したことを比べてみると、それらは必ずしも一致しているとは限らない。ハードルを跳び越すときに上体をしっかり前傾したつもりでいても、実際にはそれほどでもなかったりすることがある。このような実際の動きと自分の感覚のずれを確認できることは、次の実施に対する新たな注意点を見付けることにもつながるのである。この場合も教師の説明は欠かすことができない。

## 第3章 検証授業

### 1 研究の仮説

器械運動の授業において、出来映えを追求する演技づくりを中心とした活動によって、演技する楽しさを味わうとともに、生徒の教え合いが促され、演技の質が向上するであろう。

### 2 検証の方法

- (1) 期 間 平成21年10月5日(月)～11月11日(水) 14時間扱い
- (2) 場 所 神奈川県立津久井浜高等学校
- (3) 対 象 第1学年 1・2組(男子19名)、3・4組(男子19名)、5・6組(男子18名)
- (4) 単元名 器械運動・マット運動
- (5) 方 法
- ア 単元学習指導計画立案
  - イ 実態調査と分析
    - (ア) 予備アンケート調査・分析 7月21日(火)実施
    - (イ) 事前・事後アンケート調査・分析 9月16日(水)、11月16日(月)実施
  - ウ 授業実践
  - エ 学習ノートの分析
  - オ 映像の分析
  - カ 結果の分析

### (6) 分析の視点と方法

表3-1 分析の視点と方法

分析の視点	具体的な分析の観点と方法
(1) 出来映えを理解することができたか	ア 規定演技の活動によって、出来映えを理解することができたか (ア) 学習ノートの記述内容による分析 イ 技、技の組み合わせ及び姿勢の美しさの出来映えについて、理解することができたか (ア) 学習ノートの記述内容による分析
(2) 出来映えを追求することができたか	ア 自由演技の活動によって、出来映えを追求することができたか (ア) 学習ノートの記述内容による分析 (イ) 事後アンケートによる分析
(3) 演技を楽しむことができたか	ア 演技づくりの活動によって、演技を楽しむことができたか (ア) 事後アンケートによる分析 (イ) 事前・事後アンケートの比較による分析
(4) 教え合いが促進されたか	ア アドバイスがあったか (ア) 学習ノートの記述内容による分析 (イ) 事前・事後アンケートによる分析
(5) 演技の質が高まったか	ア 演技内容が豊かになったか (ア) 自由演技におけるマットの使い方による分析 (イ) 自由演技の構成による分析 イ 演技の出来映えが高まったか (ア) 映像資料による分析

### 3 学習指導計画

#### (1) 単元目標 (学習のねらい)

##### ア 「関心・意欲・態度」の内容

マット運動の、技のいろいろな組み合わせで表現できる楽しさや喜びを味わおうとする。

練習や演技を行う際に、グループで互いに助け合い教え合おうとする。また、仲間のよい動き方やよい演技を客観的に評価しようとする。

活動場所の安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や発表会をしようとする。

##### イ 「思考・判断」の内容

自己の技能や体力の程度を踏まえて、目指す技や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。さらにそれらの技を組み合わせで自己に適した演技構成の仕方を工夫できるようにする。

技や技の組み合わせの習得や演技の出来映えを高めるための自己の課題に応じた練習方法を工夫できるようにする。

仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘できるようにする。

##### ウ 「運動の技能」の内容

回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができるようにする。条件を変えた技、発展技を行うことができるようにする。自己に適した技で、技の連続や組み合わせを行うことができるようにする。また、技の組み合わせの流れや技の静止に着目して、演技を行うことができるようにする。

##### エ 「知識・理解」の内容

マット運動の、技の系統性に基いた練習内容や方法及び、技の出来映えを高めるための練習内容や方法について、言ったり書き出したりできるようにする。また、自己の演技の出来映えを高めるための課題や課題を解決する方法及び、演技構成の仕方について、言ったり書き出したりできるようにする。

#### (2) 評価規準

##### ア 内容のまとめりごとの評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
器械運動の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるよう互いに協力して進んで練習に取り組もうとする。また、器械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表をしようとする。	自分の能力に応じた技を習得するための課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方、演技構成、発表の仕方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技能を身に付け、技を組み合わせで演技ができる。	器械運動の特性や技術の構造を理解するとともに、技の確かめ方、補助の仕方、練習の計画的な行い方、演技構成の仕方を理解し、知識を身に付けている。

##### イ 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
マット運動の、技のいろいろな組み合わせで表現できる楽しさや喜びを味わおうとする。 練習や演技を行う際に、グループで互いに助け合い教え合おうとする。また、仲間のよい動き方やよい演技を客観的に評価しようとする。 活動場所の安全を確かめ、健康・安全に留意して練習や発表会をしようとする。	自己の技能や体力の程度を踏まえて、目指す技や技の組み合わせ方を工夫している。さらにそれらの技を組み合わせで自己に適した演技構成の仕方を工夫している。 技や技の組み合わせの習得や演技の出来映えを高めるための自己の課題に応じた練習方法を工夫している。 仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。	回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。条件を変えた技、発展技を行うことができる。自己に適した技で、技の連続や組み合わせを行うことができる。また、技の組み合わせの流れや技の静止に着目して、演技を行うことができる。	マット運動の、技の系統性に基いた練習内容や方法及び、技の出来映えを高めるための練習内容や方法について、言ったり書き出したりしている。また、自己の演技の出来映えを高めるための課題や課題を解決する方法及び、演技構成の仕方について、言ったり書き出したりしている。



ウ 学習場面における具体の評価規準と具体の学びの姿及びC・C<sup>△</sup>の生徒への手立て

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
○A	①②③常に意欲的に～。 ④常に自ら進んで～。	①②③④～適切に見付けている。 ⑤～これまでの学習を踏まえた適切な～。	①～一連の動きで滑らかに安定して～。 ②～一連の流れをもって滑らかに安定して～。 ③④～滑らかに安定して～。	①②③④～具体的なイメージを挙げて説明している。
A	①②③意欲的に～。 ④自ら進んで～。	①②③④～見付けている。 ⑤～これまでの学習を踏まえた～。	①②～滑らかに安定して～。 ③④～滑らかに～。	①②③④～説明している。
B	①マット運動のもつ楽しさや喜びを味わおうとする。 ②グループで互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとする。 ③仲間のよい動き方やよい演技を、認め合い、讃えようとする。 ④活動場所の安全を確かめ、健康・安全に留意しようとする。	①自己の技能・体力の程度に応じた、技の組み合わせ方やマットの使い方などの演技構成の仕方を選んでいる。 ②グループ内発表の振り返りなどから、演技の出来映えを高めるための課題を選んでいる。 ③自己に適した技や、技の組み合わせを習得するための、課題を解決する練習方法を選んでいる。 ④演技の出来映えを高めるための自己に適した課題を解決する練習方法を選んでいる。 ⑤グループの仲間に演技について、アドバイスをしている。	①基本的な技を滑らかに行うことができる。 ②基本的な技で構成した演技を滑らかに行うことができる。 ③条件を変えた技と発展技を行うことができる。 ④いくつかの自己に適した技で構成した演技を行うことができる。	①技の系統性に基づいた練習の内容及び、方法について言ったり書き出したりしている。 ②技の出来映えを高めるためのポイントや練習の内容及び、方法について言ったり書き出したりしている。 ③演技の出来映えを高めるためのポイントや練習の内容及び、方法について言ったり書き出したりしている。 ④演技構成の仕方について言ったり書き出したりしている。
C	①②③④～しない時もある。	①自己の技能・体力の程度に応じていない～。 ②③④～十分に選んでいない。 ⑤～適切ではない～。	①②～行うことができないときもある。 ③条件を変えた技を行うことができない。 ④～途切れながら行うことができる。	①②③④～断片的に言ったり書き出したりしている。
△C	①②③④～しない。	①②③④～全く選んでいない。 ⑤～していない。	①②～行うことができない。 ③条件を変えた技や発展技を行うことができない。 ④～行うことができない。	①②③④～全く言ったり書き出したりできずにいる。
C△Cの生徒への手立て	○マット運動の楽しさや喜びについて、興味をもてるように説明する。 ○グループで教え合いができるような場の雰囲気づくりに配慮する。 ○仲間の励ましや賞賛が大切なことを教え、体験させる。 ○安全に活動することの大切さをその都度説明する。	○学習ノートや対話を通じて課題を見付けられるようにする。 ○自分だけでなくグループの活動も大切にしようとし、課題解決の方法について具体的に示す。 ○教師が発問したりアドバイスをしたりして思考を促す。また、技能的な課題がある場合には、教師が見本を見せることで、動きのイメージをもたせるようにする。 ○仲間のつくった組み合わせの出来映えについて、一緒に考えたり、仲間の意見を参考にさせたりする。	○学習資料を活用し、系統立った練習方法や、技のポイントが分かりやすい練習の工夫を説明する。 ○一つひとつの技が正確にできるよう技能ポイントを明確にしながら系統立てて指導する。 ○演技全体の流れを意識し、どこでつまづいているのかを明確にし、修正できるポイントを見付けるよう促す。 ○基本的な技だけでも、条件や、表現方法を変えることによって、演技が構成できることを説明する。	○学習資料を活用し、練習の内容及方法について具体的に示し、理解を促す。 ○学習資料を活用し、グループでのコミュニケーションが活発になるように促す。 ○グループでのコミュニケーションが活発になるように支援し、演技構成についての理解が深められるように促す。 ○グループでのコミュニケーションが活発になるように支援し、出来映えについての理解が深められるように促す。

### (3) 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における 具体的評価規準				評価方法
		関心 意欲 態度	思考 判断	運動 の 技能	知識 理解	
はじめ (1 時間目)	<p>&lt;オリエンテーション&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動の特性や学習のねらい、学習の道筋を知る。</li> <li>・学習を行う上での約束、マナー、安全への配慮について理解する。</li> <li>・学習カードや学習ノートの活用方法を理解する。</li> <li>・準備運動から体ほぐしと感覚づくり運動の流れを知る。</li> </ul>	④				<p>【関・意・態】</p> <p>④行動観察 学習ノートの記述</p>
なか1 (2 ～ 3 時間目)	<p>【ねらい1】 基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技や技の組み合わせの出来映えを高める方法について考える。</li> <li>・回転系や巧技系の基本的な技をよりよくできるように練習する。</li> <li>・基本的な技の組み合わせをよりよくできるように練習する。</li> </ul>			①	②	<p>【知識・理解】</p> <p>②行動観察 学習ノートの記述</p> <p>【運動の技能】</p> <p>①行動観察 映像資料</p>
なか2 (4 ～ 7 時間目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規定演技をいくつかに分けて、連続の順番や演技の流れを理解し、できるように練習する。</li> <li>・規定演技をいくつかに分けた部分練習や通した練習をビデオ撮影し、出来映えをチェックする。</li> <li>・出来映えを高めるためのポイントを考える。 (技や技の組み合わせの滑らかさ、リズム変化、姿勢の美しさ)</li> <li>・出来映えが高まるように練習をする。</li> <li>・グループ内で規定演技発表会を行い、演技として発表する流れについて理解する。</li> <li>・全体で規定演技発表会を行う。</li> <li>・演技の出来映えについての振り返りを行う。</li> </ul>	②	③		④	<p>【知識・理解】</p> <p>③④行動観察 学習ノートの記述</p> <p>【関・意・態】</p> <p>②③行動観察 学習ノートの記述</p> <p>【思考・判断】</p> <p>③行動観察 学習ノートの記述</p> <p>【運動の技能】</p> <p>②行動観察 映像資料</p>
なか3 (8 ～ 10 時間目)	<p>【ねらい2】 自己に適した技を組み合わせ、構成して演技の出来映えを高める</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出来映えを高めるためのポイントを意識して、自由演技に入れる技及び、動きを決める。</li> <li>・自由演技に入れる技及び、動きを個々に練習する。</li> <li>・いくつかの技を組み合わせ練習する。</li> <li>・いくつかの技及び、動きを組み合わせ練習する。</li> <li>・自由演技を前後半等いくつかに分けた部分練習を行う。</li> <li>・自由演技の通し練習を行う。</li> </ul>		⑤	①	①	<p>【思考・判断】</p> <p>①⑤行動観察 学習ノートの記述</p> <p>【知識・理解】</p> <p>①行動観察 学習ノートの記述</p>
まとめ (11 ～ 14 時間目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由演技をいくつかに分けた部分練習をビデオ撮影し出来映えをチェックする。</li> <li>・自由演技をグループ内で発表及び、ビデオ撮影し、出来映えをチェックする。</li> <li>・出来映えを高めるためのポイントを考える。 (技や技の組み合わせの滑らかさ、リズム変化、姿勢の美しさ)</li> <li>・出来映えがよくなるように練習をする。</li> <li>・全体で自由演技発表会を行う。</li> <li>・演技の出来映えについての振り返りを行う。</li> <li>・単元全体を振り返り、学習のまとめを行う。</li> </ul>	①	②	④	③	<p>【関・意・態】</p> <p>①行動観察 学習ノートの記述</p> <p>【思考・判断】</p> <p>②④行動観察 学習ノートの記述</p> <p>【運動の技能】</p> <p>③④行動観察 映像資料</p>

(4) 单元計画 (50分×14日間)

時 ねらい	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ねらい	ねらい1	ねらい2												
0 (分)	基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める													
10	オリエンテー ション ・学習のねらい、道筋 ・授業の約束 ・学習ノートの活用方法 ・安全に対する注意	1. 準備、集合、挨拶、出席確認、本時のねらいの確認 2. 準備運動、感覚づくり運動												
25	技の出来映えの理解 ・前転	技の組み合わせの出来映えの理解 ・前転と後転	演技の出来映えの理解 ・規定演技の部分練習											
35	基本的な技の練習	規定演技発表会 ・グループ内で規定演技発表会 ・発表の振り返り												
45	規定演技の部分練習	演技の出来映えの追求 自己に適した技の習得 ・系統、技群別に練習 自由演技の構成 ・演技を前後半に分けた練習 ・演技の通し練習												
50	学習ノート記入、片付け、学習の振り返り、次回の学習の確認													
													自由演技発表会 ・自由演技の部分練習 ・自由演技の通し練習	
													自由演技中間発表会 ・発表の振り返り	
														自由演技発表会 ・発表の振り返り

## (5) 指導の工夫

### ア 規定演技

規定演技を構成している技は、予備調査の結果「できる」、「なんとかできる」と答えた生徒が80%を超えている技である。ただし、側方倒立回転に関しては60%とやや低い数字ではあるが、演技の中に取り入れることにした。これは、倒立を経過しない（いわゆる川跳びの段階）でも演技の流れを妨げずにできることと、倒立回転系の技やホップ動作からの技を行う上で、大切な技能を内包していると考えたからである。

規定演技は、全員が同じ演技を行うので、その出来映えに着目することができる。また、技の組み合わせ方や、技と技のつなぎ方、巧技的な運動の組み入れ方など、技中心の学習では得ることのできない器械運動の楽しさを味わうことができると考えた。

### イ 出来映えチェックシート

今回の単元では、技ができた・できないだけが、演技の評価とならないよう、演技を「技」、「技の組み合わせ」、「姿勢の美しさ」の3つの観点で捉えることの理解を促したいと考えた。こうした観点を意識した活動ができるように、規定演技と自由演技での、グループ内発表と、全体発表の合計4回の発表の際に、演技の出来映えチェックシートを作成し、使用することとした。

### ウ グループ学習

マット運動においては、個人のもつ技能や意識傾向に大きな違いがあると言われており、予備調査の結果からもマット運動が「好き」、「どちらかといえば好き」と答えた生徒と「嫌い」、「どちらかといえば嫌い」と答えた生徒は、約半数ずつの割合であった。技の習得状況に至っては、学習指導要領において、中学3年までに取り組む技としてあげられているものの中でも、ほぼ全員ができる技から、できる生徒が約3割の技までである。本研究では、出来映えに着目した学習活動を主体として行うため、教え合いや高め合いが促されるよう、技能や意識傾向の異なる異質グループをつくることとした。

### エ 学習資料

グループ学習において、教え合いや高め合いを促すために、「技の出来映え」、「組み合わせの出来映え」について、グループで考えるためのシートを用意する。

この他、毎時間1枚ずつプリントを配布しファイリングすることで、前時の振り返りや学習内容の確認ができるようにする。また、自由演技を構成するためのポイントを整理した、「自由演技作成の手引き」を配布することとした。

### オ 映像の活用について

単元の中で、各グループにデジタルビデオカメラを1台わたし、グループ内で撮影と確認を行い、出来映えを高めるために活用する機会を設定する。また、パソコンを利用して、基本的な技の見本や技の組み合わせのパターンを映像で見せ、単元後半の自由演技づくりの際に活用することとした。

