低・中学年マット分科会

小学生向けの体操教室にボランティアで行っているのですが、逆立ち指導でかえる（うさぎ）の足うちをやるとふみ切りがうまくいかない、ということがありました。パーツごとに練習していけばいいんだな、というのを今回学んだのですが、それぞれの練習を行っていくのによい順番をいうのはありますか？もちろん戻ったりしながらというのは大事だと思いますが、始めに入れる場所というのも大事なのではと思います。何かオススメの順があれば教えてください。ねことかくまとかライオンとか、低学年の子が楽しくできそうなネーミングがいいなと思いました。　（Ｔさん）

みんなでできる！マット運動

昭島市立光華小学校　遠藤　巧

1.　はじめに。

正直、実践することが決まったのは話の成り行きでした。でも、今までマット運動をやった中で、全員が側転をできるようになるなんて話、よく聞くけど、実際どうやったら…。

というわけで、せっかく実践するなら今回こそは、と思いました。

2.　いったい、マット運動って何がおもしろいの？

①　技ができるようになること

できないことができるようになったら、おもしろいですよね。大人でも同じだと思います。マット運動は技のスピードが比較的遅いので、「技のコツ」が子どもでもわかりやすいです。

②　自分で創作した演技を表現すること

個人で…前転とジャンプと側転。この３つの技を演技するだけでも、どの順番で、どの方向でやるのか。それだけでもたくさんの選択肢があって、自分の好きなものを選べますよね。それにバランス技なんて、子どもの発想ならいくらでも発明できちゃいます。

集団で…２人で側転をする、と言っても、２人で同じタイミングでやるのか、ずらしてやるのかでは見た感じずいぶん違ってきますよね。また、どこから始めてどこへ向かうのか、それも考えると、創作は無限に広がっていきます。

3. じゃあ、低・中学年でマット運動をする時に大事なことってなぁに？

先ほどの①、②のおもしろさを味わうのに、①が完璧にできないと②に進めないということはありません。なので、低学年から創作する活動や、グループでする活動を取り入れていくほうが、マット運動の楽しさを味わってもらえる…と思います。

「ねこちゃん体操からはじめる器械運動のトータル学習プラン（山内基広　著）」より

低学年の子どもたちにつけたい力

① 色々な運動感覚、調整力を養う

② 創造性や独創性を生かす

③ グループ内で教え合い、励まし合い、創作活動をする

中学年の子どもたちにつけたい力

① 器械運動基礎技術の技術構造を学習し、その習得によって、器械運動の運動感覚をつかませる。

② 創造性や独創性を生かす

③ 思いやり、励まし集団から学習集団へ

4.　どんな風に実践すればいいのかなぁ？

さて、ここからが問題。具体的にどう実践すれば…。実践する学年は３年生。クラス替えがあり、初めての担任です。全体的に落ち着きのなさそうなイメージでしたが、新学年になってがんばろう！とやる気になっている様子。ＡＤＨＤの子が１人（Ａくん）。普段は授業に参加したり、教室をウロウロしてたり。静かにしているのが幸いです。でも男子の中には真似したいなぁ。と思っている（だろう）子が５人くらいいます。担任して初めての体育館体育のがマット運動です。不安がたくさんありますが、今までのことを踏まえてねらいを考えてみました。

ねらい（ねがい）　**○全員が側転をできるようになってほしい。**
○創作する楽しさを味わってほしい。
○みんなでする学習を通して、仲良くしてほしい。
（できれば高めあう存在だと言うことに気づいてほしい）

5.　さぁ、実践！

まず、ねらいを達成するためにやることを考えました。

・学習をグループで行う。

みんなの力で教え合うことによって、全員が側転できる…はずです。また、教え合うことで友達との関係もより深くなる…はずです。なので、得意な人だけ、とか苦手な人だけ、とかいうグループ分けはしません。３年１組では、４～５人の班が９班（生活班）で取り組むことにしました。

・側転の学習を丁寧に行う。

全員が側転できるようにしたいので当たり前ですが…。丁寧に側転の分析をして、コツやポイントを学ぶことによって、得意な子が苦手な子に教えるだけでなく、お互いに教え合うことができる…はずです。

