

- 1 派遣期日 令和4年 11月11日（金）（オンライン）
- 2 派遣先 学校名 宮城教育大学附属中学校
所在地 宮城県仙台市青葉区上杉6丁目4-1
<http://fu-cyuu.miyakyo-u.ac.jp>

- 3 研修内容 未来を主体的に生き抜く生徒の育成
～新たな価値を見いだす授業作りを通して～

（1）公開授業の視聴

第1学年器械運動（マット運動）「今こそ“できる”を問い直す ～頭で立つ逆立ちへの挑戦～」

（宮城教育大学附属中学校 岡崎 太郎先生）

全ての生徒が技術認識と技術の習得に十分な時間をかけ“できる”の新たな意味を獲得するために、一つの技に対する“わかる”と“できる”を全ての人が分かち合うことのできる共通感覚を養う学習。

4 感想

- 岡崎太郎先生によるマット運動の授業は、“頭で立つ逆立ち”の一つの技のみを取り扱い、11時間計画で指導していた。身に付けさせたい技能について、6つの運動局面に分けて技を理解し、習得できるよう単元計画が立案されていた。生徒一人一人ができる楽しさや喜びを味わい、技のポイントを理解し、よりよくできるようにするために、“わかる（知識・認識が深まる）”と“できる（技能が身に付く・技能が習得する）”を関連させた題材設定と指導方法の工夫がなされていた。特に、振り返りで、学習カード等を書き方のマニュアルを示し、丁寧に説明した上で書かせる方法は大変参考になった。また、自分だけのコツを他者と共有し、他者の存在の意義を見いださせるための手立てとして、第1～3時は自分が技を習

得することに重点を置き、第4時には、グループ内で試技者と補助者の役割を交代しながら練習させていた。そして、第5～8時は、第4時での学習を生かして、互いに補助や声かけをしながら練習に取り組ませ、最後の第9・10時は、自分がつかんでいるコツを他者に伝えるために絵や文章で具体的に書かせ、それを壁に掲示する活動に取り組ませていた。本授業は、マット運動であったが、このような単元計画は、陸上競技や球技などでも活用できるところもあると感じた。今後、自分自身も他の単元においても、取り入れてみようと思った。

○ 今回の宮城教育大学附属中学校でのオンライン研修を経て、自分自身もまだまだ勉強不足だということを実感した。生徒が「わかる・できる」と思えるような実践的な手法を知ることができ、実り多き研修となった。今回の研修で得た知識を3学期以降の授業改善に生かし、今後も授業力向上のために日々研修を重ねていきたい。

資料＜指導計画＞（全11時）	
時	◆ねらい ○主な学習活動及び学習内容 ・指導上の工夫及留意点
1	◆補助運動で体のあちこちを曲げたり反らしたり捻じったりする動きを目覚めさせよう。 ○ オリエンテーション ・ けがを防止するために、武道館の畳の上に敷いたマットの上で順ごとに学習していくことを確認する。 ・ 恐怖心や苦手意識をもつ生徒が安心して学習できるように、2段に重ね合わせたセーフティマットやクッション等を使用していくことを確認する。 ○ 補助運動 ①ねじりやん体操の“フー”と“ハ”の動き ・ 山内基広氏考案のねじりやん体操の2つの動きを正しく行わせる中で、首から背中までの背骨を前傾・後屈させたり、肩甲骨を寄せたり話したり、背骨を前傾・後屈させたりする動きを練習させる。 ②手で支えるブリッジと頭で支えるブリッジ ・ 首周りの筋肉、肩周りの筋肉、体の前面の筋肉のストレッチを十分に行わせてから、手で支えるブリッジを行わせる。 ・ 頭で立つ逆立ちに生かせるように、頭頂部の位置を指で押さえて確認させてから、手で支えるブリッジをさせる。その後、両手を着いたままで肘を曲げ、頭頂部をマットに着かせ、安定させられたところで両手を離し、頭で支えるブリッジを完成させる。 ③による転 ・ 野口三千三氏考案の腕の力に頼らない後転の仕方であるが、仰向けの姿勢から足先を持ち上げ、頭の上方のマットに両足が着くように腰膝を屈曲させる。その際、はじめは両膝を両耳の外側のマットに着けさせ、その後、両膝を片方の耳の外側のマットに着けさせ、そのまま後転させる。頭が回転を妨げずに順に後転させることができる。 ○ 振り返りの作文を書く。 ・ 書き方を統一させるために、振り返り用紙に書き方を具体的に示し、説明した上で書かせる。 ・ 「コッ・からだの感覚・技の仕組み」について「(ア) 自分でやってみて (イ) 他者の動きを見て (ウ) 他者とのやりとりで、わかったこと・わからなかったこと・できたこと・できなかったこと」について具体的に書かせる。 ・ 「わかったこと・わからなかったこと」を優先的に書き、その後「できたこと・できなかったこと」について書くよう説明する。 以上の学習内容を毎時間、授業の導入時に行う。
2	◆①でそとと足を離して3秒静止しよう。
3	○ 頭で立つ逆立ちの技の全体像を理解する。 ・ 頭で立つ逆立ちの図（図2）が示されているプリントを見せながら説明する。 ・ 三点倒立と頭で立つ逆立ちの違いを説明する。 ・ マットに着いている頭頂部を境に、背中側とお腹側で天秤のように、てこの原理が働いていることを、固定遊具の“シーソー”を例に説明する。 ・ 運動局面①～④の全てにおいて、背中側とお腹側の重さが釣り合っている必要があることを説明する。 ○ 教師の示範を見ながら、運動局面②の動きを確認する。 ・ まずマット上に正座し、肩幅程度に両手を置き、両手を肘が底辺となる正三角形の頂点に頭頂部