### カ 感覚づくり運動

器械運動は非日常的運動であり、日常生活では経験できない懸垂、支持、回転、ひねりなどの運動で自分の体を巧みに操るという特性をもち、独自の身体的・感覚的な能力が必要とされる。したがって、技の学習に先立って、基礎になる力や感覚を身に付けるための学習が重要な意味を持つ。このため授業の準備運動で、技の練習に先立って経験させたい基礎的な感覚を身に付ける運動を行うこととした。

#### 4 授業の実際


1 時間目/14 時間扱い 平成 21 年 10 月 5 日 (月) 第 1 校時 (8:50~9:40)			
ねらい 1 基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) マット運動の特性及び単元の学習のねらいや学習の進め方を知り、安全に留意する。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 15 分	1 準備、集合、挨拶、出席確認 2 本時の説明 3 準備運動 ・ストレッチ ・体ほぐしの運動 ・感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>技の難しさと出来映えを競うスポーツであることを説明する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>学習カードの記入方法や活用方法について説明する。</li> <li>器械運動は、日常にはない動きが多いため準備運動や感覚づくり運動が、とても大切だということを説明する。</li> </ul>	
なか 30 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             ー学習内容ー              マット運動の特性、単元の学習のねらい、学習ノートの活用の仕方について理解し、安全に留意した授業の進め方をすること。           </div> 4 回転系の技の復習 ・前転 ・開脚前転 ・後転 ・開脚後転 ・倒立 ・倒立前転 ・側方倒立回転  	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な技がどのくらい習熟しているのか、確かめるように説明する。</li> <li>協力して安全に、器具の準備ができるよう説明する。</li> <li>練習中にマットの隙間を直したり、順番を待つ際の並び方などについて説明したりする。</li> <li>基本的な技のポイントを思い出しながら、取り組むように説明する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>△</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>安全に活動することの大切さをその都度説明する。</li> </ul>	 <p>【関心・意欲・態度】 ④活動場所の安全を確かめ、健康・安全に留意しようとする。(行動観察、学習ノート)</p>
まとめ 5 分	5 片付け・整理運動 6 学習の振り返り、学習ノートの記入 7 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	

#### 授業の振り返り


本時は、単元のねらいと流れの理解を中心としながら、準備運動や感覚づくり運動に時間をかけて行った。技の復習における開脚前転を一つ取り出してみても、柔軟性に課題のある生徒が多い。しかし、活動には意欲的であり、今後は楽しみに感じた。

2時間目/14時間扱い 平成21年10月6日(火) 第6校時(14:25~15:15)			
ねらい1 基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 単一技の出来映えのよさについて理解し、意識した練習の大切さを理解すること。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 15分	1 準備、集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習のねらいを確認 3 準備運動 ・ストレッチ ・体ほぐしの運動 ・感覚づくり運動	・生徒の健康状態を確認する。 ・安全への配慮などについて説明する。	
なか 30分	-学習内容- 接転系の技の出来映えを高めるには、順次接触、回転加速、足先などの姿勢の意識が大切であるということ。 4 「出来映えのよい前転」についてグループ学習する。 ・3種類の前転を順番に練習 ・出来映えの違いについて考える ・技の出来映えの高まりについて考える	・技の出来映えには、「大きい」、「腰が高い」、「滑らか」、「膝つま先が伸びる、そろろう」があることを理解できるように支援する。 ・技の出来映えを高めるために、自分が何を意識してやるのか、そして、実際にはどうなっているのかをグループの仲間同士で互いに観察し合うように支援すること。 <C, C <sup>△</sup> の生徒への手立て> ・学習資料を活用し、グループ内でのコミュニケーションが活発になるように促す。	<b>【知識・理解】</b> ②技の出来映えを高めるためのポイントや練習の内容及び、方法について言ったり書き出したりしている。 (行動観察、学習ノート)
まとめ 5分	5 片付け・整理運動 6 学習の振り返り、学習ノートの記入 7 次時の確認	・安全に協力して用具の片付けができるようにする。 ・「技の組み合わせの出来映え」とはどのようなことか考えてくるように伝える。 ・学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。	

授業の振り返り
<p>いろいろな前転を練習することによって、前転の出来映えの違いに気付かせ、技の出来映えの高まりを理解させる予定だったが、生徒たちの関心は、グループシートの前転の図ばかりに集中してしまい、前転の技能の高まりが学習内容となってしまった。学習内容を明確に提示して活動させることと、資料の工夫の必要性を痛感した。</p>


3時間目/14時間扱い 平成21年10月7日(水) 第4校時(11:50~12:40)			
ねらい1 基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 技と技の融合局面について理解し、意識した練習ができるようにする。 (2) 規定演技に入っている技の組み合わせや動きをできるようにする。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10分	1 準備、集合、挨拶、出席確認 2 本時の学習のねらいを確認 3 準備運動 ・ストレッチ ・体ほぐしの運動 ・感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> </ul>	
なか 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>—学習内容— 技と技をスムーズにつなげるには「技のおわりが次の技のはじまり」ということを意識して、技のおわりに変化を加えること。</p> </div> 4 「技の組み合わせ」の出来映えについてグループ学習する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>前転と後転の滑らかな組み合わせ</li> <li>組み合わせのリズム変化 ア 大・小または高・低 イ 遅・速 ウ 静・動</li> </ul> </div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の組み合わせの出来映えを高めるには、次の技の予測や先取りが必要であることや、一つひとつの技が正確に安定して行われることが大切であることが、理解できるように支援する。</li> <li>前転と後転の組み合わせによって、リズム変化を表現できることを理解できるよう支援する。</li> <li>技の組み合わせの出来映えを高めるために、自分が何を意識してやるのか、そして、実際にはどうなっているのかをグループの仲間同士で互いに観察し合うように支援すること。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>△</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一つひとつの技が正確にできるよう技能ポイントを明確にしながら系統立てて指導する。</li> </ul>	<p><b>【運動の技能】</b> ①基本的な技を滑らかに行うことができる。(行動観察、映像資料)</p>
まとめ 5分	5 片付け・整理運動 6 学習の振り返り、学習ノートの記入 7 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	

授業の振り返り
<p>大・小や高・低、遅・速については、よく理解していたが、「滑らかにつなげること」と「速くつなげること」の区別がつかずに終わってしまった。静・動については、後転に移る際の、一瞬の静止(直立)を意識した練習を行った。解説を加えながら生徒の見本を示した後に、再度活動することによって、理解が深められた。</p>

4時間目/14時間扱い 平成21年10月19日(月) 第1校時(8:50~9:40)			
ねらい1 基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 規定演技に入っている技の組み合わせや動きなどの構成の仕方を理解する。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10分	<ol style="list-style-type: none"> <li>準備、集合、挨拶、出席確認</li> <li>本時の学習のねらいを確認</li> <li>準備運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチ</li> <li>体ほぐしの運動</li> <li>感覚づくり運動</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>一つひとつの技や組み合わせは、習得できているので、技の行う順番とつなぎの動きを覚えれば演技できることを説明する。</li> </ul>	
なか 35分	<p>—学習内容— 演技を構成するには、回転系や巧技系の技をバランスよく組み合わせること。また、マットの使い方や途中のつなぎの動きも大切であるということ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>規定演技の模範映像を見ながら、演技の流れを理解させる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>技の順番</li> <li>技以外の動き</li> <li>美的表現</li> </ul> </li> <li>規定演技をいくつかの部分に分けて練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>前転から背倒立</li> <li>背倒立から横向き水平バランス</li> <li>大きな前転から開脚後転、直立</li> <li>ホップ動作から側方倒立回転、着地</li> </ul> </li> <li>規定演技の通し練習</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>規定演技は、基本的な技や技の組み合わせで構成され、巧技系の技や回転系の技がバランスよく配置され、途中のつなぎの動きも工夫されていることを説明する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>A</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ内でのコミュニケーションが活発になるように支援し、演技構成についての理解が深められるように促す。</li> <li>演技の練習には、部分の練習をする分習法と、全体を通して行う全習法があることを説明する。</li> <li>演技を通して練習する際に、技の順番が不安な生徒には、演技中に技や動き方を声かけする。</li> </ul>	<p>【知識・理解】 ④演技構成の仕方について言ったり書き出したりしている。(行動観察、学習ノート)</p> 
まとめ 5分	<ol style="list-style-type: none"> <li>片付け・整理運動</li> <li>学習の振り返り、学習ノートの記入</li> <li>次時の確認</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>演技を通して感じた感想と課題について、発問する。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	


<p>授業の振り返り</p> <p>規定演技の模範映像を見て、区分ごとに練習を行い、最後に演技の通し練習を行った。技の順番などで混乱することなく、予想以上に落ち着いて取り組んでいた。背倒立から側方倒立回転につながる、足の着き方について生徒同士の教え合いが促される、などとてもよい雰囲気グループ練習が行われた。</p>
--




5時間目/14時間扱い 平成21年10月20日(火) 第6校時(14:25~15:15)			
ねらい1 基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) グループで協力して、規定演技の出来映えを高めるための課題を解決する練習方法を見付けることができる。 (2) 規定演技に入っている技を、滑らかに安定してできるようにするために、仲間と課題を伝え合うことができる。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	<ol style="list-style-type: none"> <li>準備、集合、挨拶、出席確認</li> <li>前時の振り返り</li> <li>本時の学習のねらいを確認</li> <li>準備運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチ</li> <li>体ほぐしの運動</li> <li>感覚づくり運動</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>演技の出来映えを高めるには、一つひとつの技や、技の組み合わせの出来映え、姿勢の美しさが大切であることを再度確認する。</li> </ul>	
なか 35分	<p>—学習内容— グループで協力して出来映えを高めるには、一つひとつの技や、技の組み合わせの滑らかさや、動・静、遅・速、高・低、大・小、強・弱などのリズム変化、及び美的表現に着目して、お互い観察したりアドバイスしたりすることが大切であるということ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>規定演技に入っている技や技の組み合わせの練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>前転から背倒立</li> <li>背倒立から横向き水平バランス</li> <li>大きな前転から開脚後転、直立</li> <li>ホップ動作から側方倒立回転、着地</li> </ul> </li> <li>規定演技の通り練習をビデオで撮影し、自分の演技の出来映えについて確認し合う。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の組み合わせでは、さまざまなリズムがつくれることを理解させる。</li> <li>技の出来映えを高めるために、自分が何を意識してやるのか、そして、実際にはどうなっているのかをグループの仲間同士で互いに観察し合うように支援すること。</li> <li>他人からの指摘と実際の自分の動きの映像との違いを感じることで、運動観察についての思考を促す。</li> <li>演技の出来映えを、技、技の組み合わせ、姿勢の美しさから観察し、アドバイスカードに記入するよう説明する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>△</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習ノートや対話を通じて課題を見付けられるようにする。</li> <li>グループで教え合いができるような場の雰囲気づくりに配慮する。</li> </ul>	 <p>【思考・判断】 ③自己に適した技や、技の組み合わせを習得するための、課題を解決する練習方法を選んでいく。 (行動観察、学習ノート)</p> <p>【関心・意欲・態度】 ②グループで互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとする。 (行動観察、学習ノート)</p>
まとめ 5分	<ol style="list-style-type: none"> <li>片付け・整理運動</li> <li>学習の振り返り、学習ノートの記入</li> <li>次時の確認</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	

授業の振り返り

自分の演技の映像を見ることによって、出来映えを高めるための課題を見付けられることと、仲間の演技を見て、技、組み合わせ、姿勢の美しさの3つの観点で、アドバイスカードにコメントが書けることを主なねらいとした。生徒たちは、規定演技に取り組んで2時間目であるにもかかわらず、授業のねらいを理解しスムーズに授業が展開できた。欲を言えば、ビデオ視聴及び仲間からのコメントを確認した後に、再度、課題を意識した練習を行う時間的な余裕がほしかった。


6時間目/14時間扱い 平成21年10月21日(水) 第4校時(11:50~12:40)			
ねらい1 基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 発表の仕方や仲間の演技を採点し、演技の出来映えを高めるための方法について理解する。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10分	1 準備、集合、挨拶、出席確認 2 前時の振り返り 3 本時の学習のねらいを確認 4 準備運動 ・ストレッチ ・体ほぐしの運動 ・感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>演技の出来映えを高めるには、一つひとつの技や、技の組み合わせの出来映え、姿勢の美しさが大切であることを再度確認する。</li> </ul>	
なか 35分	5 規定演技に入っている技や技の組み合わせの練習 ・前転がりから開脚座 ・背倒立から側方倒立回転 ・側方倒立回転から横向き水平バランス ・前転から開脚後転、直立 ・ホップ動作から側方倒立回転、着地 ー学習内容ー 仲間の演技の出来映えを採点し、演技の出来映えを高めるためのポイントや方法について理解する。 6 規定演技の発表をグループごとに行う。 ・演技の開始の仕方と終わり方 ・記録者は、出来映えチェックシートに基づいて演技を評価し、アドバイスを記入する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>技のポイントを踏まえた適切な補助やアドバイスをし合い、楽しく協力して練習できるよう配慮する。</li> <li>演技の発表の仕方や、発表会における役割分担について説明する。</li> <li>膝やつま先といった姿勢の美しさに関する声かけを積極的に行うよう説明する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>A</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ内でのコミュニケーションが活発になるよう支援し、出来映えについての理解が深められるように促す。</li> <li>グループ内での発表から、次時の発表会における自分やグループの課題を明らかにするよう説明する。</li> </ul>	 <p>【知識・理解】 ③演技の出来映えを高めるためのポイントや練習の内容及び、方法について言ったり書き出したりしている。(行動観察、学習ノート)</p>
まとめ 5分	7 片付け・整理運動 8 学習の振り返り、学習ノートの記入 9 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>演技を評価してみた感想と課題について、発問する。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> <li>次時の発表会の流れについて説明する。</li> </ul>	

授業の振り返り
<p>3名の審判がそれぞれ技、組み合わせ、姿勢の美しさといった観点を分担して演技を評価することにした。そのため、自分は演技のどこを見ればよいのか、ということがより具体的になり、生徒たちが出来映えの高まりを鮮明に理解できたのではないかと感じた。また、演技開始の合図に旗を使用することで、発表にメリハリが付けられた。</p>



7時間目/14時間扱い 平成21年10月26日(月) 第1校時(8:50~9:40)			
ねらい1 基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 規定演技の出来映えを高めて発表することができる。 (2) 仲間のよい演技を賞賛することができる。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	1 準備、集合、挨拶、出席確認 2 前時の振り返り 3 本時の学習のねらいを確認 4 準備運動 ・ストレッチ ・体ほぐしの運動 ・感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>発表会の流れについて確認する。</li> </ul>	
なか 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>—学習内容— 演技の出来映えを高めて発表するには、演技全体をイメージすることと、一つひとつの技をていねいに行うことが大切であること。</p> </div> 5 演技発表会に向けて、グループごとに練習 ・各個人ごとに練習 ・グループで統一した練習 ・部分練習 ・全体練習  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>—学習内容— 仲間のよい演技を賞賛するには、自分の課題や仲間の課題を理解し、具体的に声をかけ、客観的に評価できることが大切であること。</p> </div> 6 規定演技の発表会 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>演技の開始の仕方と終わり方</li> <li>記録者は、出来映えチェックシートに基づいて演技を採点し、アドバイスカードに記入する。</li> <li>各グループで発表会の振り返り</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習通りに演技が発表できるよう、落ち着いてていねいに行うよう説明する。</li> <li>グループごとに、ノートに記入されているポイントに、気を付けながら練習するよう説明する。</li> <li>発表会を楽しむ中で、仲間の演技の優れたところを観察し、自分の課題を見付けられるように支援する。</li> <li>発表会に向けたグループの練習について、振り返り、次回からの計画に生かすように説明する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>A</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な技だけでも、条件や、表現方法を変えることによって、演技が構成できることを説明する。</li> <li>仲間の励ましや賞賛が大切なことを教え、体験させる。</li> </ul>	 <p>【運動の技能】 ②基本的な技で構成した演技を滑らかに行うことができる。(行動観察、映像資料)</p> <p>【関心・意欲・態度】 ③仲間のよい動き方やよい演技を、認め合い、讃えようとする。(行動観察、学習ノート)</p>
まとめ 5分	7 片付け・整理運動 8 学習の振り返り、学習ノートの記入 9 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>基本的な技でも出来映えを高めて素晴らしい演技として発表できることを説明する。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	

授業の振り返り

すでに、発表の流れや評価方法について理解しているので、とてもスムーズに発表会が運営された。開脚座や背倒立での膝やつま先などの意識、組み合わせの遅・速や高・低などの意識も大半の生徒に見られ、出来映えについての理解が浸透していると感じた。しかし、この日は気温が低かったため、最後に発表するグループにとっては、直前にウォーミングアップの時間をとる時間的余裕が欲しかった。


