

自立活動学びづくり案

福山市立霞小学校

- 1 日 時 2025 年（令和 7 年）10 月 31 日（金）
- 2 学年・組 自閉症・情緒障害特別支援学級 1 組
（第 5 学年 5 名、第 6 学年 2 名） 計 7 名
- 3 題材名 マット運動で体の動かし方を知ろう
- 4 本時の学習活動 身体の動き 5－（１）、環境の把握 4－（４）、人間関係の形成 3－（３）

5 題材について

（１）児童観

本学級には、第 5 学年及び第 6 学年の児童が在籍しており、低学年時から体育の授業や体育的行事を通して、歩行運動や走行運動という基本的な体の動かし方や運動の楽しさを味わう経験をしてきた。運動する場面では、意欲的に取り組む児童（A 児、D 児、G 児）がいるが、運動経験が少なく、体の動かし方が分からずに動きたいように動けない児童（B 児、C 児、E 児）や、自分の思い通りに動けないために意欲が低下してしまう児童（C 児、F 児）もいる。また、普段の授業の様子をみていると、相手の良さやできるようになったことに気づいたり、認めたりできる児童は少なく、仲間同士で見合う時にも相手に声をかけられずにいる。児童はこれまで、前転、後転、開脚前転、開脚後転、基本的な倒立技に取り組んできた。だが、技能面での個人差が大きく、自信をもてずマット運動に抵抗を感じている児童（B 児、C 児、E 児）がいる。これは、マット運動が体の回転や倒立など日常生活ではあまり行われない動きを含んだ運動であるために自信がもてないからと考えられる。活動全体の見通しがもてないことで不安感が募ってしまう児童（F 児）もいる。そのため、活動を通してスモールステップを踏みながら成功体験を積み、見通しをもたせ安心感を与える環境作りをしていくことが必要である。

（２）題材観

本題材は、特別支援学校小学部・中学部学習指導要領第 7 章自立活動の自立活動 6 区分の中の、「5 身体の動き（１）姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること」「4 環境の把握（４）感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握と状況に応じた行動に関すること」「3 人間関係の形成（３）自己の理解と行動の調整に関すること」に基づいて、児童自らが活動を通していく中で課題を見つけ、運動の課題を解決するために、技のポイントを本から見つけたり、児童同士で教え合ったりと、さまざまな場面で技のコツを習得させ、「分かる」と「できる」につなげることを目標とする。

主活動である器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動から構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。その中で、マット運動は回転系と巧技系の技から構成されており、自己の体重を腕で支えたり、バランスをとったり、身体を回転させたり、逆さになったりする非日常的な運動である。そのため、技ができるようになるためには、様々な予備運動や運動感覚作りを通して、「腕支持感覚」「平衡感覚」「回転感覚」「逆さ感覚」などの運動感覚を身

に付けることが求められる。また、それらの運動感覚を身に付ける過程では、筋力を高めるとともに体の支配力や調整力、器用さなど日常生活に求められる体力の諸要素を養うことができる。さらに、マット運動の技を学習する過程では、各自の課題設定の段階で自己の能力に適した運動の取り組み方の工夫が大切になる。特に「技ができる」とは、目標とする技ができること、安定してできること、よりよくできること、滑らかにできることなど多様な捉え方がある。自己の課題に応じて、どの「できる」を目標に学習を進めるかが、「できない」から「できる」へのポイントとなる。また、仲間と協力し互いに補助し合ったり、アドバイスし合ったりすることで、コミュニケーション能力を身に付けるとともに、仲間と一緒に喜び達成感を味わうことができる種目である。さらに、マット運動を通して、運動の基本的技能の力や、本から必要な情報（技のポイント）を集めたり、集めた情報をまとめたりする力を養う。

（３）指導観

本題材では、習得した知識や技能を活用する活動を通して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、課題を解決できるよう、次の３点に留意して指導する。

- ① 児童自らが課題を見つけるために必要な技の行い方について、技のポイントを習得する時間を設ける。
- ② 自らの課題を解決するために情報収集する時間や児童同士がポイントを教え合う場を設ける。話し合いの視点では、「体の動きで大切なところ」「体のどの部分の動きに着目するのか」「自分や仲間の動きを比べて違うところや似ているところ」など、発問を通して児童の考えを深めていく。
- ③ 自らの課題を解決し、定着化を図るために技のポイントをまとめる時間やたしかめの運動をする場を設ける。
- ④ 活動してきたあゆみを視覚的に分かるように学習カードを工夫し、児童が自主的に取り組めるようにする。

学校図書館の利用については、技のポイントやコツの情報を集める手段として活用したり、本を作成するにあたって、たしかめの運動をするときに本を見返したり、本のまとめ方を参考にしたりして活用していく。