・グループでマット運動を創作する。

創作する楽しさは、先ほど述べたとおり。さらに、グループで創作活動をすることで、友達の動きも意識するようになるし、一体感や達成感も味わえて一石三鳥！（その代わり内容も増えて大変さも倍。）３年生なので、みんなの歌声に合わせて創作する、「歌声マット」なんかいいんじゃないかなと思いました。最後に発表会なんかしたいですね。

以上のことを踏まえて、実践の計画を立てました。

時数	展開	題名	わかってほしかったことなど
1		オリエンテーション	全体の見通し、ねらい
2		準備のしかた、ねこちゃん体操	マットの敷き方、ねこちゃん体操
3	側転の学習	側転に近い山とびをするには？	手、手、足、足の順番でつくこと
4		川とび側転でおしりを高く上げるには？	目線の位置、両手に体重をのせること
5		きれいな側転にするには？パート１	手、足を一直線につくこと
6		きれいな側転にするには？パート２	ひざを伸ばすこと
7～10	歌声マット	歌声マットをつくろう！	グループごとにマットを創作すること

6.　実践をしてみたところ・・・

予想どおりというか、やはりやってみると大変でした。まず、着替えるのが遅く（遊びながら着替えているため）なかなか体育館にたどり着けません。また、９班あるためにマットの準備、片付けでとても時間がかかってしまいました。授業の中では、集まるのに時間がかかったり、話を聞いてくれなかったり…。授業の内容と言うよりも、けんか・危険なことを止めさせることに終始してしまう時間も多くありました。Ａくんはいつも自由で、危ないことだけは止め、あとはとにかく自由に動いていました。
そんなこんなで実際に実践した内容をまとめてみると…計画と全く違った展開になってしまいました。

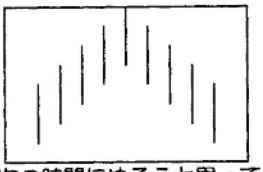
時数	展開	題名	わかってほしかったことなど
1		オリエンテーション	全体の見通し、ねらい
2		準備のしかた、ねこちゃん体操	マットの敷き方、ねこちゃん体操
3	側転の学習	側転に近い山とびをするには？	手、手、足、足の順番でつくこと
4			
5		川とび側転でおしりを高く上げるには？	目線の位置、両手に体重をのせること
6			
7		側転をやってみよう！	腕支持の感覚や逆さ感覚を養い、おしりが高くあがるようにすること
8			
9			大また歩きで側転をすること
10			
11		側転の発表会をしよう！	今までの成果を発表すること
12		側転の発表会をしよう！（もう一度）	今までの成果を発表すること

1時間目　4月12日　オリエンテーション

〈したこと〉　全員に側転できるようになってほしいことを伝える。（熱い思い）
創作マットのビデオを見せ、イメージを涌かせる。

〈子どもの様子〉　やる気になった子と、本当に自分ができるのか、びびってる子と両方いそうでした。

2時間目　4月20日　準備のしかた、ねこちゃん体操



〈わかってほしいこと〉　マットの並べ方。（こんな感じ　→）
毎時間、最初にねこちゃん体操をすること。

〈子どもの様子〉　体操ばかりやってると飽きてしまいそうだったので、次の時間にやろうと思っていた山とびも（ライオンさんがやってきて、ガオー、山をとびこえはいポーズ）少しやりました。

3時間目　4月23日　側転に近い山とびをするには？

〈わかってほしいこと〉　足を順番に着くと側転みたいになること。

〈子どもの様子〉　今回から学習カードを使用。投げかけ方がわかりづらく（足に着目させればよかった）、足を順番に着くことは説明しました。お話を変えるつもりでしたが、足の順番を見ているだけで時間になってしまいました。

〈子どもの感想〉　「楽しかった。」「がんばった。」など自分の感情が多いです。授業の楽しさを４点満点で採点しました。
４点…１６人　３点…１０人　２点…２人　１点…２人　休み…３人　未記入・・・４人