8時間目/14時間扱い 平成21年10月27日(火) 第6校時(14:25~15:15)			
ねらい2 自己に適した技を組み合わせて、構成して演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) マット運動の技の系統を理解する。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10分	<ol style="list-style-type: none"> <li>準備、集合、挨拶、出席確認</li> <li>前時の振り返り</li> <li>本時の学習のねらいを確認</li> <li>準備運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチ</li> <li>体ほぐしの運動</li> <li>感覚づくり運動</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>単元後半の自由演技を中心とした活動の流れについて、学習資料を参考にしながら確認する</li> </ul>	
なか 35分	<p>—学習内容— 新しい技を習得するには、技の系統を理解し練習することが大切であること。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>それぞれの系統、技群別に場を設定し、練習する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>接転系の技</li> <li>倒立回転系の技</li> <li>はね起き系の技</li> <li>助走からの技</li> </ul> </li> </ol> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>どのような技にも基礎基本があり、易しい課題から難しい課題へとつながっている、系統性があることを説明する。</li> <li>単元のねらいを再度確認する。</li> <li>挑戦する技の難易度が、生徒の技能レベルに相応しているか、確認する。</li> <li>学習ノートを参考に、技の系統性に基づいて課題を発展させるよう促す。</li> <li>技のポイントを踏まえた適切な補助やアドバイスをし合い、楽しく協力して練習できるよう配慮する。</li> <li>同じ系統、技群別の場で、仲間の技の優れたところを観察し、自分の課題を見付けられるように支援する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>△</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習資料を活用し、練習の内容や方法について具体的に示し、理解を促す。</li> </ul>	<p>【知識・理解】 ①技の系統性に基づいた練習の内容及び、方法について言ったり書き出したりしている。(行動観察、学習ノート)</p>
まとめ 5分	<ol style="list-style-type: none"> <li>片付け・整理運動</li> <li>学習の振り返り、学習ノートの記入</li> <li>次時の確認</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	

授業の振り返り
自由演技の発表に向けた活動の流れの説明、及び自由演技作成の手引き(冊子)を使用して、技の系統を理解させてから、自分の挑戦したい技を選び、練習を行った。技の系統図や、練習方法を活用しながら、技群別に分かれて意欲的に活動していた。

9時間目/14時間扱い 平成21年10月28日(水) 第4校時(11:50~12:40)			
ねらい2 自己に適した技を組み合わせ、構成して演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 自由演技に入れる技の組み合わせ方、つなぎの動き方の出来映えをグループでアドバイスし合う。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10分	<ol style="list-style-type: none"> <li>準備、集合、挨拶、出席確認</li> <li>前時の振り返り</li> <li>本時の学習のねらいを確認</li> <li>準備運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・体ほぐしの運動</li> <li>・感覚づくり運動</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の健康状態を確認する。</li> <li>・安全への配慮などについて説明する。</li> <li>・新しく技を習得するために、グループで、場の設定や補助の仕方などを工夫して行うよう説明する。</li> </ul>	
なか 35分	<p>—学習内容— 技の組み合わせやつなぎの動きの出来映えを高めるためには、仲間のアドバイスが大切であるということ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>それぞれの系統、技群別に場を設定し、練習する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・接転系の技</li> <li>・倒立回転系の技</li> <li>・はね起き系の技</li> <li>・助走からの技</li> </ul> </li> <li>自由演技の構成について考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きの変化やマットの使い方</li> <li>・巧技系の技の練習</li> <li>・技の組み合わせには、「直接つなげる」、「技のおわりに変化をつける」、「技と技の間に技を入れてつなげる」方法があることを意識して練習すること。</li> <li>・3技以上の組み合わせの練習</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巧技系の技を入れた技の組み合わせのパターンとサンプルの映像をプロジェクターで見せ、具体的に動きをイメージするよう説明する。</li> <li>・挑戦する技の難易度が、生徒の技能レベルに相応しているか、確認する。</li> <li>・技のポイントを踏まえた適切な補助やアドバイスをし合い、楽しく協力して練習できるよう配慮する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>△</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間のつくった組み合わせの出来映えについて、一緒に考えたり、仲間の意見を参考にさせたりする。</li> <li>・グループごとにアドバイスし合い、技の組み合わせや、巧技系の技の練習を行うよう説明する。</li> <li>・技の組み合わせをつくる時には、遅・速、大・小、高・低、静・動などを意識するよう説明する。</li> </ul>	 <p>【思考・判断】 ⑤グループの仲間に演技について、アドバイスしている。(行動観察、学習ノート)</p> 
まとめ 5分	<ol style="list-style-type: none"> <li>片付け・整理運動</li> <li>学習の振り返り、学習ノートの記入</li> <li>次時の確認</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>・学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	

### 授業の振り返り

はじめに、技の組み合わせのパターンとサンプルの映像を見せてから、前転、開脚前転、側方倒立回転といった必修技に、自分が挑戦してみたい巧技系の技などを加えて、3から4つの組み合わせを作ることをねらいとした。前回と同じように、技群別の練習の場で、練習を行ったが、単独の技の練習に夢中となり、組み合わせを考えながら練習をするところまでいかなかった。

10 時間目/14 時間扱い 平成 21 年 11 月 2 日 (月) 第 1 校時 (8:50~9:40)			
ねらい 2 自己に適した技を組み合わせ、構成して演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 演技構成を工夫することができる。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10 分	1 準備、集合、挨拶、出席確認 2 前時の振り返り 3 本時の学習のねらいを確認 4 準備運動 ・ストレッチ ・体ほぐしの運動 ・感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>演技の出来映えを高めるには、一つひとつの技を正確に行うことと、技の組み合わせを滑らかに行い、リズム変化をつけることが大切であることを再度確認する。</li> </ul>	
なか 35 分	-学習内容- 演技をつくるには、回転系や巧技系の技をバランスよく組み合わせることや、マットの使い方を工夫することが大切であるということ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>挑戦する技の難易度が、生徒の技能レベルに相応しているか、確認する。</li> <li>技のポイントを踏まえた適切な補助やアドバイスをし合い、楽しく協力して練習できるよう配慮する。</li> <li>マットを大きく使うために、助走の長さや、技を行う方向などを考えることや、巧技系の技を効果的に使うように説明する。</li> <li>技の組み合わせをつくる時には、遅・速、大・小、高・低、静・動などを意識するよう説明する。</li> </ul>	<b>【思考・判断】</b> ①自己の技能・体力の程度に応じた、技の組み合わせ方やマットの使い方などの演技構成の仕方を選んでいく。(行動観察、学習ノート)
	5 それぞれの系統、技群別、組み合わせなどの演技の練習を行う場を設定し、練習する。 ・接転系の技 ・倒立回転系の技 ・はね起き系の技 ・助走からの技 ・演技練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>＜C、C<sup>△</sup>の生徒への手立て＞</li> <li>教師が発問したりアドバイスをしたりして思考を促す。また、技能的な課題がある場合には、教師が見本を見せることで、動きのイメージをもたせるようにする。</li> </ul>	
まとめ 5 分	6 グループに分かれ、演技の通し練習をする。 ・動きの変化やマットの使い方 ・自由演技の通し練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	
	7 片付け・整理運動 8 学習の振り返り、学習ノートの記入 9 次時の確認		


授業の振り返り
<p>前回から取り組んでいる、技の組み合わせの練習を中心に、最後には全体を通して演技として行うことをねらいとした。演技構成を修正しながら、マットの使い方や、方向を変えるなどの技を組み入れるなど、それぞれに試行錯誤しながら活動していた。演技の通し練習では、グループの仲間同士で、技の順番を読み上げてもらいながら、アドバイスもよく見られた。</p>

11 時間目/14 時間扱い 平成 21 年 11 月 4 日 (水) 第 4 校時 (11:50~12:40)			
ねらい 2 自己に適した技を組み合わせ、構成して演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 自由演技に入れる技や技の組み合わせの出来映えを高めることができる。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10 分	1 準備、集合、挨拶、出席確認 2 前時の振り返り 3 本時の学習のねらいを確認 4 準備運動 ・ストレッチ ・体ほぐしの運動 ・感覚づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>次時に自由演技の中間発表を行うことを伝え、本時で演技構成を暫定的にも決めるように説明する。</li> </ul>	
なか 35 分	ー学習内容ー 自己に適した技や技の組み合わせを習得し、出来映えを高めるには、「自分がどう動いているのか」や「どう動こうとしているのか」などを意識して練習することと、その時の感覚などを振り返り、仲間のアドバイスや自分の映像を見ることにより、コツを身に付けていくこと。 5 グループ別に、自由演技を練習する。 ・技や組み合わせの練習 ・マットの使い方の確認 6 自由演技の通し練習をビデオ撮影し、自分の演技の出来映えについて確認し合う。 ・通し練習のビデオ撮影 ・映像を見て気付いた課題の練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>挑戦する技の難易度が、生徒の技能レベルに相応しているか、確認する。</li> <li>新しく演技に入れる技や技の組み合わせをどのように構成し、工夫するか、具体例を示しながら支援する。</li> <li>仲間からの指摘と実際の自分の意識との違いを感じるにより、運動観察についての思考を促す。</li> <li>技の順番を覚えていない生徒は、グループの仲間に読み上げてもらい演技の練習をするよう説明する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>△</sup>の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習資料を活用し、系統立った練習方法や、技のポイントが分かりやすい練習の場の工夫を説明する。</li> <li>自由演技の演技構成を出来映えチェックシートに記入して提出できるよう、アドバイスする。</li> </ul>	<b>【運動の技能】</b> ③条件を変えた技と発展技を行うことができる。 (行動観察、映像資料)
まとめ 5 分	7 片付け・整理運動 8 学習の振り返り、学習ノートの記入 9 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	



### 授業の振り返り

前回の通し練習での修正課題を練習しながら、この時間で、発表する演技構成を決めることをねらいとした。また技の大きさや、技の組み合わせの滑らかさなどの出来映えを、ビデオで確認し、演技構成を最終的に決めるために活用した。演技構成を決めて技の順番を覚えることがまだ不十分な生徒が多く、ビデオ撮影の際も、出来映えを高めることよりも、演技の通しができることが目的となってしまった。

12 時間目/14 時間扱い 平成 21 年 11 月 9 日 (月) 第 1 校時 (8:50~9:40)			
ねらい 2 自己に適した技を組み合わせ、構成して演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 自由演技の出来映えを確認し、課題を明らかにすることができる。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 準備、集合、挨拶、出席確認</li> <li>2 前時の振り返り</li> <li>3 本時の学習のねらいを確認</li> <li>4 準備運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・体ほぐしの運動</li> <li>・感覚づくり運動</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の健康状態を確認する。</li> <li>・安全への配慮などについて説明する。</li> <li>・発表会の流れについて確認する。</li> </ul>	
なか 35 分	<p>—学習内容— 演技の出来映えを高めるための課題を明らかにするには、技の組み合わせや、マットの使い方、姿勢の美しさなどに着目して、仲間の演技の優れたところを観察し、仲間からのアドバイスが大切だということ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5 演技発表会に向けて、グループごとに練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・技や技の組み合わせの練習</li> <li>・マットの使い方の確認</li> </ul> </li> <li>6 自由演技の発表をグループごとに行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・演技の開始の仕方と終わり方</li> <li>・記録者は、チェックシートに記入する。</li> <li>・各グループで発表会の振り返り</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・演技の出来映えを高めるために、技の組み合わせや、マットの使い方や、姿勢の美しさを意識するよう説明する。</li> <li>・発表会を楽しむ中で、仲間の演技の優れたところを観察し、自分の課題を見付けられるように支援する。</li> </ul>  <p>&lt;C, C<sup>A</sup> の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分だけでなくグループの活動も大切にするよう促し、課題解決の方法について具体的に示す。</li> <li>・発表会に向けた練習について振り返り、次回の全体発表会に生かすように説明する。</li> </ul>	<p>【思考・判断】 ②グループ内発表の振り返りなどから、演技の出来映えを高めるための課題を選んでいる。(行動観察、学習ノート)</p>
まとめ 5 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>7 片付け・整理運動</li> <li>8 学習の振り返り、学習ノートの記入</li> <li>9 次時の確認</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>・演技の中で一番力を入れるところ(自分のこだわり)を意識して、次時取り組むように説明する。</li> <li>・学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	

授業の振り返り
<p>前回の授業で決定した、自由演技の構成及び、発表と採点の流れの確認をねらいとした。すでに規定演技で行っているため、発表と採点の流れはスムーズであった。演技の流れがまだ定着していない生徒もいるが、発表形式の中での演技ということもあり、必死に演技を覚える姿が印象的な活動であった。</p>



13 時間目/14 時間扱い 平成 21 年 11 月 10 日 (火) 第 6 校時 (14:25~15:15)			
ねらい 2 自己に適した技を組み合わせて、構成して演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) 自由演技の出来映えを高めるための、課題を解決する練習方法を選ぶことができる。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>準備、集合、挨拶、出席確認</li> <li>前時の振り返り</li> <li>本時の学習のねらいを確認</li> <li>準備運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチ</li> <li>体ほぐしの運動</li> <li>感覚づくり運動</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の健康状態を確認する。</li> <li>安全への配慮などについて説明する。</li> <li>発表会の流れについて確認する。</li> </ul>	
なか 35 分	<p>—学習内容— 演技の出来映えを高めるには、個々の技の習熟度を高めるとともに、演技全体の完成度が上がるような課題解決の方法を選ぶこと。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>演技発表会に向けて、グループごとに練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>各個人ごとに練習</li> <li>グループで演技をビデオ撮影</li> <li>自分の演技の映像をチェックする</li> <li>各個人ごとに練習</li> <li>演技リハーサル</li> </ul> </li> </ol> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>演技の出来映えを高めるために、自分が何を意識してやるのか、そして、実際にはどうなっているのかをグループの仲間同士で互いに観察し合うように支援すること。</li> <li>自分が演技で力を入れて取り組む課題を、グループごとに話し合い、再確認して練習するよう説明する。</li> </ul> <p>&lt;C, C<sup>A</sup> の生徒への手立て&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教師が発問したりアドバイスをしたりして思考を促す。また、技能的な課題がある場合には、教師が見本を見せることで、動きのイメージをもたせるようにする。</li> <li>映像を活用して自分の課題を明確にし練習ができるように支援する。</li> </ul>	<p>【思考・判断】</p> <p>④演技の出来映えを高めるための自己に適した課題を解決する練習方法を選んでいる。(行動観察、学習ノート)</p>
まとめ 5 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>片付け・整理運動</li> <li>学習の振り返り、学習ノートの記入</li> <li>次時の確認</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に協力して用具の片付けができるようにする。</li> <li>演技の中で一番力を入れるところ(自分のこだわり)を意識して、次時取り組むように説明する。</li> <li>学習ノートに記入することにより、次時の活動のめあてや意欲につながるようにする。</li> </ul>	

授業の振り返り
発表会に向けて演技の通し練習を中心に、ビデオも活用して、自分の演技の出来映えを高めることをねらいとした。演技の流れも定着し、自分の映像を見ながら、リズム変化や姿勢などの、課題を指摘する言葉も多く聞かれるようになってきた。

14 時間目/14 時間扱い 平成 21 年 11 月 11 日 (水) 第 4 校時 (11:50~12:40)			
ねらい 2 自己に適した技を組み合わせて、構成して演技の出来映えを高める			
本時のねらい (1) これまでの学習を振り返り、学習の成果を発表することができる。 (2) 仲間のよい演技を賞賛することができる。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10 分	1 準備、集合、挨拶、出席確認 2 前時の振り返り 3 本時の学習のねらいを確認 4 準備運動 ・ストレッチ ・体ほぐしの運動 ・感覚づくり運動	・生徒の健康状態を確認する。  ・安全への配慮などについて説明する。	
なか 35 分	5 演技発表会に向けて、グループごとに練習 ・グループで統一した練習 ・部分練習 ・全体練習  <b>—学習内容—</b> 演技の出来映えを高めて発表するには、演技全体をイメージすることと、一つひとつの技をていねいに行うことが大切であること。  <b>—学習内容—</b> 仲間のよい演技を賞賛するには、自分の課題や、仲間の課題を理解し、具体的に声をかけ、客観的に評価できることが大切だということ。	・演技前の練習時間が短いため、自分の課題を明確にし、効率的に時間を使うよう説明する。  ・練習通りに演技が発表できるよう、落ち着いてていねいに行うよう説明する。  ・演技内容よりも自分の演技の出来映えが、どのくらい高められるかを意識して発表するよう説明する。  <C、C <sup>A</sup> の生徒への手立て> ・演技全体の流れを意識し、どこでつまづいているのかを明確にし、修正できるポイントを見付けるよう促す。 ・器械運動の楽しさや喜びについて、興味をもてるように説明する。	<b>【運動の技能】</b> ④いくつかの自己に適した技で構成した演技を行うことができる。 (行動観察、映像資料)  <b>【関心・意欲・態度】</b> ①器械運動のもつ、楽しさや喜びを味わおうとする。 (行動観察、学習ノート)
まとめ 5 分	6 自由演技の発表会 ・演技の開始の仕方と終わり方 ・記録者は、出来映えチェックシートに基づいて演技を評価し、アドバイスを記入する。 ・各グループで発表会の振り返り	・安全に協力して用具の片付けができるようにする。 ・仲間の演技をお互い賞賛できるよう促す。 ・学習ノートに記入することにより、これまでの学習の成果が確認できるようにする。	