6 題材の目標

- 自分のできる技、できない技、できる理由、できない原因を考えることができる。
- マット運動の行い方を知り、回転系や巧技系のポイントを押さえて技を表現することができる。
- 技のポイントについて言ったり書いたりすることができる。
- ◎ 自己の課題に応じて、学習する技の動き方の改善すべきポイントを見つけることができる。
- 自己や仲間の課題を把握し、仲間の動きと自己の動きの違いを教え合ったり、解決を目指して工夫したりしながら活動することができる。

7 指導の計画（8時間）

時	学習活動案	学校図書館活用のポイント	全体の目標
1	○マット運動のさまざまな技に挑戦し、自分のできる技、できない技、できる理由、できない原因を考える。	○技のポイントやコツの情報を集める手段として、「本」からも集めることができるということを知らせる。	○自分のできる技、できない技、できる理由、できない原因を考えることができる。
2	○学校図書館を利用し、本に書かれている技のポイントを探し、付箋にまとめる。	○図書館で技のポイントやコツが書かれている「本」を探したり、見つけた「本」を紹介しあったりする。	○自己の課題に応じて、学習する技の動き方の改善すべきポイントを見つけることができる。
3	○本から探した技のポイントをためしの運動として実践し、自分に合った体の動かし方が確かめ、修正を加えさせる。	○自分がたしかめの運動をするときや友達の演技を見るときに、技のポイントやコツをいつでも確認できるように、まとめた付箋や本を見比べながら実践したり教えあったりする。	○マット運動の行い方を知り、回転系や巧技系のポイントを押さえて技を表現することができる。
4	○演技をしているときに気を付けていることを互いに教え合ったり、タブレットを使って調べたりして付箋にまとめる。		○自己や仲間の課題を把握し、仲間の動きと自己の動きの違いを教え合ったり、解決を目指して工夫したりしながら活動することができる。
5	○付箋にまとめてきた技のポイントを確認しながら実践し、自分に合う演技の仕方を模索し、だれもが使えるポイントに変化させる。		○技のポイントについて言ったり書いたりすることができる。
6	○自分に合った技のコツの本を作成する。	○マット運動以外にも体の動かし方のポイントが書かれている本があることを知らせ、「本のまとめ方」など参考にしながらコツの本を作成できるようにする。	○自己や仲間の課題を把握し、仲間の動きと自己の動きの違いを教え合ったり、解決を目指して工夫したりしながら活動することができる。
7 (本時)	○作成したコツの本を確認しながらたしかめの運動をしてコツの本を修正する。	○最終確認として、作成途中の本や、参考にしてきた技のポイントやコツの本を見比べながら実践する。	○自己や仲間の課題を把握し、仲間の動きと自己の動きの違いを教え合ったり、解決を目指して工夫したりしながら活動することができる。

8	○作成してきたコツの本に修正を加え、完成させる。	○「本のまとめ方や作り方」が分かるように、マット運動以外にも体の動かし方のポイントが書かれている本を参考にしながら本を作成し、完成する。	○自己の課題に応じて、学習する技の動き方の改善すべきポイントを見つけることができる。
---	--------------------------	--	--

8 本時の目標 (第7時)

(1) 全体の目標

自己や仲間の課題を把握し、仲間の動きと自己の動きの違いを教え合ったり、解決を目指して工夫したりしながら活動することができる。

(2) 個別の目標

児童	目標
A児 (第5学年)	本時の活動の流れを理解し、友達と声を掛け合って活動に参加することができる。
B児 (第5学年)	本時の活動の流れを理解し、友達の動きと本に書かれているコツを見比べ、気づいたことを教えることができる。
C児 (第5学年)	本時の活動の流れを理解し、自分のペースで最後まで活動に取り組むことができる。
D児 (第5学年)	本時の活動の流れを理解し、友達の動きと自己の動きの違いに気づき、声を掛け合って活動に参加することができる。
E児 (第5学年)	本時の活動の流れを理解し、友達の声かけに応じて自分のペースで技に挑戦し、楽しく活動に取り組むことができる。
F児 (第6学年)	本時の活動の流れを理解し、自分のできることを決め、最後まで一生懸命活動に取り組むことができる。
G児 (第6学年)	本時の活動の流れを理解し、友達の動きと自己の動きの違いを教えながら最後まで活動をやり遂げることができる。