6.　実践をしてみたところ・・・

予想どおりというか、やはりやってみると大変でした。まず、着替えるのが遅く（遊びながら着替えているため）なかなか体育館にたどり着けません。また、９班あるためにマットの準備、片付けでとても時間がかかってしまいました。授業の中では、集まるのに時間がかかったり、話を聞いてくれなかったり…。授業の内容と言うよりも、けんか・危険なことを止めさせることに終始してしまう時間も多くありました。Ａくんはいつも自由で、危ないことだけは止め、あとはとにかく自由に動いていました。
そんなこんなで実際に実践した内容をまとめてみると…計画と全く違った展開になってしまいました。

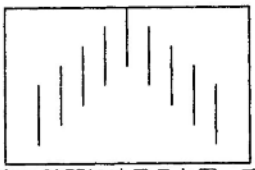
時数	展開	題名	わかってほしかったことなど
1		オリエンテーション	全体の見通し、ねらい
2		準備のしかた、ねこちゃん体操	マットの敷き方、ねこちゃん体操
3	側転の学習	側転に近い山とびをするには？	手、手、足、足の順番でつくこと
4			
5		川とび側転でおしりを高く上げるには？	目線の位置、両手に体重をのせること
6			
7		側転をやってみよう！	腕支持の感覚や逆さ感覚を養い、おしりが高くあがるようにすること
8			
9			大また歩きで側転をすること
10			
11		側転の発表会をしよう！	今までの成果を発表すること
12		側転の発表会をしよう！（もう一度）	今までの成果を発表すること

1時間目　4月12日　オリエンテーション

〈したこと〉　全員に側転できるようになってほしいことを伝える。（熱い思い）
創作マットのビデオを見せ、イメージを涌かせる。

〈子どもの様子〉　やる気になった子と、本当に自分ができるのか、びびってる子と両方いそうでした。

2時間目　4月20日　準備のしかた、ねこちゃん体操



〈わかってほしいこと〉　マットの並べ方。（こんな感じ　→）
毎時間、最初にねこちゃん体操をすること。

〈子どもの様子〉　体操ばかりやってると飽きてしまいそうだったので、次の時間にやろうと思っていた山とびも（ライオンさんがやってきて、ガオー、山をとびこえはいポーズ）少しやりました。

3時間目　4月23日　側転に近い山とびをするには？

〈わかってほしいこと〉　足を順番に着くと側転みたいになること。

〈子どもの様子〉　今回から学習カードを使用。投げかけ方がわかりづらく（足に着目させればよかった）、足を順番に着くことは説明しました。お話を変えるつもりでしたが、足の順番を見ているだけで時間になってしまいました。

〈子どもの感想〉　「楽しかった。」「がんばった。」など自分の感情が多いです。授業の楽しさを４点満点で採点しました。
４点…１６人　３点…１０人　２点…２人　１点…２人　休み…３人　未記入・・・４人

9時間目　5月26日　側転をやってみよう！　パートⅢ

〈したこと〉逆立ちのあと、大また歩き前転をやってから、大また歩き側転を練習しました。大またで歩くことで大きく側転ができると思いました。

〈子どもの様子〉　Aくんは仲良しのDと勝手に班を作り、マットを準備して２人で逆立ちと側転をやり始めました。楽しそうにやってるだけいいかと思い、そのまま２人の班ができました。まわりのみんなは、どんどんおしりが上がり、目に見えて上手になりました。

〈子どもの感想〉　「あばれて楽しかった。」が１名。困りました。勝手に班を作ったDくんに対して、「ずるかった。」（１点）正直な気持ちだと思います。

４点…１８人　３点…８人　２点…２人　１点…５人　休み…１人　未記入…３人

10時間目　6月4日　側転をやってみよう！　パートⅣ

〈したこと〉腕支持と逆さの感覚を養うこと。今日は苦手な子に声をかけることを中心に動きました。（教師）

〈子どもの様子〉　遊んでいて着替えが遅く、指導してから体育館へ。あまり時間がありませんでした。２人班は今日も継続。

〈子どもの感想〉　今日は感想の書き方を具体的に指導しました。自分ができたこと、できなかったこと、友達のことを書くように言いました。ずっと１点だったCくんが、「少し楽しかった。」と書いていました（１点だったけど）。どうやら班の子が教えてくれたようです。また、ずっと１点だったEさんが、初めて３点をつけていました。