授業の振り返り
準備運動後、発表に向けた5分間の練習を行った。短い時間の中、それぞれが自分の演技の課題を明確に意識した練習を行っていた。発表会では、緊張した生徒が多く、途中で演技を忘れてしまう生徒もいたが、発表会の運営がとてもスムーズで、とてもよい雰囲気の中発表会が行われた。

## 5 検証授業の結果と考察

検証授業から得られた資料をもとに、分析の視点に沿って、出来映えを追求する演技づくりを中心とした活動によって、演技する楽しさを味わい、教え合いが促進されるとともに、演技の質が高められたかについて考察していくことにする。なお、文中に使用した図表の生徒数については、**表3-2**の通りである（なお、長期の見学者1名は考察の対象から除外した）。

また表中の生徒の記述内容については、できる限り生徒が記述したままの表現で記載した。

**表3-2 授業の出席者数（1・2組19名、3・4組18名、5・6組18名 合計55名）**

時 間 (時)	在籍	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1・2組出席者数(人)	19	19	19	19	19	19	17	19	17	19	17	17	17	17	18
3・4組出席者数(人)	18	15	13	17	17	17	15	13	17	18	16	17	18	18	18
5・6組出席者数(人)	18	18	18	16	17	18	18	16	17	16	15	16	16	18	18
出席者数合計 (人)	55	52	50	52	53	54	50	48	51	53	48	50	51	53	54

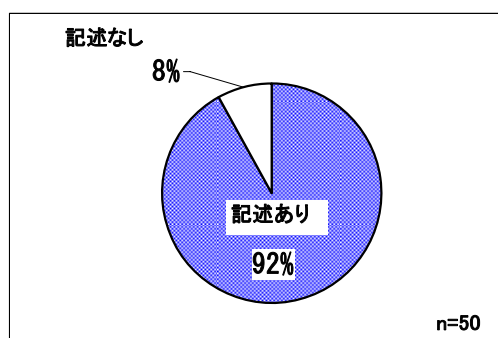
事前アンケート 55人 事後アンケート 55人

### (1) 出来映えを理解することができたか

ア 規定演技の活動によって、出来映えを理解することができたか

(ア) 学習ノートの記述内容による分析

**図3-1**は、規定演技発表前日の6時間目の学習ノートの「次回の発表会で頑張ること」という欄に記述された、出来映えに関するコメントの記述率を示したもので、**表3-3**はそのコメントの抜粋である。発表会で頑張る内容について、出来映えに関するコメントを記述した生徒は92%であった。



**図3-1 「発表で頑張ること」における出来映えのコメント記述率 (学習ノート)**

**表3-3 「発表で頑張ること」における生徒のコメント (抜粋)**

1	側転の時は腰を伸ばして大きく見せる
2	側転を大きくして、前転で膝をくっつける
3	自分はまだ滑らかにやりたい (側転からバランスの所)
4	背倒立から側転を滑らかにする
5	バランスの時つま先を意識して伸ばす
6	背倒立の足を伸ばす
7	側転の前後のつなぎ方を滑らかにする
8	速さの緩急をしっかりとつける、止まらない

(1) ア「規定演技の活動によって、出来映えを理解することができたか」についての考察

今回の単元では、演技の出来映えに着目し、単元前半は、規定演技（全員が同じ演技内容）に取り組むことによって、出来映えの理解を深めた。規定演技発表において頑張る内容として、出来映えに関するコメントを記述した生徒は92%であり、単元前半の規定演技発表の段階で、多くの生徒が出来映えについて理解したと考える。

イ 技、技の組み合わせ及び姿勢の美しさの出来映えについて理解できたか

(ア) 学習ノートの記述内容による分析

技について

図3-2、図3-3及び、図3-4は、前転、開脚後転、側方倒立回転のポイントについて、1時間目、7時間目に記述された出来映えに関する記述の見られる人数の割合の変化を示したもので、表3-4はそのコメントの抜粋である。規定演技の発表会である7時間目の学習ノートに、技の出来映えに関するコメントを記述した生徒は、前転では88%、開脚後転では82%、側方倒立回転では82%であった。

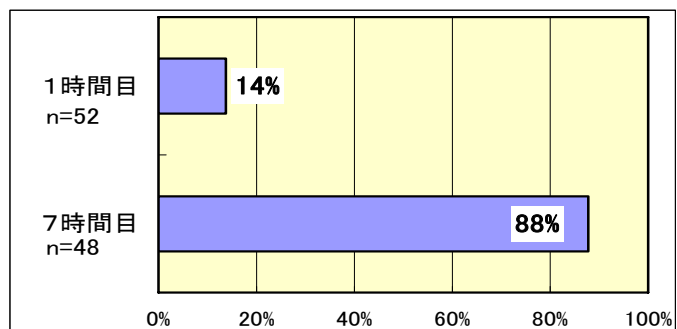


図3-2 前転のポイントにおける出来映えのコメント記述率（学習ノート）

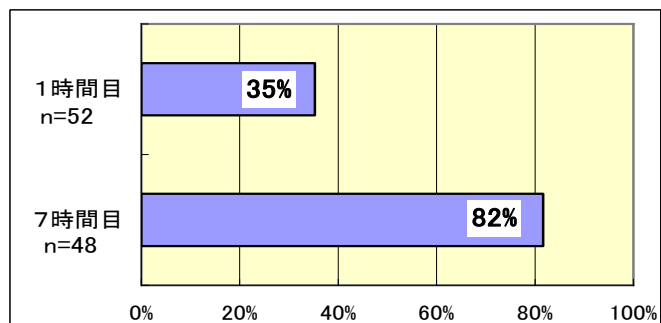


図3-3 開脚後転のポイントにおける出来映えのコメント記述率（学習ノート）

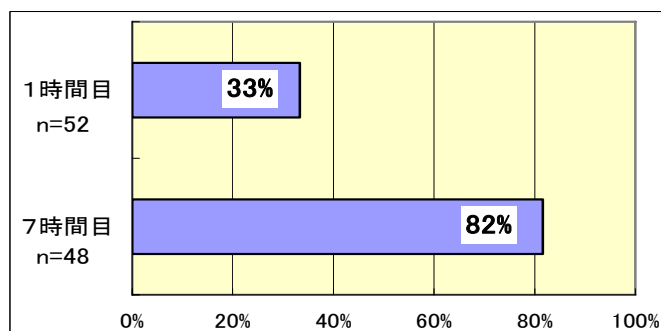


図3-4 側方倒立回転のポイントにおける出来映えのコメント記述率（学習ノート）

表3-4 「技のポイントについて」の出来映えに関するコメント（抜粋）

前 転	回っている時に膝を伸ばして、終わる時に膝をたたむ。
	腰を高くする、足を伸ばす。
	大きく見せる（膝や腰を伸ばす）。
開脚後転	足をひろげる時しっかり足を伸ばす。手でしっかり押す。
	後転をして立ち上がる時に、膝を伸ばして立つ。 膝をまっすぐに足を開く。できるだけ滑らかに回る。
側方倒立 回転	回っている時も、できるだけつま先やひざを伸ばす。
	手足を同じラインに着くようにする。手足を曲げない。大きく回る。
	リズム感を大事にしてテンポよくやった。ひざを伸ばして大きく見えるように。

技の組み合わせについて

図3-5は、6時間目のグループ発表の出来映えチェックシートにおける、技の組み合わせの出来映えに関するコメントの記述率を示したものである。組み合わせの出来映えを理解して仲間の演技を評価している生徒は94%であった。

図3-6は6時間目の学習ノートの「次回の発表会で頑張ること」という欄に記述された、出来映えに関するコメントの内、技の組み合わせに関するコメントの記述率を示したもので、組み合わせの出来映えを記述している生徒は80%であった。

姿勢の美しさについて

図3-7は6時間目のグループ発表の出来映えチェックシートにおける、姿勢の美しさに関するコメントの記述率を示したものである。姿勢の美しさを理解して仲間の演技を評価している生徒は94%であった。

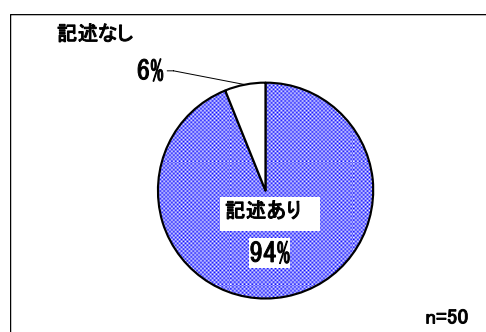


図3-5 仲間の演技の「技の組み合わせ」の出来映えのコメント記述率（出来映えチェックシート）

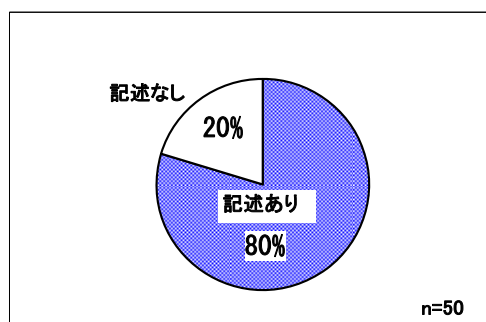


図3-6 自分の演技の「技の組み合わせ」の出来映えのコメント記述率（学習ノート）

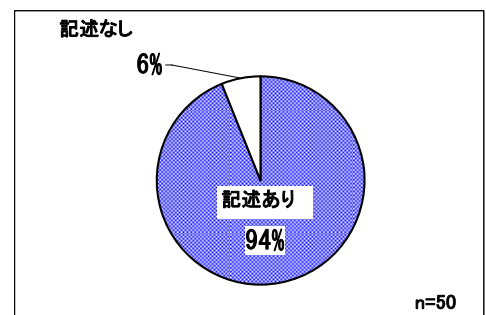


図3-7 仲間の演技の「姿勢の美しさ」のコメント記述率（出来映えチェックシート）

図3-8は6時間目の学習ノート「次回の発表会で頑張ること」という欄に記述された、出来映えに関するコメントの内、姿勢の美しさに関するコメントの記述率を示したもので、姿勢の美しさについて記述している生徒は82%であった。

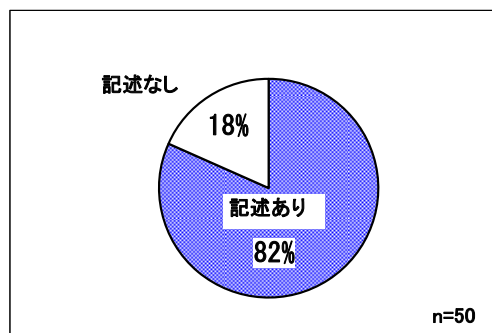


図3-8 自分の演技の「姿勢の美しさ」のコメント記述率（学習ノート）

(1) イ「技、技の組み合わせ及び姿勢の美しさの出来映えについて理解できたか」についての考察

「技」に関しては、図3-2、図3-3、図3-4から分かるように、80%以上の生徒が単元前半の規定演技の活動において、技の出来映えについて理解したと考える。「技の組み合わせ」および「姿勢の美しさ」に関しては、図3-5、図3-6、図3-7、図3-8から、80%以上の生徒は単元前半の規定演技の活動で、組み合わせ及び、姿勢の美しさの出来映えについて理解し、仲間へのアドバイスを記述できているとともに、自分の課題としても技の組み合わせや、姿勢の美しさに関して、具体的に記述している。このことから規定演技の活動を通して、技、技の組み合わせ及び姿勢の美しさの出来映えについて理解したと考える。

(1) まとめ

以上のように分析した結果、次のことが明らかになった。

- 多くの生徒が、規定演技の活動によって、出来映えについて記述することができた。
- 多くの生徒が、規定演技の活動によって、技、技の組み合わせ及び姿勢の美しさの出来映えについて記述することができた。

これらのことから、多くの生徒が、規定演技の活動によって、出来映えについて理解することができたと考えられる。

(2) 出来映えを追求することができたか

ア 自由演技の活動によって、出来映えを追求することができたか

(ア) 学習ノートの記述内容による分析

図3-9は、規定演技発表会の7時間目と、自由演技発表会の14時間目の学習ノートの「演技の振り返り」という欄に記述された、出来映えに関するコメントの記述率を示したものである。演技発表の振り返りの際に、出来映えに関するコメントを記述した生徒は、7時間目に73%、14時間目に83%であった。また、表3-5は、図3-9の「発表の振り返り」におけるコメントの抜粋であるが、7時間目には演技全体の抽象的な感想を記述した生徒が、14時間目には、具体的なコメントを記述していた。

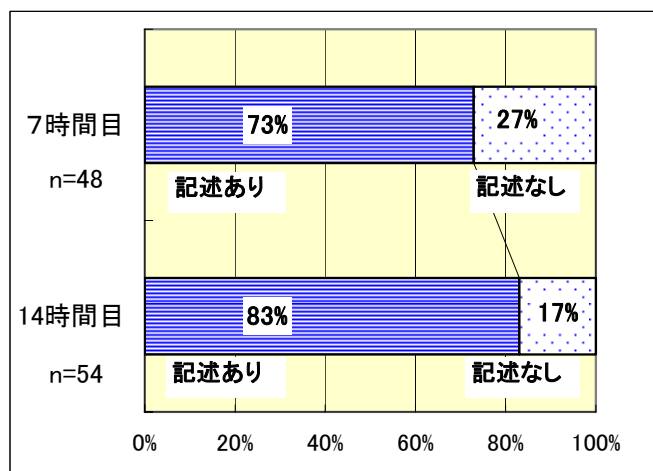


図3-9 「発表の振り返り」における出来映えのコメント記述率 (学習ノート)

表3-5 「発表の振り返り」における生徒のコメント (抜粋)

生徒	7時間目/14時間	14時間目/14時間
A	あまりよくない	つま先まで伸びていなかった
B	キレが悪かった	滑らかに静動のアクセントをつけるよう意識した
C	つま先を意識してやったので良かったと思った	正面バランスの時に足が伸びていなかったのが残念だった
D	練習通りだせた	滑らかではないが、大きくできるようにした
E	あせって上手く出来ていなかったと思う	前よりはキレがあったと思う。動きの速さを考えられたと思う。滑らかにしたかった。
F	最後まで美しさを保てた	指先まで力を入れ伸ばしきれた
G	あんまりだった	大きく回ったり、あせらずにやろうと思った

(イ) 事後アンケートによる分析

図3-10は、事後アンケートにおける「技の組み合わせを滑らかにすることができた」という質問に対しての自己評価を示したものである。技の組み合わせを滑らかにできたと回答した生徒は、「よく当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせると77%であった。

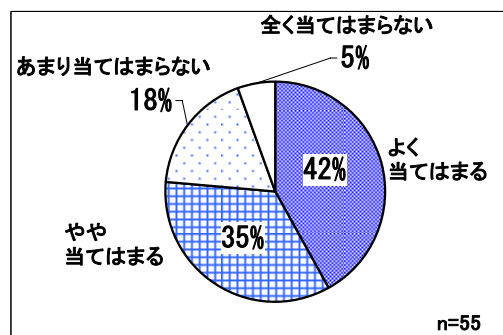


図3-10 「組み合わせを滑らかにすることができた」という質問に対する回答 (事後アンケート)

図3-11は、事後アンケートにおける「技を組み合わせる時に、リズム変化を意識することができた」という質問に対しての自己評価を示したものである。リズム変化を意識して、技の組み合わせを行ったと回答した生徒は、「よく当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせると72%であった。

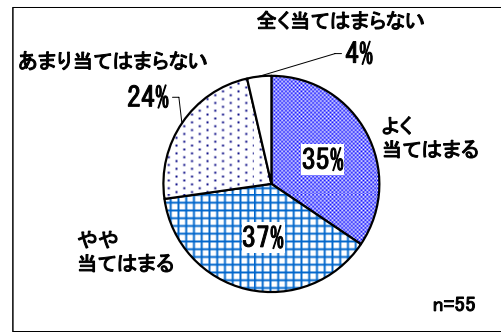


図3-11 「リズム変化を意識することができた」という質問に対する回答(事後アンケート)

