

# 自己のペースで学習を進める マット運動

## 三次市立三和中学校

全生徒数	34名 (男子18名 女子16名)
全クラス数	4クラス(特別支援学級1クラス)
TEL	(0824) 52-3131

### 1 課題と目的

マット運動の事前アンケートから、学習意欲や技能には、大きなばらつきがあることが分かった。また、後転ができない生徒もいれば、ある程度技ができて、高難度の技(跳ね起き系)に挑戦したい生徒がいるなど、様々な実態であった。このことから、一斉指導だけでは生徒のニーズが満たせないと考えた。マット運動は比較的、学習の個別化を行いやすい単元である。そこで、自由進度学習をベースとした生徒自らが学びを進めていくシステムの構築を目指した。

### 2 主な取組の内容

#### (1) 目標設定と振り返りのシステム

- ①目標設定 ②技の評価規準 ③振り返りの方法

#### (2) ICTの効果的な活用

- ①ビフォー&アフター映像 ②Padletの活用  
③スプレッドシートの活用

#### (3) 学習を進める場作りとかかわり

- ①苦手な子も取り組める準備運動と場の工夫  
②教師のかかわり方

### 3 取組で工夫したところ

#### (1) 目標設定と振り返りのシステム

スプレッドシートに、技の合格ライン(B評価)と技のレベルを設定した。単元のパフォーマンス課題は、「連続技(①前転系+②後転系+③倒立系)の動画撮影を行うこと」にした。(※1年生は、①と②だけでも可)各時間の目標を設定するため、①どの技に取り組むか②どのようなことを意識するか③どのような練習をするか という例を示した。振り返りは、①目標が達成できたかどうか②その理由③次回はどうか という例を示して入力させた。

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/162\\_Kp8jRt5SOvm\\_L0q3JfZee48N0Zes5-u6NtwD6aM2s/edit?gid=0#gid=0](https://docs.google.com/spreadsheets/d/162_Kp8jRt5SOvm_L0q3JfZee48N0Zes5-u6NtwD6aM2s/edit?gid=0#gid=0)

#### (2) ICTの効果的な活用

ビフォーアフター映像となるように、単元の最初と終盤に撮影した映像を比較できるように、共有ドライブに保存させた。また、Padletを活用し、それぞれのタグを作り、アドバイスや良さを入力させた。「足が真っ直ぐ伸びていた」などの具体的なコメントが多かった。今回、スプレッドシートを多用して、技についての情報や目標設定・振り返りのシートを作成した。タグやリンクを駆使して、他者が参照しやすい形にした。

#### (3) 学習を進める場作りとかかわり

準備運動として、授業の初めに5分ほど時間をとり感覚作りを行った。場を7か所設け、腕支持系、倒立系、回転系、柔軟系と多様な動きができるようにした。音楽をかけながら、それぞれのペースで行わせた。苦手な子も取り組めるように、内容もなるべく選択肢を作り、自己決定させた。また、技に合わせて練習できるように場を設定した。傾斜マット、段差マット、溝マット、壁マット、遅延再生マットなど、様々な用意をした。練習をしている時に、それぞれの状況を見取りながら、適宜介入を行った。声掛けの例として、「どうだった?」「どうして上手くいったの?」「これからどうする?」と本人や周りに聞いた。場合によって「動画で撮ったら?」と、撮影を促すこともあった。

### 4 成果と今後の課題

事後アンケートでは、ほとんどの生徒が「とても上達した」「上達した」「どちらかと言えば、上達した」と答えた。ただし、7名「変化なし」と答えた。しかし、映像で確認すると、ほとんどの生徒の技の出来栄は大きく改善されていた。苦手な生徒には、単元の序盤から積極的に介入をしていくこと。自由進度学習こそ、見取りと介入できる教師のスキルが必要であることを感じた。

#### ② Padletの活用



Padletで互いにコメントし合うことで、関係づくりにも繋がった。ただ、コメントの質を上げるように、評価規準を設定する必要がある。



全部で7つの準備運動を設定した。生徒たちと授業の最初にマットをセットした。後半はシステムが生徒たちにも浸透した。

#### ②場の設定



技によって選択できるように、様々な場を用意した。どの場で練習するか、という部分も目標や振り返りに含めれば良かった。