４点…２６人　３点…３人　２点…１人　１点…１人　休み…３人　未記入…３人

11時間目　6月14日　側転の発表会をしよう！

〈したこと〉「側転」か「側転３連続」を発表する。

〈子どもの様子〉　本当は先週やる予定だったのですが、担任の休みのために１週間のびてしまいました。期間が開いて意欲が下がってしまったことと、発表会の見方を指導しなかったために、見ている子の態度があまりに悪く、最後には叱ることになってしまいました。非常に残念で、自分自身を反省しました。このままではいけないと思い、もう一度発表会をすることにしました。

12時間目　6月24日　側転の発表会をしよう！をもう一度。

〈したこと〉「側転」を発表する。

〈子どもの様子〉　今回は５時間目の授業だったので、昼休みに練習したい子を集めてから発表会ができました。「３連続」をすると１回１回が雑になってしまっていたので、全員「側転」の発表にしました。今回は何とか、発表会としての形になり安心しました。

（後日）　発表会のビデオを見て、感想を書きました。みんな集中して楽しそうに見ていました。
保護者会でも流して、保護者の皆さんにも見てもらいました。

7.　反省。と、よかったこと。

ねらい（ねがい）について

◎全員が側転をできるようになってほしい。

→　足が曲がっている子をOKにしても、５人はできませんでした。

○創作する楽しさを味わってほしい。

→　創作活動までできませんでした。

○みんなでする学習を通して、仲良くしてほしい。

（できれば高めあう存在だと言うことに気づいてほしい）

→　Aくんは全く班での関わりがなく、他にも班のじゃまをしてしまう子が３人ほどいました。全体的には班で協力して学習できたように思います。

反省点

・　実態をよく把握しないで学習計画を立てたので、無理な計画になってしまいました。
・　側転の学習では、逆さ感覚、腕支持感覚を養うような活動が始めから必要でした。
・　けんかの仲裁や勝手な行動を止めることに終始してしまい、苦手な子をゆっくり見てあげたりする時間があまり作れませんでした。
・

よかったこと

・　苦手な子も、最初と比べてできるようになったことで、達成感を得られたようです。
・　飽きっぽいAくんが途中から再び参加したくなる魅力がマット運動にはあることがわかりました。

（他の教科ではありえません。）

・　先生に教えられるのが嫌な子でも（Cくん）、友達に教えられるのは嬉しく、やる気が出ることがわかりました。

◎　無理な計画に途中で気づき、子どもたちの実態を見ながら柔軟に変更できました。（　部分）

今までの経験や、同志会の本を参考にしながら立てた計画でしたが、落ち着かない実態やうまくできるようにならないことから途中でかなり焦っていました。そんな時に実践報告をして、仲間からのアドバイスで「実践は変えていいんだ」と思うことができました。それから、子どもたちの実態を見て、計画や対応を柔軟にかえることができました。

まとめ…　実践をする上で、教師の柔軟さは大切！

子どもたちの感想より

・　最後の日、きれいにできたのがうれしかったです。（ずっと１点をつけていたEさん）
・　じぶんはもうちょっと足が上がるといい。（ずっと１点のCくん）
・　○○さんの側転は、きれいでさらーっとしていた。
・　側転をする時、ちゅうにうく感じでおもしろかった。前より上手になったなと思いました。
・　班のみんなで側転してわらったことがおもしろかった。
・　自分のを見てちょっとはずかしかったけどがんばったのがよーくわかった。
・　まだかんぺきにできたとはいえませんが、とてもよかったとおもっています。
・　○○さんのは手がぴーんとしているし、かおのむきもちゃんとむけていました。
・　そくてんはできるようになったけどさいごのところはもっと足が上にあがるといいなと思いました。