図3-12は、事後アンケートにおける「演技の中で、つま先や指先などまで意識することができた」という質問に対しての自己評価を示したものである。つま先や指先を意識して、演技を行ったと回答した生徒は、「よく当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせると76%であった。

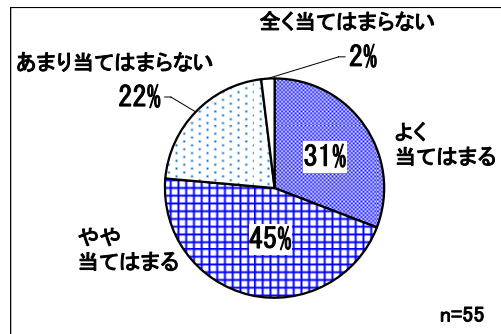


図3-12 「つま先や指先まで意識することができた」という質問に対する回答(事後アンケート)

図3-13は、事後アンケートにおける「演技構成を工夫することができた」という質問に対しての自己評価を示したものである。技や技の組み合わせ及び、マットの使い方を意識して、演技構成を工夫することができたと回答した生徒は、「よく当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせると76%であった。

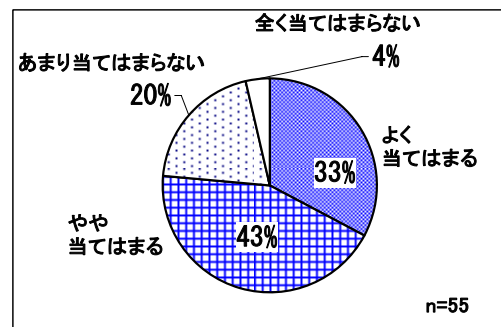


図3-13「演技構成を工夫することができた」という質問に対する回答(事後アンケート)

(2) ア「自由演技の活動によって、出来映えを追求することができたか」についての考察

単元後半からは、規定演技で理解した出来映えについて意識しながら、技を選び、自由演技を構成し発表する活動を行った。表3-5から、例えば生徒Aのように、7時間目の、出来映えが「あまりよくない」というコメントが、14時間目は、どこがよくなかったかという、具体的なコメントになっている。このように、7時間目の規定演技発表の振り返りでは演技の出来映えに関する抽象的な感想を記述した生徒が、14時間目の自由演技の発表会の振り返りでは、出来映えに関する具体的なコメントの記述をしていることが分かる。このことから、規定演技により理解した出来映えを、自由演技で追求したことによって、より知識の定着が図られたと考える。

また、図3-10、図3-11、図3-12、図3-13から、生徒は技の組み合わせの滑らかさや、リズム変化といった、出来映えを意識して演技構成を工夫することや、つま先や指先といった、姿勢の美しさにかかわる、出来映えを意識して活動することができていたと考える。



(2) まとめ

以上のように分析した結果、次のことが明らかになった。

- 自由演技の活動によって、多くの生徒が演技の出来映えを追求することができたと考えることができる。

(3) 演技を楽しむことができたか

ア 演技づくりの活動によって演技を楽しむことができたか

(ア) 事後アンケートによる分析

図3-14は、事後アンケートにおける「演技の出来映えに関心を持つことができた」という質問に対しての自己評価を示したものである。演技の出来映えに関心を持つことができた生徒は、「よく当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせると98%であった。

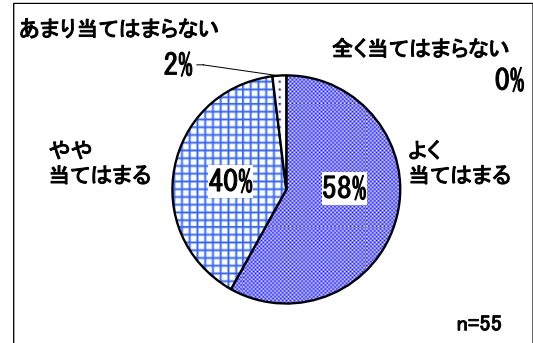


図3-14 「演技の出来映えに関心を持つことができた」という質問に対する回答（事後アンケート）

図3-15は、事後アンケートにおける「演技の出来映えを高める楽しさを感じることができた」という質問に対しての自己評価を示したものである。演技の出来映えを高める楽しさを感じることができた生徒は、「よく当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせると96%であった。

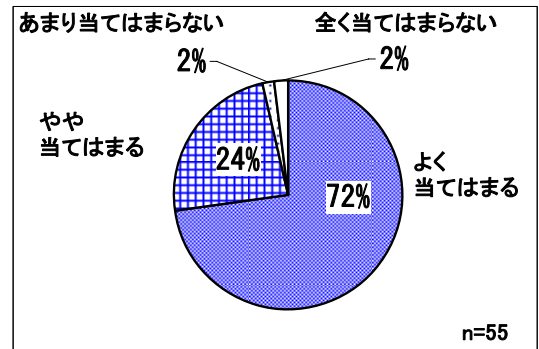


図3-15 「演技の出来映えを高める楽しさを感じることができた」という質問に対する回答（事後アンケート）

(イ) 事前・事後アンケートの比較による分析

図3-16は、事前アンケートと事後アンケートにおける、「マット運動が楽しいと感じられたのはどんな時ですか」という質問の「演技の練習をした時」という項目に対する自己評価を示したものである。演技の練習を「とても楽しいと感じた」と「楽しいと感じた」を合わせると、事前アンケートでは61%、事後アンケートでは82%であった。

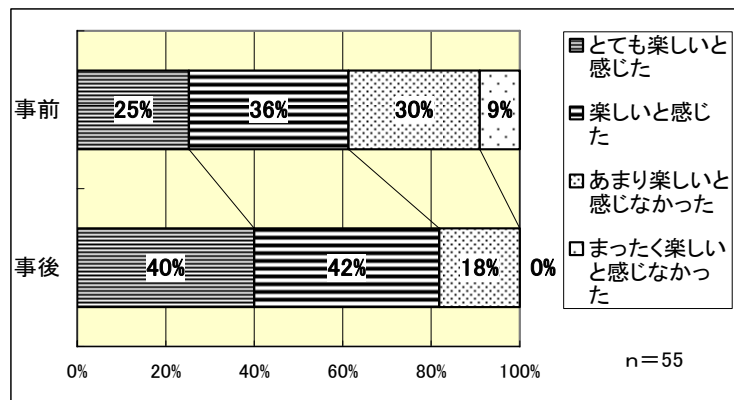


図3-16 演技の練習は楽しかったか（事前・事後アンケート）

図3-17は、事前アンケートと事後アンケートにおける「マット運動が楽しいと感じられたのはどんな時ですか」という質問の「演技の発表をした時」という項目に対する自己評価を示したものである。演技の発表を「とても楽しいと感じた」と「楽しいと感じた」を合わせると、事前アンケートでは27%、事後アンケートでは72%であった。

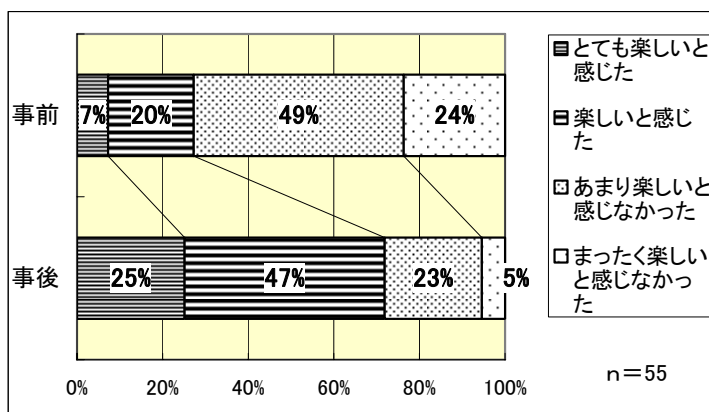


図3-17 演技の発表は楽しかったか (事前・事後アンケート)

表3-6 演技の練習について「あまり楽しいと感じなかった」と回答した生徒の「14時間の授業を振り返った感想」の記述抜粋 (事後アンケート)

A	怪我のため、途中から始めたけどとても楽しく行うことができました。新しい技や難しい技が出来た時はとても楽しかったです。前よりは側転など上手く出来たと思います。
B	前まで頭はねおきが後ろに倒れてしまっていたが、自由演技の発表では後ろに倒れずに最後に成功に近い形で終わってよかった。前転なども最初に比べてきれいに回れるようになったと思う。側転は最後まで上手く回れなかったけど、マットを楽しく練習できてよかった。
C	今まで後転系の技が全く出来なかったけど、最後の発表では3つの後転技が出来たので良かったと思いました。

(3) ア「演技づくりの活動によって、演技を楽しむことができたか」についての考察

図3-14、図3-15から、生徒は演技づくりの活動を通して演技の出来映えに関心を示し、出来映えの高まりに楽しさを感じていたと考える。また、図3-16、図3-17からは、演技の練習や発表は楽しくないと感じていた生徒も、出来映えを意識した活動を行うことによって、楽しさを感じるようになっていったと考える。表3-6から、演技の練習に消極的な回答であった生徒は、AやBのように怪我のため見学が多く思うような練習ができなかったことが原因と考えられる。Cのように苦手意識をもつ生徒においても、発表会の感想から演技を楽しむことができたのではないかと考える。

(3) まとめ

以上のように分析した結果、次のことが明らかになった。

- 出来映えを追求する演技づくりを中心とした活動によって、多くの生徒が演技を楽しむことができたと考えられる。

(4) 教え合いが促進されたか

ア アドバイスができるか

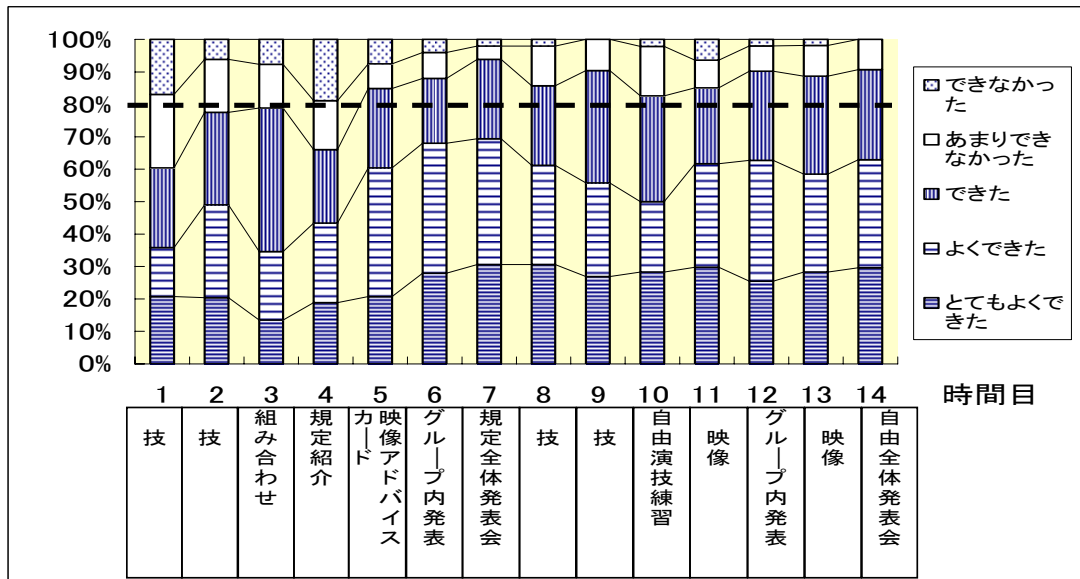


図3-18 仲間にアドバイスをするのができたか

(ア) 学習ノートの記述内容による分析

図3-18は、学習ノートの自己評価欄に設けた「仲間にアドバイスをするのができたか」という項目に対する回答の推移を示したものである。5時間目以降においては、仲間にアドバイスをするのができた生徒は、「とてもよくできた」「よくできた」「できた」を合わせると、80%以上であった。

(イ) 事前・事後アンケートによる分析

図3-19は、事前アンケートと事後アンケートにおける「授業で友達にアドバイスをするのができましたか」という質問に対する回答を示したものである。授業で友達にアドバイスをするのが「できた」と「ときどきできた」を合わせると、事前アンケートでは36%、事後アンケートでは75%であった。

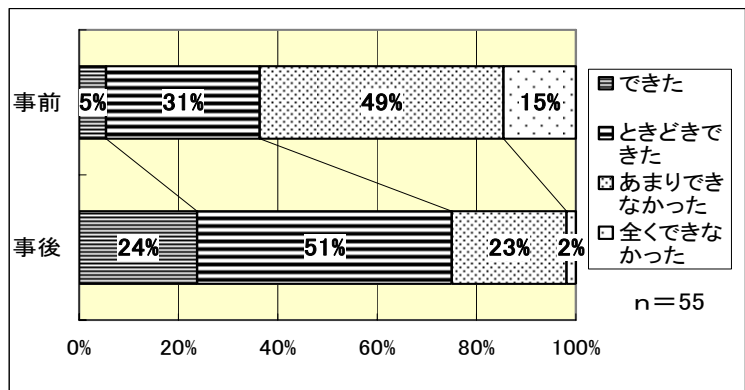


図3-19 アドバイスをするのができたか

(事前・事後アンケート)

図3-20は、事後アンケートにおける「グループで協力して練習できたか」という質問に対する自己評価を示したものである。グループで協力して練習できた生徒は、「よく当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせると98%であった。

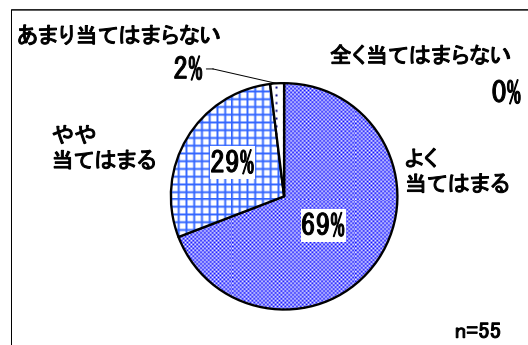


図3-20 「グループで協力して練習できたか」という質問に対する回答 (事後アンケート)

#### (4) イ「アドバイスができたか」についての考察

図3-18 から、5時間目以降の演技づくりの活動を通して、教え合い活動が活発に行われたと考える。また、図3-19、図3-20からは、出来映えチェックシートに記入したアドバイスの内容が、声に出した教え合いにつながり、グループで協力して練習することができたと考える。

こういったアドバイスやグループ活動を促した要因は、

- ・ 5時間目に出来映えの採点の練習として、アドバイスカードを記入する活動を行ったこと。
- ・ ビデオカメラを活用しグループでお互いの演技の出来映えを映像で確認する活動を行ったこと。
- ・ 規定演技と自由演技それぞれにおいて、グループ内での発表と全体での発表といった合計4回の演技発表の機会を設けたこと。
- ・ 出来映えチェックシートを用いて、行われた演技を3人の審判で技、技の組み合わせ、姿勢の美しさといった演技内容ごとに、1人1観点ずつその出来映えを評価し、その結果に関するアドバイスを記入する活動を行ったこと。

といった指導の工夫を行ったためであると考えられる。

#### (4) まとめ

以上のように分析した結果、次のことが明らかになった。

- 多くの生徒が演技づくりの活動で、アドバイスをすることができた。
  - 多くの生徒がアドバイス内容を明確にし、グループでの協力した練習をすることができた。
- これらのことから演技の評価の観点を明確にし、発表会を行う活動によって、多くの生徒の教え合いが促進されたと考えることができる。

#### (5) 演技の質が高まったか

ア 演技内容が豊かになったか

(ア) 自由演技におけるマットの使い方による分析

図3-21 は、14 時間目の自由演技におけるマットの使い方を、発表会の映像で確認し、「往復だけの使い方」、「開始場所を変えたり、方向変換をしたりするなど、工夫がある使い方」、「端まで大きく使っていない使い方」に分類し、その割合を示したものである。工夫があるマットの使い方をした生徒は、74%であった。

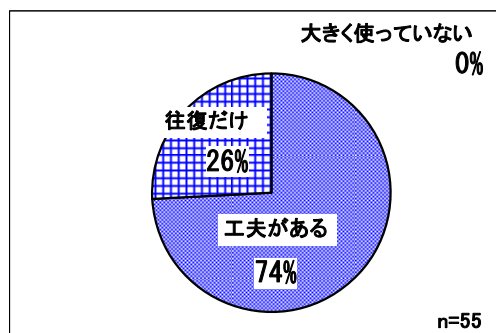


図3-21 自由演技におけるマットの使い方

(イ) 自由演技の構成による分析

表3-7は、生徒から提出された自由演技の構成表を、発表会の映像で確認し、自由演技に使われた616技を種類別に整理したものである。単元後半の自由演技の構成に、規定演技で使われていない技を296技実施していることが分かる。

