

# 体育、保健体育

## 令和8年度 授業改善のポイント

- 1 児童生徒の基本的な動きの習得や技能の向上を目指して、主運動につながる運動遊びを取り入れ、動きのポイントを意識させる活動を継続して行う。
- 2 児童生徒が自身の課題を主体的に解決できるように、課題に応じた練習の場や練習方法の意味を理解させた上で、自らの課題に適した場や方法を選択できる手立てを工夫する。

### 知識と技能を関連させて課題を解決する授業づくり

#### 【指導事例】器械運動「マット運動」(小学校第3学年)

<ねらい> 技のできばえを振り返り、課題を解決するために自己の能力に適した活動を選ぶことができるようにする。

導入



準備運動として、いろいろな技につながる運動を行いましょ。

～主運動につながる運動遊び(例)～  
ゆりかご、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び など

**Point 1** マットを使った運動遊びで行った動きを準備運動に取り入れることで、安心して運動に取り組むことができるようになります。また、動きのポイントを意識して取り組むように伝えることで、技能の向上を図ります。

[動きのポイントを意識させる活動の掲示例]

#### 前転、後転につながる運動

- ①ゆりかご……おへそを見て背中を丸める。
- ②ゆれる……手をはなして大きくゆれる。
- ③立ち上がる……大きなゆりかごからかかとをおしりにぶつけるようにして立ち上がる。
- ④手を着く……ゆりかごから顔の横に手のひらを着く。



①ゆりかご ②ゆれる ③立ち上がる ④手を着く



3年生ではこれまでに前転、後転、開脚後転、補助倒立ブリッジ、側方倒立回転を行いました。どの技のどのようなところが難しいと感じていますか。



後転で、手のひらをマットに着くことが難しいです。

後転で、まっすぐ回ることが難しく、斜めに曲がってしまいます。

めあて わざのかんせい度を高めるために、自分のか題に合った練習をしよう。

#### 【後転を選択したグループの展開例】

**Point 2** 児童生徒がそれぞれの課題に応じて練習できる場を設定します。各練習場所には、練習の効果を示した掲示や模範となる動きを視聴できる動画を準備するなどの手立てを工夫します。

[説明の掲示例]

前転・後転・開きやく後転



坂の上から回ること  
・勢いがつくため回りやすい  
・回転感がつかみやすい

展開



手のひらがマットに着くように、顔の横に手を着く練習をしよう。

まっすぐに回ることができるよう、坂を使って後転の感覚をつかもう。

<撮影した動画を基にした話合いの様子>



手のひらがマットに着くようになってきたよ。後転のポイント通りに肘を締めているからだね。坂を使ってできるか試してみたらどうかな。

坂を使うと勢いがつくから、まっすぐ回ることができているね。今度は自分でスピードを出すために、おしりを遠くに着く練習をしたらどうかな。



そうだね。坂を使ってできるかどうか確かめてみる。

そうだね。おしりの着く位置をテープで示してある場所で練習してみるよ。

**ICT** 児童生徒が互いに撮影した動画を活用することで、自身の課題を発見したり、練習の「はじめ・途中・終わり」を見比べて変容を実感したりすることができます。

終末



①自分の課題、②選択した場所や練習方法、③練習の成果について振り返りましょ。

**重要** 知識や情報を基に課題に適した練習の場や方法を選択することが技能の向上に効果的だと実感できるよう、①②③のような適切な視点を与えて振り返る場面を設定します。

単元構想や指導に関する参考資料 ～指導計画の例や運動の実際を見ることができましょ～

文部科学省小学校中学年体育 (運動領域) デジタル教材



スポーツ庁小学校体育 (運動領域) 指導の手引



文部科学省小学校体育 (運動領域) まるわかりハンドブック