4	時	を着き、腰を上げる。背中を前屈方向にやや屈曲させながら、両足を小刻みに頭の方の方向に近づけ、バランスがとれる位置にきた時に自然とマットから足が離れるようにする。 ・ バランスがとれる位置がわかっていない状態で、ジャンプするようにマットから足を離すことはしないように留意させる。 ○ 2段セーフティマット、跳び箱マットの使い方を確認する。 ・ 安全面への効果だけでなく、真上から頭頂部に体重をかけている感覚を養うために効果があることを説明する。 ○ 運動局面②の形態を確認する。 ・ 図の運動局面②の背中と脚部の線の読みを修正しながら、①から②にかけて、膝関節を曲げ、足指が臀部に近づけられる分、屈曲している背中を徐々に真っ直ぐにすることで、背中側とお腹側の重さを釣り合わせることを理解させる。 ○ 個々で練習する。 ・ マットを回りながら、個々の課題に合った練習方法や意識する点を声掛ける。 ・ 参考になる他者の動きに注目させ、練習させる。 ◆仲間が②で3秒静止できるように、何と声を掛ける？ ○ 本時の課題と学習内容を理解する。 ・ こまごまの課題は、自分が技を習得することに重点を置いてきたが、本時は仲間（他者）が技を獲得することに重点を置く。県内や近畿のグループを作り、互いに協力して練習させる。その際、できる生徒同士とのグループにならないようにする。その活動を通して、技ができるようになり、さらに技についての理解が深まることをねらう。 ○ 教師の示範を見ながら、試技者が意識すること、補助者の役割と意識することを確認し、練習する。 ・ 補助者は背中側に「触れないか」の距離に手を添え、背中側に転がりやすくなった場合にのみ、バランスがとれるように力を与えることとする。 ・ 声掛けは客観的に動きを見ながら、バランスがとれる位置に身体各部が移動するように誘導する声とし、練習者の意欲が高まるような励ましの声を絶えず掛けることとする。 ・ あらかじめ教師から声掛けされていた技のポイントや、自分で行っていた技のポイントを、相手に合わせて時味させる。 ・ 教師が実際に補助と声掛けをする様子を示範し、理解させる。 以上の学習内容を以降の授業においても積極的にに行わせる。
5	時	◆最難関！③から④になるには、いつ・どこを・どう動かす？
6	時	○ ③から④の読みを図（図2）で確認し、試技者が意識することを理解する。 ・ ③から④を通過せずに⑤に移ることを主張する生徒がいることを想定し、本単元の頭で立つ逆立ちとは①→②→③→④→⑤→⑥→⑦→⑧→⑨→⑩というように、③から逆戻りする行程を経ることを最終目標としていることや、そのために③→④を必ず通過する必要があることを説明する。 ・ 「③から④」でバランスを保つポイントは、足指及び膝部が臀部の下付付近から上方付近に移動するのと同時に、後傾していた背骨を前傾させ、猫背のようにやや屈曲した背骨を真っ直ぐにすることである。もしくは、⑤で胴体の位置を背中側に若干傾かせることでバランスを保っていた人は、④で胴体の位置をマットと垂直になるようにお腹側に移動させる必要がある。 ・ 胴体や背骨の動きがイメージできない人には、ねじりやん体操の“フー”から“ハ”の動きに移ることに似ていることを説明し、コツをつかませたい。 ○ 補助者の役割と意識することを確認し、練習する。 ・ 試技者が③から④の動きをつかむまで、補助者は背中とお腹を手で支え、練習させる。 ・ 補助者には触れずに、倒れそうになった場合のみ手で支えることとする。 ・ 試技者が③から④の動き方を補助付きでできるようになった後は、補助者は背中やお腹に「触れないか」