表3-7 自由演技の構成に含まれる技の出現状況

グループ	技名	出現数(個)	グループ	技名	出現数(個)
前転	前転★	89	おはね	首はねおき	4
	開脚前転	14		頭はねおき	13
	伸膝前転	8	均片 立ち足 平	横向き水平立ち★	15
	跳び前転	44		正面水平立ち	32
	伸身跳び前転	3		T字バランス	2
	倒立前転	17		背倒立★	17
後転	開脚後転★	53	その他の技	開脚座★	5
	後転	26		片足旋回	8
	伸膝後転	20		ジャンプ正面支持臥	1
	後転倒立	15		ジャンプひねり正面支持臥	3
	側方倒立回転★	65		開脚入れ	1
側転	3	伸身跳び半ひねり★		76	
側方倒立回転ひねり前向き立ち	20	伸身跳び1回ひねり		2	
側方倒立回転ひねり後ろ向き立ち	1	合計		616	
跳び側方倒立回転	3	規定演技で使われた技(★印)を除いた合計		296	
片手側方倒立回転	3				
ハンドスプリング	20				
ロンダート	33				

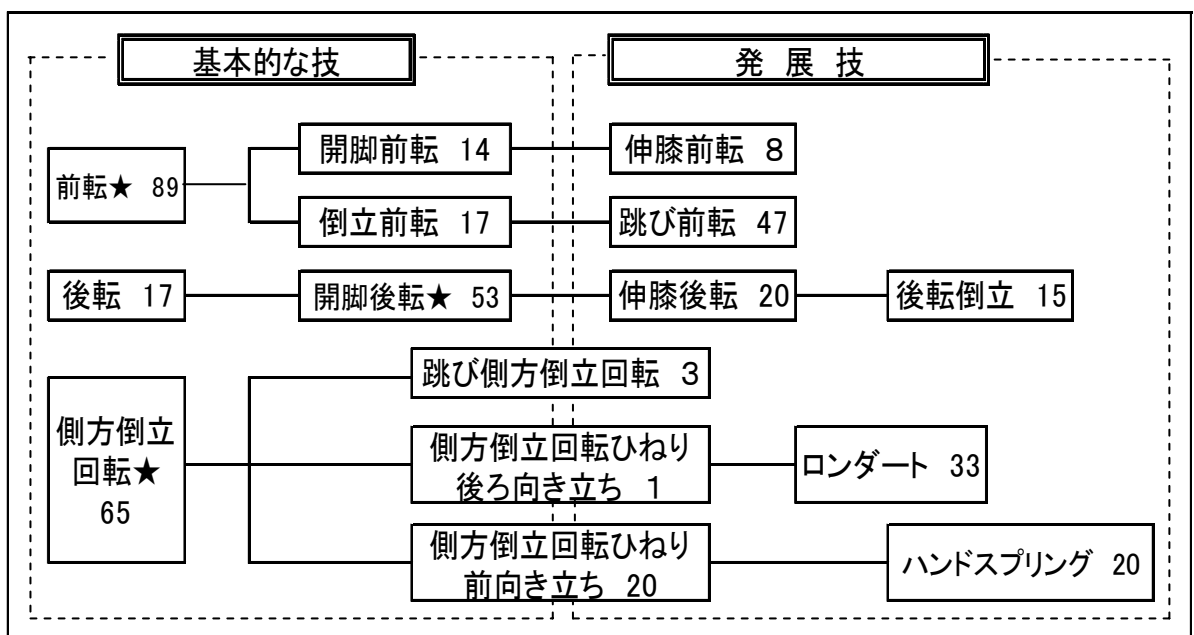


図3-22

前転と後転および側方倒立回転の技の系統と技の出現数

★印は、規定演技および自由演技の必修技

また、**図3-22**は、8時間目に生徒に配布した技の系統表に基づき、前転と後転及び側方倒立回転の系統性と技の出現数を示したものである。前転においては、跳び前転に、側方倒立回転においては、ロンダート、側方倒立回転ひねり前向き立ち、ハンドスプリングへと、規定演技で実施した技からの発展が見られた。

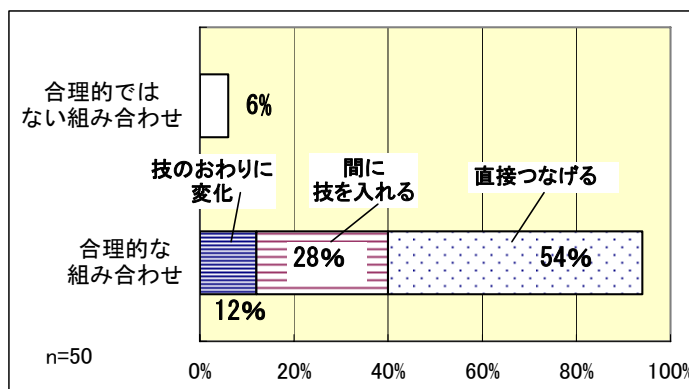


図3-23 「見せ場の組み合わせ」の分類 (学習ノート)

技の組み合わせについては、合理的な組み合わせ方の例として、「直接つなげる」、「間に技を入れる」、「技のおわりに変化をつける」の3種類の方法があることを授業において説明した。**図3-23**は、13時間目に次時の自由演技発表に向けて、技の組み合わせの見せ場として学習ノートに記述した内容を、合理的な組み合わせ方か、そうではないかによって分類し、その割合を示したものである。合理的な組み合わせ方を記述した生徒は87%であった。また、規定演技と全く同じ組み合わせを、見せ場として記述している生徒は1人もいなかった。

#### (5) ア「演技内容が豊かになったか」についての考察

自由演技においては、どのようにマットを使用して演技を構成するかといった「空間の構成」に関する、出来映えの高まりが演技内容に追加される。**図3-21**からマットの使い方という、「空間の構成」の出来映えを理解して、マットの使い方を工夫したと考える。

自由演技の構成に使われた技を見ると、規定演技で使用されている技は、出現数が高いのは当然だが、例えば「跳び前転」や「側方倒立回転ひねり前向き立ち」、「ロンダート」など規定演技の技を、技の系統性に沿って選び、さらに大きく見せるなど出来映えを高めようとしていることや、**表3-7**、**図3-22**から、規定にはない技を自由演技に多く取り入れていることも分かる。また、**図3-23**から技の組み合わせにおいては、全員が、規定演技と異なる組み合わせを見せ場としていることや、多くの生徒が滑らかにつながる合理的な組み合わせを実施していることが分かる。このマットの使い方の工夫及び、系統性に沿った技の種類増加と、組み合わせの種類増加から、演技内容が豊かになったと考える。

#### イ 演技の出来映えが高まったか

##### (ア) 映像資料による分析

技の出来映えの高まりを検証するために授業の様子や、グループ内の発表も含め、個人の演技を合計4回撮影した。**表3-8**は、前転、開脚後転、側方倒立回転についての出来映えの評価基準を示したものである。また、**表3-9**は、前転から次の技への組み合わせについて及び、側方倒立回転への技の組み合わせについての評価基準について示したものである。**表3-10**は、姿勢の美しさの評価基準について示したものである。規定演技、自由演技両方に入っている、前転、開脚後転、側方倒立回転の中での動きで確認することとした。

表 3-8 技（前転、開脚後転、側方倒立回転）の評価基準

評価のポイント		○	×	
技	前転	滑らかさ	節がない ※	節がある
	開脚後転	滑らかさ	節がない ※	節がある
	側方倒立回転	大きさ	腰が伸びている	川跳び
滑らかさ		節がない ※	節がある	

表 3-9 技の組み合わせ（前転、側方倒立回転）の評価基準

評価のポイント		○	×	
技の組み合わせ	前転～前転がり開脚座 （5、7時間目）	滑らかさ	節がない ※	節がある
		速遅	明確	見えない
	前転からの技の組み合わせ （14時間目）	滑らかさ	節がない ※	節がある
		リズム変化	明確	見えない
	背倒立から片足ずつ立ち上がり 側方倒立回転（5、7時間目）	滑らかさ	節がない ※ 止まらない	節がある 止まる
	側方倒立回転への技の組み合わせ （14時間目）	滑らかさ	節がない ※ 止まらない	節がある 止まる

※「節がない」とは、動きの一連の流れが途切れずに行われることである。

表 3-10 姿勢の美しさ（前転、開脚後転、側方倒立回転）の評価基準

評価のポイント		○	×	
姿勢の美しさ	前転	足	（全経過）そろっている	開いたところがある
	開脚後転	膝	（全経過）伸びている	曲がっているところがある
		つま先	（頭越しの時）伸びている	曲がっている
	側方倒立回転	膝	（両手支持の時）伸びている	曲がっている
		つま先	（両手支持の時）伸びている	曲がっている

図 3-24 から図 3-30 は、録画した映像を、作成した評価基準（表 3-8、表 3-9、表 3-10）に沿って、複数人で映像を見ながら、評価を行った結果による資料である。

図 3-24 は、前転の滑らかさと、姿勢の美しさが見られた人数の割合の変化を示したものである。滑らかな前転を行った生徒は、7時間目に 100%であった。

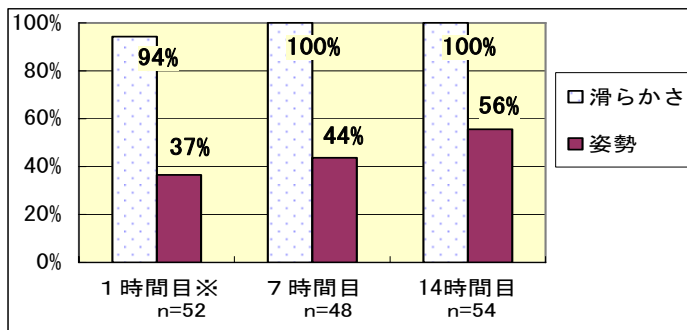


図 3-24 前転の滑らかさと姿勢

※3・4組は4日目の映像を使用した

図3-25は、開脚後転の滑らかさと、姿勢の美しさが見られた人数の割合の変化を示したものである。滑らかな開脚後転を行った生徒は、7時間目に94%であった。

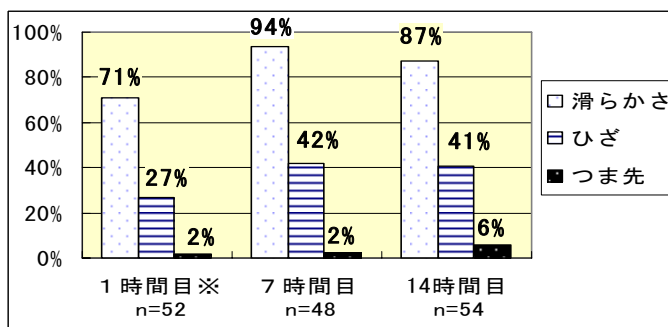


図3-25 開脚後転の滑らかさと姿勢

※3・4組は4日目の映像を使用した

図3-26は、側方倒立回転の大きさ、滑らかさ及び、姿勢の美しさが見られた人数の割合の変化を示したものである。滑らかな側方倒立回転を行った生徒は、7時間目に90%であった。また大きさがあある実施については、14時間目に77%であった。

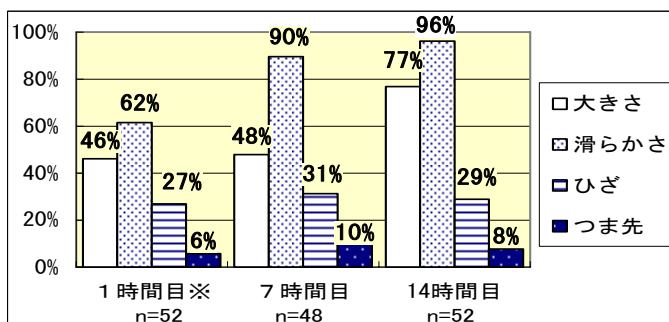


図3-26 側方倒立回転の大きさと滑らかさ及び姿勢

※3・4組は4日目の映像を使用した

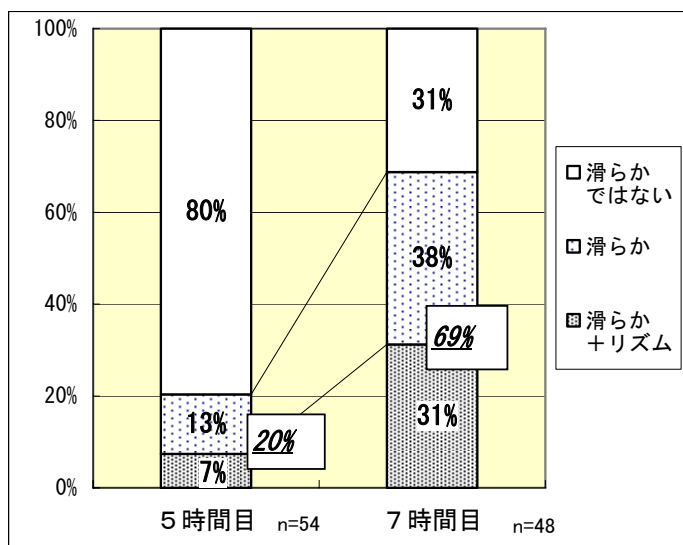


図3-27 前転の組み合わせの滑らかさとリズム変化 (5時間目、7時間目)

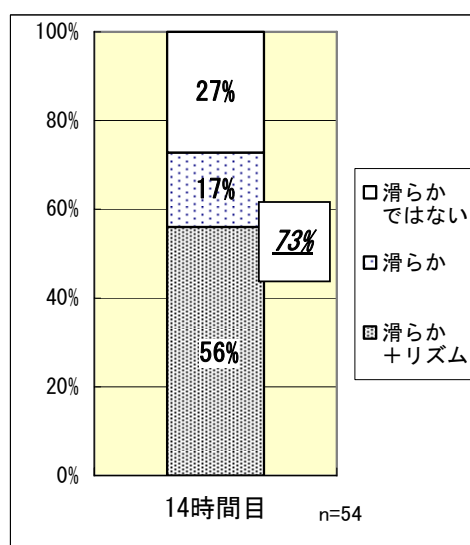


図3-28 前転の組み合わせの滑らかさとリズム変化 (14時間目)

図3-27は、5時間目と7時間目の規定演技の前転から前転がり開脚座の組み合わせにおいて、滑らかさとリズム変化(速い・遅い)が見られた人数の割合の変化を示したものである。滑らかに組み合わせを行った生徒は、7時間目に69%であった。

図3-28は、自由演技の中で行われた前転からの組み合わせにおいて滑らかさとリズム変化が見られた人数の割合の変化を示したものである。滑らかに、なおかつリズム変化を意識した組み合わせを行った生徒は、14時間目に56%であった。



図3-29は、側方倒立回転への組み合わせ（背倒立から片足ずつ立ち上がりながら、側方倒立回転を行う）の実施に、滑らかさが見られた人数の割合の変化を示したものである。7時間目（規定演技の発表会）において、滑らかさが見られた生徒は75%であった。

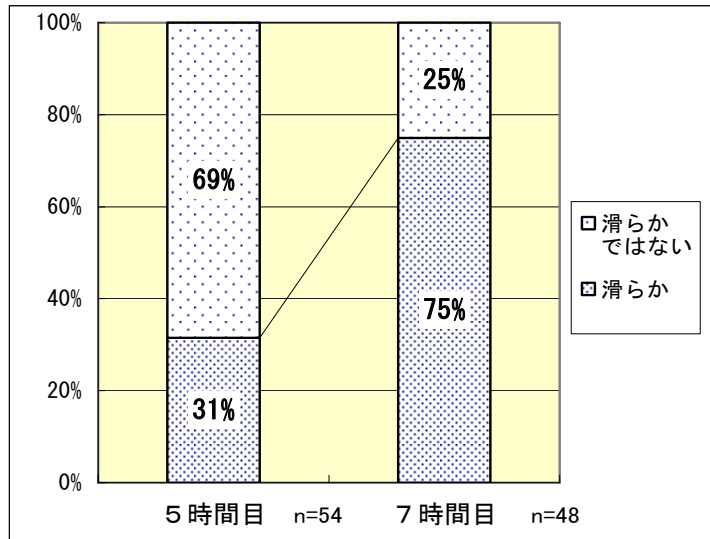


図3-29 側方倒立回転の組み合わせの滑らかさ

図3-30は、前転、開脚後転、側方倒立回転の実施において表3-10の評価基準による、姿勢の美しさが見られた人数の割合の変化を示したものである。なお、膝の伸びと、つま先の