(3) 本時の展開

本時の学習展開		○教師の支援◆評価規準☆個人の評価 学びづくりの留意点						
学習活動		A児	B児	C児	D児	E児	F児	G児
<p>1 はじめのあいさつをして、学習のめあてと今日の学習内容を知る。</p>		<p>○今日の活動で何をするのかホワイトボードに書き、学習の流れやめあてを明確にさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>めあて：自分たちが作成した「コツの本」を確認しながらマット運動に挑戦し、「コツの本」を完成させよう。</p> </div>						
<p>2 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 主運動につながる準備運動 猫ちゃん体操 エビのポーズ→背倒立 ブリッジ カエルの足うち 		<p>○体操の動きのポイントを明らかにして行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆりかご：手のひらを耳の横でしっかりとマットに着けるように促す。 カエルの足打ち：顎を開いて視線を固定し、腰を高く上げるように促す。 エビのポーズ、背倒立：腰を手で支え、床を肘で支える。足をそろえる。 ブリッジ：手と足を十分に開き、視線は手と手の間を見る。 						
<p>3 作成した「本」を確認しながら技に挑戦する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 今までまとめてきた「コツの本」の確認の運動として技に挑戦し、新たにポイントを見つけたら「コツの本」に付箋を貼り、「コツの本」を修正できるようにする。 		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○友達同士で見合ったり教え合ったりして学習に取り組めるように声をかける。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>○自分の思いだけで行動することがあるため、本活動を最後まで集中して取り組めるように、見本を見せる役や友達にアドバイスする役などの役割をもたせる。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○安心して運動に取り組めるように、自分のできる範囲の活動を一緒に決める。運動が難しいときは、友達の演技とコツの本との違いを分析する役に就いてもらう。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○積極的に取り組めるように活動に役割があることを知らせ、本人ができる活動を一緒に確認する。運動が難しいときは、友達の演技を見るだけにする。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○めあてを意識しながら活動に取り組めるように、活動中にめあての確認を繰り返し行う。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○ごちない動きになりやすいので、挑戦するレベルと一緒に決めたり、できていることを褒めたりして自信をもって活動に取り組めるようにする。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○最後までやりがいを保ちながら活動に取り組めるように、挑戦するレベルと一緒に決めたり、うまくできた時は肯定的な声かけを繰り返す。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○意欲的に活動に取り組めるように、体の動かし方のお手本や友達にコツを教える役になってもらうよう声をかける。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>学校図書館利用のポイント</p> <p>○最終確認として、作成途中の本や、参考にしてきた技のポイントやコツの本を見比べながら実践する。</p> </div>						
<p>4 「コツの本」の作成。</p> <ul style="list-style-type: none"> 新たに見つけたポイントも踏まえながらコツの本の修正をする。 		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◆自己や仲間の課題を把握し、仲間の動きと自己の動きの違いを教え合ったり、解決を目指して工夫したりしながら活動することができる。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>○運動したことで新たな気づきがあったことを発表してもらうように声をかける。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○友達の演技とまとめてきた本のコツと見比べて気づいたことを発表してもらうように声をかける。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○友達の発表を聞いて、新たに気づいたことを付箋にまとめるなど、本児ができることに取り組ませる。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○実際に演技をしてみようと思ったことを発表してもらうように声をかける。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○実際に演技をしてみようと思ったことを発表してもらうように声をかける。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○コツの本に書いてきたやり方でうまくできたか発表してもらうように声をかける。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○実際に演技をしてみようと思ったことや友達の演技を見て気づいたこと、解決策などを発表してもらうように声をかける。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 15%;"> <p>☆最後まで活動に取り組むことができたか。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>☆友達の演技を見て、動き方を友達に伝えることができたか。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>☆自分ができたことを選択し、最後まで活動に参加することができたか。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>☆作成してきたコツの本を確認しながら技に挑戦することができたか。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>☆最後まで楽しみながら活動に取り組むことができたか。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>☆自分のできごとを決め、最後まで自分のペースで頑張ることができたか。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>☆自分の課題を解決し、友達に動き方を教えることができたか。</p> </div> </div>						
<p>5 ふりかえりをする。</p>		<p>○今日の活動で新しく見つけたポイントや、友達の良かったところをみんなで共有し、友達と一緒に学び合うことの良さを感じることができるようにする。</p> <p>○次時の説明をし、見通しをもたせる。</p> <p>次時：今まで技のポイントやコツもまとめてきた「本」に修正を加えて「コツの本」を完成させる。</p>						

体幹運動～マット運動～

めあて：自分たちが作成した「コツの本」を確認しながら
マット運動に挑戦し、「コツの本」を完成させよう。

活動の流れ

1. 準備運動

2. たしかめの運動

- ・コツの本と参考にした本を見比べながら取り組む。
- ・気づいたことをふせんにメモする。

3. 本の修正

4. ふりかえり

- ①ためしの運動をしてみて、新しく気づいたこと
- ②友達のよかったところ