7	時	触れないか”の距離に手を添え、倒れそうになった場合にのみ、バランスがとれるように力を与えることとする。 ・ ③→④が安定してできるようになった生徒には、④→⑤を確認させる。 ・ 壁に寄りかかる頭で立つ逆立ちの練習場所の使い方を効果を確認する。 ・ 安全面への効果だけでなく、壁側に体重をかけることで両手よりも頭側に体重をかけたながら安定して③から④の動きの感覚を養える練習ができることを説明する。 ○ 前時までの振り返りを基に、試技者の感覚と、外見上の形態にずれが生じていることを理解する。 ◆③から⑤・⑥へ1どこに向かって足を伸ばす？ ○ ③から⑤・⑥までの動き方を図（図2）で確認し、試技者が意識することを理解する。 ・ 真上に伸ばすことは原理上理解してはいるが、③の状態からでは「どの方向に足を動かすことが、真上に足を伸ばすことにつながるのか」が分かりにくいことをあらかじめ説明しておく。 ○ 補助者の役割と意識することを確認し、練習する。 ・ 試技者が動きをつかむまで、補助者は背中とお腹を手で支えながら練習し、動きがつかめた後は、試技者には触れずに、倒れそうになった場合のみ手で支えることとする。 ・ 試技者が足を伸ばす際に、補助者には足の位置を誘導・修正する声掛けを行わせる。
8	時	◆⑥から逆戻り！「④から③」「①から着地」の時、いつ・どこを・どう動かす？
9	時	○ ③から⑤までの動き方を図（図2）で確認し、試技者が意識することを理解する。 ・ 「④から③」でバランスを保つポイントは、足が臀部の上方付近から下方付近に移動するのと同時に、前傾していた背骨を後傾させ、背骨が猫背になるようにやや屈曲させることである。もしくは、背骨を後傾させると同時に、胴体の位置を背中側に微調整移動させることである。 ・ 「①から着地」は、できる限りそとと着地することを目標とすることをあらかじめ説明しておく。そのためのポイントは、足の位置が臀部付近から下方へ、胴体からさらに移動することである。 ○ 補助者の役割と意識することを確認し、練習する。 ・ 試技者が動きをつかむまで、補助者は背中とお腹を手で支えながら練習し、動きがつかめた後は、試技者には触れずに、倒れそうになった場合のみ手で支えることとする。 ・ 補助者には補助をしながら、上記のポイントについて声掛けを行わせる。
10	時	◆他者ができるようになるために、自分で行ったコツを、どんな言葉で伝えればいいのか？
11	時	○ 班や学級の様子を越えて数え合い活動を行うため、技へのより深い理解を得た“できる”にするため、できない人をそのままにしない学習経験を積ませるために、以下の「附中知恵袋の作成」の活動に取り組ませる。 ○ 自分がつかんだコツをA3の紙に絵と文章で書く。 ・ 自分と違う身体・身体感覚を持つ、そのコツがわからない・できない人に伝えるために、自分がつかんだコツを時味し、再構成・再言語化させる。 ・ 紙には書いた日時と作成者の名前を書かせる。 ・ 時味する中で、書いた内容をアップデートする必要がある生徒がいた場合には、同じ紙にその内容を記入させる。その際に、アップデートした日時を書かせる。 ○ コツが書かれた紙を武道館の壁に掲示する。 ・ 見る人が求めているコツを発見しやすくするために、運動局面面に掲示する。 ○ 自分がつかないことやできないこと、質問したいことを紙に書き、壁に掲示する。 ・ 質問に対し、回答できる人は、その紙に記入した日時と名前を添えて回答を記入する。 ・ 授業し、この壁の掲示物を「附中知恵袋」と呼ぶこととする。

11	時	◆今の自分と仲間の“できる”は、いかにしてつくれた？ ◆頭で立つ逆立ちの授業を通して、自分や仲間や集団は何を学んだ？ ○ 学習のまとめとして、上記の問いについて考え、作文を書く。 ・ 言語化させる中で、以下の点に気付かせたい。 ・ 毎時間の振り返りとして、できたことやできなかったことや、わかったことやわからなかったことを記述させることが技のコツや身体感覚の理解と技能の獲得に有効であること。 ・ 自分よりできている他者とできない他者の存在が、技のコツや身体感覚の理解と技能の獲得を促すためにどちらも必要であること。 ・ 補助者の補助と声掛け、試技者と補助者の技のコツや身体感覚の理解と技能の獲得を促すために有効であること。 ・ 単元前半に外見上の技の形態が他者と比べてできていると捉えられた生徒でも、自分なりのコツや身体感覚を、他者に伝えるために言葉や絵で具体的に表現し、他者と共有できるものに変容させる過程で、技の理解と技能の獲得がさらに促されること。 ・ 単元終盤に外見上の技の形態が他者と比べてできていないと捉えられた生徒でも、その生徒なりに技を理解し、技能を獲得してきた学習の過程を自覚させることができること。 ・ 技の外見上の形態の得意具合や学習の速度に関わらず、誰もが意味や価値を感じられる豊かな“できる”を経験できること。 ・ この授業に教育的意義があったこと。 単元後 ○ 冬休み中のレポート課題に取り組む。 ・ 「頭で立つ逆立ちの学習の歴史年表を作ろう」と題して、振り返りの作文と、最後のまとめの作文を参考にしながら、レポート用紙に絵と文章で自他の学習の成果をまとめさせる。 ・ レポートはクラスごとに綴じてレポート集とし、教科のファイルに保管させる。
----	---	--