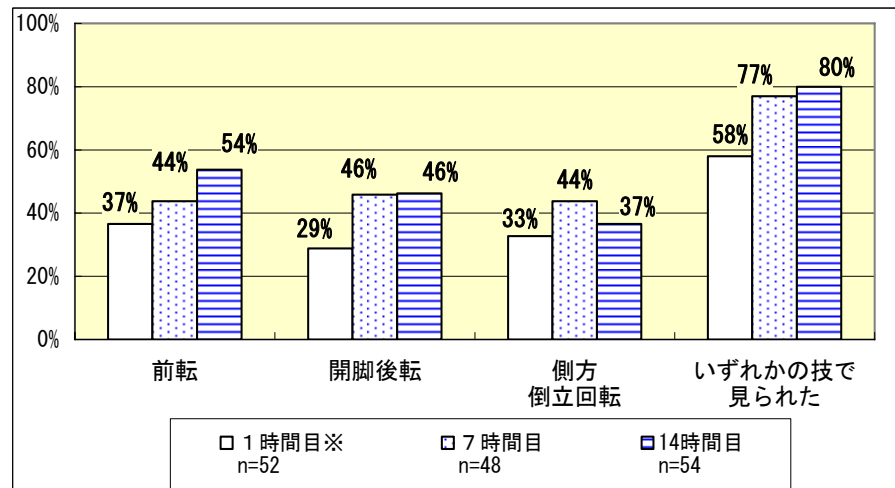


図3-30 前転、開脚後転、側方倒立回転の姿勢の美しさ

※3・4組は4時間目の映像を使用した

伸びた実施は合計した人数で示してある。前転、開脚後転、側方倒立回転のいずれかの実施において、姿勢の美しさが見られた生徒は1時間目が58%、7時間目が77%、14時間目が80%であった。

#### (5) イ「演技の出来映えが高まったか」についての考察

今回の検証授業では、技の出来映えを高めてから演技をつくるのではなく、単元前半の規定演技の活動を通して、技だけではなく、組み合わせや姿勢の美しさの出来映えについて理解させた。そして、後半の自由演技をつくる活動を通して、技の出来映えを含む、組み合わせや姿勢の美しさといった、演技の出来映えを高めることを目指した。この、演技の出来映えの高まりを、技及び、姿勢の美しさについては、1時間目と7時間目（規定演技）及び、14時間目（自由演技）の発表から考察し、技の組み合わせについては、5時間目と7時間目の規定演技から以下のことを考察した。なお、考察の対象とした技や組み合わせは、規定及び自由演技の構成に含まれている、前転、開脚後転、側方倒立回転及び、前転からの技の組み合わせと側方倒立回転への組み合わせとした。

〈技の出来映えについて〉

考察の対象とした3つの技（前転、開脚後転、側方倒立回転）については、7時間目の段階で90%以上の生徒が滑らかにできるようになっていた。これは、すでに習得されていた技であったためと考えられる。側方倒立回転の大きさについては、7時間目の規定演技発表会では48%であったが、自由演技発表会の14時間目に77%であった。これは自由演技に必ず入れる技としたことや、技の出来映えの高まりとして学習した、大きさや腰の高さを意識した練習によって、また図3-22から、側方倒立回転ひねり前向き立ちやロンダートといった、側方倒立回転を発展させた技が自由演技に多く使われたことによって、出来映えが高まったと考える。

〈技の組み合わせの出来映えについて〉

今回の単元では、技を組み合わせるということは、ただ技を続けて行うのではなく、技のおわりが次の技のはじまりとなり、滑らかにつながることや、その組み合わせの中にリズム変化をつけることを学習した。図3-27から、前転からの組み合わせについては、7時間目の規定演技発表会では、滑らかさが見られる実施が69%（内リズム変化の見られる実施が31%）であった。図3-28から、14時間目の自由演技発表会では、滑らかさが見られる実施が73%（内リズム変化の見られる実施が56%）であった。このことから、規定演技において、滑らかさが高まり、自由演技において、リズム変化が高まったと考える。つまり、規定演技の活動によって、滑らかな組み合わせと組み合わせのリズム変化について理解し、自由演技の活動において、活用していることが分かる。また、図3-29から、側方倒立回転については、背倒立からの起き上がりに変化をつけて、滑らかに側方倒立回転につながる実施が、5時間目は31%であり、7時間目の規定演技発表会では75%であった。これらのことから、技の組み合わせの出来映えが高まったと考える。

〈姿勢の美しさの出来映えについて〉

姿勢の美しさについては、技の出来映えの考察対象とした3つの技における、足の開きや膝、つま先の伸びや開きを映像分析することにより考察する。図3-30から、いずれかの実施において姿勢の美しさが見られた生徒は全体の84%であった。また、考察対象とした技以外でのとりわけ、片足水平立ちや、背倒立などの静止技における膝、つま先の伸びた実施は、演技発表会の中で随所に確認できた。これらのことから、姿勢の美しさの出来映えが高まったと考える。

(5) まとめ

以上のように分析した結果、次のことが明らかになった。

- 多くの生徒が自由演技の活動によって、演技内容を豊かにすることができた。
  - 多くの生徒が演技づくりを中心とした活動によって、演技の出来映えを高めることができた。
- これらのことから、多くの生徒の演技の質が高まったと考えることができる。

6 指導の工夫とその効果

(1) 規定演技

今回、単元前半で全員が同じ演技内容を行う規定演技(図3-31)を行い、出来映えの理解を中心とした活動を行った。前(まえ)転がりから開脚座とは、前転のおわりの姿勢が開脚座となる技とした。演技のねらいは表3-11の通りである。

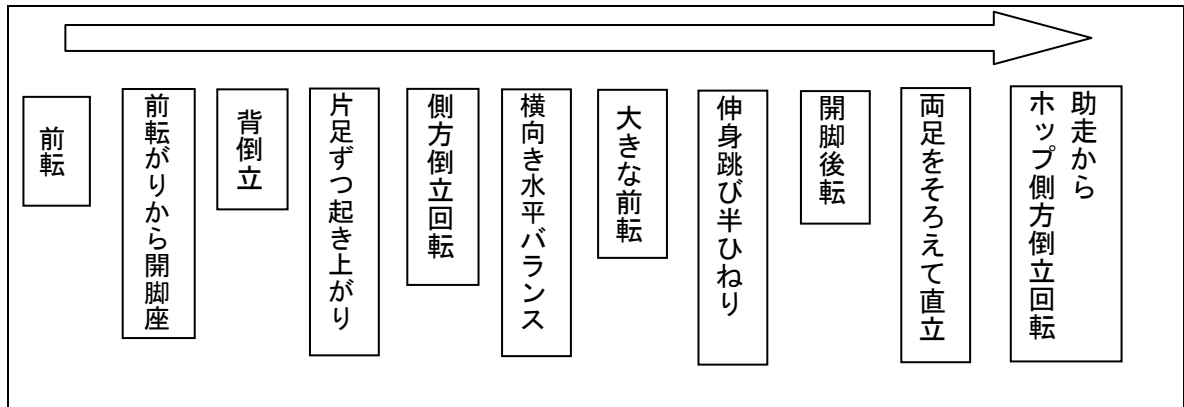


図3-31 規定演技の技の順番(左から右に向かって行う)

表3-11 規定演技のねらい

技名	主なねらい(内容)	主に強調した出来映え
前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転は速く、次の前転がりは遅く行い、開脚座に静かにもち込む</li> <li>・開脚座では、膝、つま先を伸ばす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の組み合わせのリズム変化(速・遅)</li> <li>・姿勢の美しさ</li> </ul>
前転がりから開脚座		
背倒立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・背倒立では腰、膝、つま先まで伸びた、まっすぐな姿勢をとる</li> <li>・片足ずつ起き上がるにより、背倒立から側方倒立回転に滑らかにつなげる</li> <li>・側方倒立回転から途切れずに、バランスで静止する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢の美しさ</li> <li>・技のおわりに変化をつけて、次の技に滑らかにつなげる</li> <li>・技の組み合わせのリズム変化(静・動)</li> </ul>
側方倒立回転		
横向き水平バランス		
大きな前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな前転から、開脚後転のおわりまで止まらないように行う</li> <li>・伸身跳び半ひねりは手をしっかり挙げて、大きくみせる</li> <li>・助走からホップをすることで、側方倒立回転に勢いをつける(助走からの倒立回転系の技への発展)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技のおわりが、次の技のはじまりになり滑らかにつなげる</li> <li>・技の組み合わせのリズム変化(高・低、大・小)</li> <li>・技の大きさ(助走から勢いをつけて、大きく行う)</li> </ul>
伸身跳び半ひねり		
開脚後転 (足をそろえて直立)		
助走、ホップ側方倒立回転		
足をそろえて着地のポーズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胸を張って、腕、指先まで意識する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢の美しさ</li> </ul>

9個の技から構成された規定演技を4時間目で紹介し、5時間目には自分の演技の出来映えを映像で確認する活動を行った。この時間数では、技の順番を覚えることに精一杯で、出来映えに意識を向けることは難しいのではないかという不安もあった。しかし全員が同じ演技内容であることから、演技を覚えた生徒が、グループの仲間へ教える場面も多く見られた。そのため演技内容を覚えるのに時間がかからず、ねらい通りに、出来映えを意識させる授業展開を行うことができた。

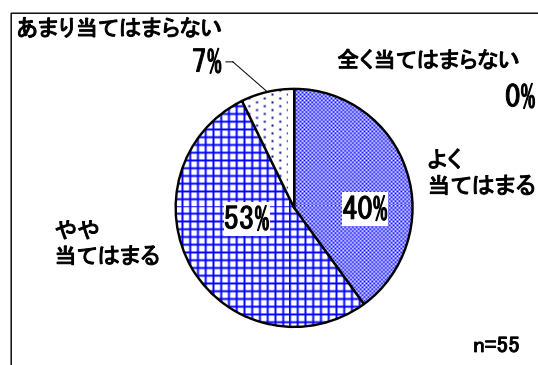


図3-32 「規定演技は出来映えの理解に役立った」 (事後アンケート)

図3-32は事後アンケートにおける「規定演技は出来映えの理解に役立ったか」という質問に対しての自己評価を示したものである。「よく当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせると93%であった。このことから、規定演技は、出来映えの理解に有効であったと考える。

## (2) 出来映えチェックシート

演技の出来映えの高まりについて、「技」「技の組み合わせ」「姿勢の美しさ」の3つの観点を、A、B、Cの3段階で評価することとした。計画では仲間の演技を見ながら、1名の審判が、この3つの観点をすべて評価する予定であった。しかし、各観点の内容の理解を促すために、3名の審判がそれぞれ観点を分担し、演技の評価を行うこととした。このため生徒は、評価するポイントが明確になり、単に成功した、失敗したではなく、出来映えについて評価できるようになった。結果として、何を練習すれば出来映えが高まるかという、自分の演技の課題について、振り返りきっかけづくりとしても役に立ったのではないかと考える。

出来映えの採点基準		採点者 名前		
採点基準	A	B	C	
	きれい	どちらとも判断できない	ざつ	
演技者	( )	( )	( )	
	姿勢の美しさ	姿勢の美しさ	姿勢の美しさ	
区分1	前転	A	B	A
	前転がりから開脚座			
区分2	背倒立	A	B	B
	側方倒立回転			
	横向き水平バランス			
区分3	大きな前転	B	B	B
	その場とび半ひねり			
	開脚後転(足をそろえて直立)			
	(助走からホップ側方倒立回転)			
	(足をそろえて着地のポーズ)			
アドバイス	腰、ひざを伸ばすことと深く下ると思う。(背倒立と)	背倒立で腰を真直にするとき、思ったより思う。	前転から開脚座でつぎの備ひで下がった。背倒立で腰とひざが曲がっている。	

図3-33 生徒が記入した、規定演技の姿勢の美しさについての出来映えチェックシート

### (3) グループ学習

予備調査の結果から、マット運動の技能や意識傾向の異なる6から7名で編成された異質グループをつくった。8時間目、9時間目は挑戦する技別の練習となり、グループが分かれる時間もあったが、単元を通じて固定されたグループで活動を行った。継続して同じ仲間と活動を行ったことにより、お互いの技術的な課題を共有することができた。発表会の運営がスムーズに行えたことも、大きな効果であったと考える。また、規定演技の活動では、技能の差に関係なく、膝や、つま先といった姿勢の美しさや、バランスをしっかり止めること及び、組み合わせのリズムなど、出来映えに関する教え合いが見られ、さらに自由演技の活動においては、演技構成を考える活動や、技の順番をお互いに読み上げながら演技の練習を行うなど、教え合いがよく行われていた。



図3-34 技の順番を読み上げてもらいながら、自由演技の構成の確認している様子

### (4) 学習資料

#### ア 学習ノート

学習ノートは、本時の活動のねらいと流れを具体的に示したものを、1時間1枚ずつのプリントをファイルに収めていく形で活用した。また、生徒がスムーズに記入できるように、できるだけ簡略化した。図3-35は、事後アンケートにおける「学習ノートは活用できたか」という質問に対しての、自己評価の結果から、学習ノートが、前時の振り返りも含め、本時のねらいや流れを生徒に明確に伝えるためにとっても有効であったことが分かる。また、学習ノートを活用することによって、個々の生徒へ具体的なアドバイスができたことも、とても有効であった。

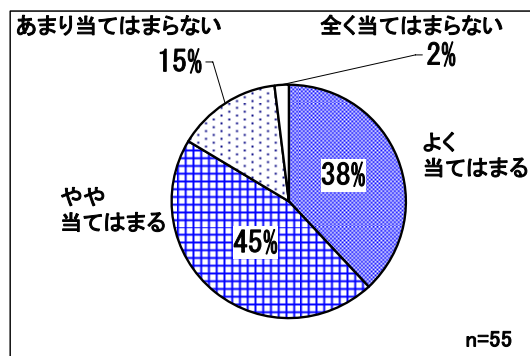


図3-35 「学習ノートは活用できた」(事後アンケート)

#### イ 学習シート

出来映えの理解を深めるために、「出来映え追求への道」と題した、学習シートを活用した。2時間目のシートには、出来映えの異なる前転の連続図を示し、技の出来映えについて学習した。また3時間目のシートには、前転と後転の組み合わせにおけるリズム変化などの具体例を示し、出来映えの高まりについて学習した。

この出来映えの理解は、その後の学習のねらいの基礎となるもので、とても重要であった。学習シートを活用することによって、出来映えの高まりを具体的に分かりやすく示すことができ、理解を深めるために効果的であった。また、単元の始めでもある、2時間目の前転の活動では、学習シートを見ながら、グループで取り組む状況が生まれ、グループの仲間とのかかわりをもたせ、話ができる雰囲気づくりにも効果的であった。

### ウ 自由演技作成の手引き

学習ノートとは別に、自由演技の活動が始まる8時間目に、技の系統表や、技の練習方法、組み合わせの具体的な例などを掲載した、「自由演技作成の手引き」を配付した。技の系統の理解や、自由演技でどんな技を、どのように組み合わせるのかを考える上で、とても有効であったと考えられる。

### エ 映像資料

自由演技作成にあたり、文字やイラストで描かれた資料を、「自由演技作成の手引き」として自由演技の活動が始まる8時間目に配付したが、9時間目の技の組み合わせを考え、つくる活動がスムーズに進められるよう、「自由演技作成の手引き」に掲載した技の組み合わせの例を、映像として示した。図3-36は、事後アンケートにおける「模範映像は技の習得に役立った」という質問に対しての自己評価の結果である。「よく当てはまる」、「やや当てはまる」を合わせると91%であり、組み合わせの分類や、リズム変化の表現の仕方など、文字やイラストでは分かりにくかった内容が、映像を通して明確になったと考えられる。

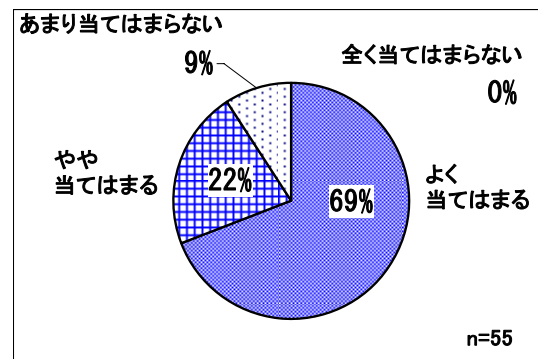


図3-36 「模範映像は技の習得に役立った」  
(事後アンケート)

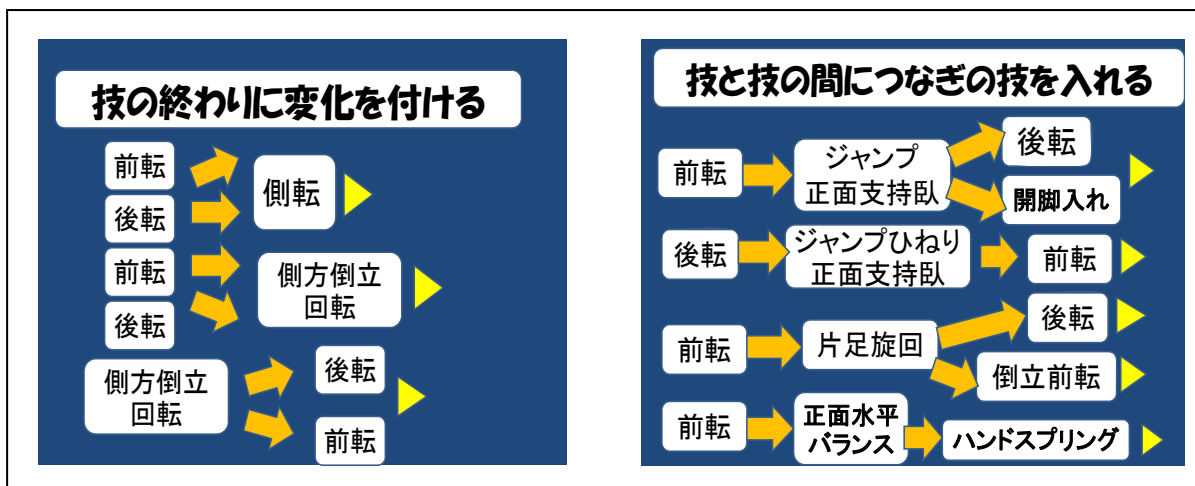


図3-37 技の組み合わせの説明に使用したパワーポイント

## (5) 視聴覚機器の活用

### ア ビデオカメラ

規定演技では5時間目に、自由演技では11時間目、13時間目に、自分やグループの仲間の映像を確認することで出来映えについての課題を明確にさせた。図3-39は、事後アンケートにおける「ビデオ撮影は課題発見や解決に役立った」という質問に対しての、自己評価の結果である。ビデオカメラを使用した活動が、役立ったと回答した生徒が「よく当てはまる」、「やや当てはまる」を合わせると98%であった。また、表3-12は生徒の授業後の感想であるが、自分の映像を見ることにより、膝やつま先といった、姿勢の美しさへの気付きに効果があったことが分かる。また、11時間目、13時間目には、自分の映像を確認することで、課題を意識させた直後に練習することで、課題を解決し、出来映えを高める活動が促され、さらに有効に活用できたと考えられる。



図3-38 お互いに撮影した映像を見ながら出来映えをチェックしている様子

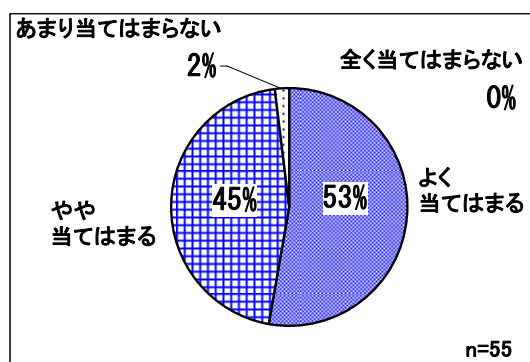


図3-39「ビデオ撮影は課題発見や解決に役立った」(事後アンケート)


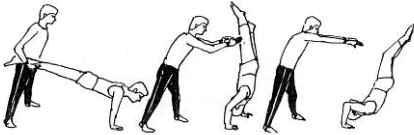


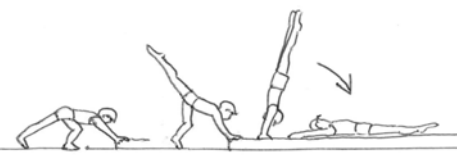
表3-12 「14時間の授業を振り返った感想」の記述一部抜粋(事後アンケート)

自分の演技を映像で見ると良い所、悪い所がよく分かりました。
昔は、そこまで倒立系の技などが出来なかったのに、ビデオを見て、思っていた以上に膝が伸びていたから、とてもよかったし、嬉しいと思った。初めて器械運動の楽しさを発見することが出来た。
映像を見て、伸びるところは結構ちゃんと伸びたり大きく演技が出来ていたので、やっぱりそこが、やる前と全然違うなと感じました。特にハンドスプリングがうまくなって良かったと思いました。
マット運動の授業で撮ったビデオに写る自分を見て実際にやっている時の頭のイメージとは全然違い、姿勢も悪く、体も曲がっていることに気が付いた。そのおかげで練習での自分の課題が見つかり、毎回ビデオをみるたびに少しずつ進歩している自分を見るのが楽しみになっていました。

(6) 感覚づくり運動

技が習得できた喜びは、器械運動のもつ特性の一つである。本研究では、出来映えを高めることに着目したため、技の習得に取り組む活動時間は少なかった。そこで準備運動を兼ねて、技の習得に先立って経験させたい基礎的感覚を身に付ける運動として、感覚づくりのための運動を取り入れた。内容は表3-13の通りである。

表3-13 授業で取り組んだ感覚づくり運動

運 動		主なねらい
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキップ</li> <li>・両手を振ってスキップ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・助走や、ホップからの技を行うための感覚づくり</li> <li>・助走から倒立回転系の技を行うために勢いをつけられること</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・手押し車（歩く）</li> <li>手押し車</li> <li>（両手ジャンプ）</li> </ul> <p>最後は補助者が持ち上げて前転する</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕支持感覚、逆さ感覚、</li> <li>・回転感覚などを身に付ける（慣れてきたら倒立近くを経過させる）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝立ちでの後屈</li> </ul> <p>足首をつかみ、顔を上に向け、腹をつきだす。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を反らせる感覚を身に付ける</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・床にあおむけの状態からのブリッジ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を反らせる感覚を身に付ける</li> <li>・腕支持感覚、逆さ感覚を身に付ける</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・エバーマットに向かって倒立し、そのまま、体を伸ばしたまま倒れる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・逆さ感覚、回転感覚を身に付ける</li> <li>・ハンドスプリングの感覚づくり</li> </ul>

マット運動の動きは、非日常的な動きが多いため、このような感覚づくり運動を行うことによって、けがの防止や、技の習得に必要な、体力や感覚を養うことができると考えられる。



## 第4章 研究のまとめ

### 1 研究の成果と課題

本研究では、出来映えを追求する楽しさを味わわせるために、演技づくりを中心とした学習指導法を明らかにしていくことを目指した。

その結果、次のことが明らかになった。

- 出来映えを追求する演技づくりを中心とした活動によって、多くの生徒が演技する楽しさを味わうことができた。
- 出来映えを追求する演技づくりを中心とした活動によって、多くの生徒の教え合いが促進された。
- 出来映えを追求する演技づくりを中心とした活動によって、多くの生徒の演技の質が高まった。

今回の検証授業では、単元前半では、規定演技を通して出来映えを理解する活動、後半では、自由演技を通して出来映えを追求する活動として、14時間の単元計画を立てた。実際に授業を行ってみて、後半の活動をさらに充実させるためには、10時間目から11時間目に行った演技構成を決めていく活動にあと1～2時間充てることができれば、出来映えを追求する活動が、さらに深まったのではないかと感じた。

### 2 今後の展望

本研究では、出来映えに着目した演技づくりを中心とした授業を行った。その結果生徒は、出来映えについて理解し、追求する楽しさを味わうことができた。つまり、できるようになった技をどのように演技として発表すればよいのかといった、技の習得の最終目標として演技があることを理解することができたのではないかと考えられる。このような成果が得られた他に、演技の出来映えに着目した活動を行うことは、「技ができてしまった生徒はそれで終わり、できない生徒はあきらめる、といった活動の停滞」、「たくさんある技を習得させようとした結果生じる、授業としてのまとまりのなさ」、「技能の低い生徒のつまずき」、など器械運動の授業の中で、よくみられる問題に対する有効な手立ての一つとなることを感じた。これは、規定演技において、組み合わせの滑らかさやリズム変化、演技としてのまとまりなど、全員が取り組める学習内容を設定したことが、効果的に作用したと考える。このことから、入学年次は、出来映えに着目させた活動を行い、マット運動の「演技する楽しさ」を味わわせ、その次の年次以降は、技を習得する活動を積極的に取り入れ、演技内容をより豊かにして、「演技する楽しさ」がさらに広がるような指導計画を立てることが考えられる。

その計画の一例として、ここでは、単元前半に演技の流れは全員同じだが、中に含まれる技を選択してできる課題演技を行い、入学年次に理解した出来映えを再確認しながら、技を系統的に習得していく活動を行う。そして、単元の後半では、さらに技の習得に取り組みつつ、これまで行ってきた出来映えを追求する活動で得た知識を、最大限活用した自由演技を構成し、より質の高い演技の発表を目指した活動を行うことを考えた。

図4-1は今回の検証授業で使用した規定演技をもとに、津久井浜高校の生徒の実態から作成した課題演技である。この演技の中には、技を選択する箇所が5つあり、それぞれ同じグループの系統的な発展に沿って配置されている。これによって、例えば開脚後転ができる生徒は、伸膝後転を目指すといった、技の系統に沿った活動ができる。表4-1は、この課題演技を使用した単元計画である。こうした計画を実践することにより、発展技をいろいろと組み合わせるおもしろさや、一人ひとりが自分らしさを表すことができる演技の楽しさが、さらに広がることを期待したい。

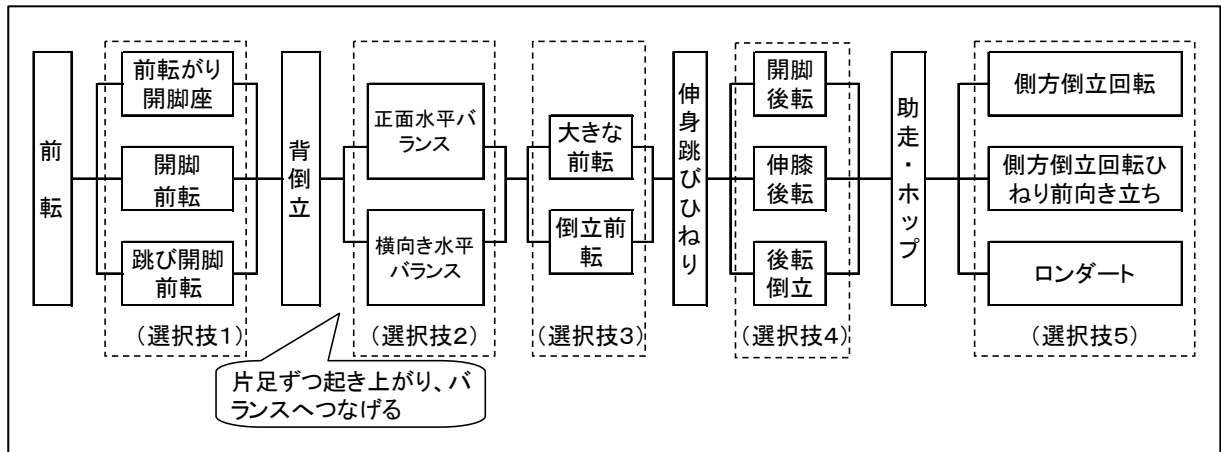


図4-1 技の系統的な発展により技を選択する課題演技(案)

表4-1 今回の検証授業の成果から考えられる、マット運動の単元計画(案)

【入学年次】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ねらい	基本的な技を組み合わせ、演技の出来映えを理解する							自己に適した技を組み合わせ、構成して演技の出来映えを高める						
	本時のねらい				準備運動	感覚づくり運動	演技で活用できる簡単な巧技系の技の練習							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の出来映えの理解</li> <li>技の組み合わせの出来映えの理解</li> <li>演技の部分練習</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>演技の通し練習</li> <li>ビデオを活用した練習</li> <li>グループ内発表</li> </ul>	規定演技発表会	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の系統別の場で練習</li> <li>リズム変化などを意識した、技の組み合わせづくり</li> <li>マットの使い方の工夫など、演技構成を決める</li> <li>演技の部分練習</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>演技の通し練習</li> <li>ビデオを活用した練習</li> <li>グループ内発表</li> </ul>	自由演技発表会		
	整理運動				活動の振り返り			次時の確認						

【その次の年次以降】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ねらい	自己に適した技を選択し、よりよくできるようにし、課題演技の出来映えを高める							自己に適した技を組み合わせ、構成して演技の出来映えを高める						
	本時のねらい				準備運動	感覚づくり運動	演技で活用できる簡単な巧技系の技の練習							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>選択した技別の練習</li> <li>演技の部分練習</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>演技の通し練習</li> <li>ビデオを活用した練習</li> <li>グループ内発表</li> <li>全体発表会</li> </ul>	課題演技発表会	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の系統別の場で練習</li> <li>リズム変化などを意識した、技の組み合わせづくり</li> <li>マットの使い方の工夫など、演技構成を決める</li> <li>演技の部分練習</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>演技の通し練習</li> <li>ビデオを活用した練習</li> <li>グループ内発表</li> <li>全体発表会</li> </ul>	自由演技発表会		
	整理運動				活動の振り返り			次時の確認						

### 3 最後に

本研究では、出来映えを追求する楽しさが味わえるための、演技づくりを中心とした単元計画を立てた。したがって、まとめとしての演技発表会がうまくいくかどうかは、とても重要であった。発表会では出来映えに関して、生徒同士での評価活動を行うことによって、仲間の演技を注意深く観察するきっかけになった。そして、仲間の演技の出来映えに関心をもつことは、生徒たちの教え合いを促すことになった。また、発表会という緊張する場面での成功体験は、自信と達成感につながったと考えられる。このように、演技発表会はプラスの影響が多くある。しかし、マット運動の苦手な生徒に対する配慮はしなければならない。今回成功したのは、生

徒たちの温かい雰囲気の中で、できた・できないにかかわらず、賞賛の拍手がある演技発表会が行えたことが大きい要因であったと考えている。自由演技発表会で、苦手な生徒が頑張って演技を終えた後、グループの仲間とハイタッチしていた姿が印象に残った。

最後に今回、事前アンケートでは62%の生徒がマット運動を「嫌い」「どちらかという嫌い」と答えていたが、事後アンケートでは82%の生徒が、マット運動を「好き」「どちらかという好き」と回答した(図4-2)。今後も、生徒が出来映えを追求する演技の楽しさを、さらに味わえるような、指導法を研究していきたい。

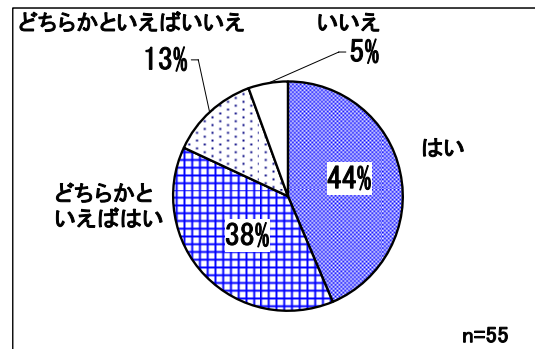


図4-2 「マット運動は好きですか」  
(事後アンケート)

#### 【引用・参考文献】

- 1) 文部科学省『中央教育審議会 幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について(答申)』 2008年1月
- 2) 高橋健夫・三木四郎・長野淳次郎・三上肇編『器械運動の授業づくり』大修館書店 2003年9月
- 3) 山本俊彦『『新しい体育』を成功へと導く設計図を描く』、『体育科教育』大修館書店 2009年1月号、pp.14-17
- 4) 林恒明「器械運動の授業づくり」、高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖編『体育科教育学入門』大修館書店 2002年4月、pp.184
- 5) 中島光広・太田昌秀・吉田茂・三浦忠雄編『器械運動指導ハンドブック』大修館書店 1980年1月
- 6) 大貫耕一「マット運動・連続技づくり」、高橋健夫編『体育の授業を創る』大修館書店 1994年5月、pp.42-52
- 7) 文部科学省『高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編』東山書房 2009年7月
- 8) (財)日本体操協会『2009年版 男子採点規則』(財)日本体操協会 2009年2月
- 9) 学校体育研究同志会編『マット運動』ベースボール・マガジン社 1988年9月
- 10) 三輪佳見「運動質」、(社)日本体育学会『最新スポーツ科学事典』平凡社 2006年9月、pp.49-51
- 11) 細江文利「グループ学習」、松田岩男・宇土正彦編『学校体育用語辞典』大修館書店 1993年10月、pp.103
- 12) 出原泰明『体育の授業方法論』大修館書店 1991年1月
- 13) 上條眞紀夫「学習ノート、達成カード」、宇土正彦監修・阪田尚彦・高橋健夫・細江文利編『学校体育授業事典』大修館書店 1995年7月、pp.172
- 14) 三上肇「動きの内観力を高める」、金子明友監修 吉田茂・三木四郎編『教師のための運動学』大修館書店 1996年4月、pp159-162