

# 平成19年度 長期研修研究報告

## コツを伝えあい、技能を高めるマット運動の学習

動作を深く観察し、言語化しあうことで運動への理解を深める

### 資料編

授業風景

プレゼンテーション資料

生徒用動画教材

コツボード・掲示資料

学習カード

発表会資料

事前・中間・事後アンケート

事前・事後アンケート結果

神奈川県立体育センター

長期研修員

神奈川県立六ツ川高等学校 村山 明夫

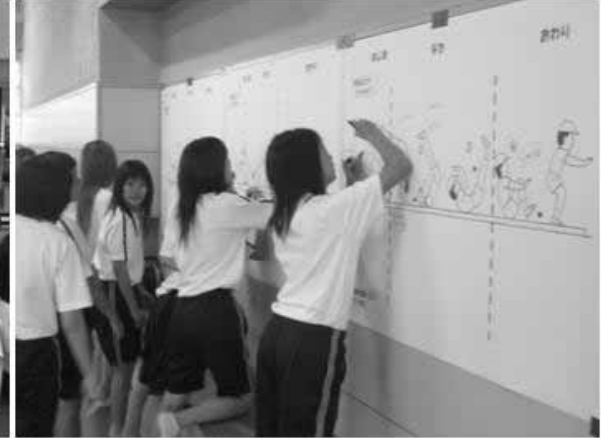
# 授業風景



1 時間目 感覚づくり運動の紹介



2 時間目 プレゼンテーション 3 時間目



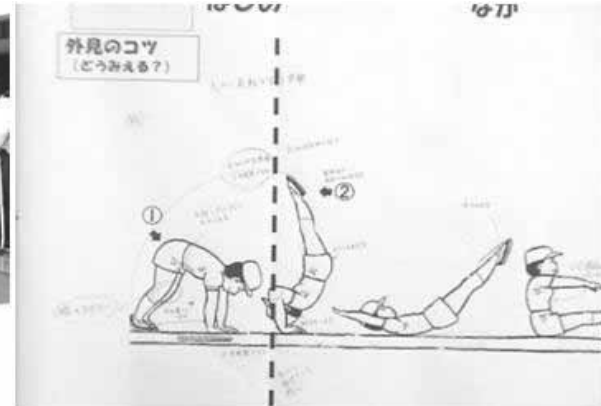
3 時間目 コツボード記入



1 時間目 感覚づくり運動の紹介



2 時間目 学習カード記入



3 時間目 コツボード記入



4 時間目 基本技の練習



5 時間目 グループ学習



6 時間目 グループ学習



4 時間目 感覚づくり運動



5 時間目 感覚づくり運動



6 時間目 グループ練習



7 時間目 グループ練習



8 時間目 P C で技の練習



9 時間目 発表会



7 時間目 グループ練習



8 時間目 グループ練習



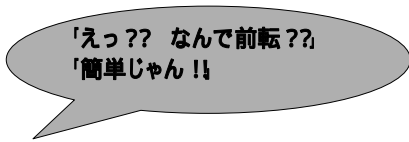
9 時間目 発表会



# 2 時間目 プレゼンテーション映像資料

1

前転を見直そう



2

同じ前転でも違いがある!!

違いを話し合ってみよう

小さな前転

大きな前転



3

動作を整理しよう

- 1 準備(はじめ) 動き始めの場面
- 2 主要(なか) 目的とする動作を行う場面
- 3 終末(おわり) 動作が止まるまでの最後の場面

4

シーンを分割して考えよう

1 準備(はじめ)

小さな前転

大きな前転



違いがわかりますか??

5

シーンを分割して考えよう

2 主要(なか)

小さな前転

大きな前転



違いがわかりますか??

6

シーンを分割して考えよう

3 終末(おわり)

小さな前転

大きな前転



7

基本を押さえていますか?

まっすぐ回れますか

(腕でしっかり体を支える)

回転してラクに起き上がれますか

(回転の勢いをつけ、マットに手をつかずに立ち上がる)

ゴツゴツして痛くないですか

(頭のうしろから転がり、背中をマットに順番につけて、なめらかに転がる)

8

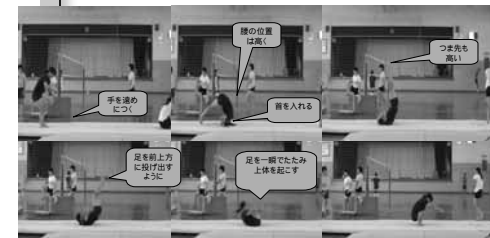
前転はすべての技の基本

回転力のある大きな前転をしよう!

- 1 強い腕支持による回転角度と勢いの保持
- 2 腹筋に力を入れることで大きな腰角度を保持
- 3 急激に腰角度をせばめることによる加速

9

前転(解説)



# ノートパソコン 生徒用動画教材

1

スライドショーの  
実行を  
クリック

**練習する技をクリックしよう**

写真をクリックするとご覧くださいよ

後転	前転	背倒立	壁倒立
開脚後転	開脚前転	前方倒立回転	
伸膝後転	伸膝前転	前方倒立回転跳び	
後転倒立	跳び前転	首跳ね起き	
	倒立前転	ロングダート	

2

**前転**

正面から比べよう

大きな前転      小さな前転

解説へ      後の先頭へ      戻る

3

**前転 (解説)**

膝の位置は高く  
足が高く上がる  
膝に入れて膝が開く  
手を体の近くに置く  
足を前上方に投げ出すように  
肩を入れる  
足を一瞬でたまたみ上体を起こす  
後の先頭へ      戻る

4

**開脚前転**

横から      前から

もう少し!!      解説へ      戻る

5

**開脚前転**

解説へ      後の先頭へ      戻る

6

**開脚前転 (解説)**

膝の位置は高く  
つま先は高くマットにつく瞬間に足を一瞬で開く  
手を体の近くに置く  
マットを押しながらか、上体を前に乗り出す  
後の先頭へ      戻る

7

**伸膝前転 (解説)**

膝の位置は高く  
つま先を伸ばす  
足を投げ出して膝の角度を広げる  
手をできるだけ前に出す  
前屈して思い切り押し上げる  
補助は腰に手を添えて押してあげる  
後の先頭へ      戻る

8

**壁倒立**

背倒立      解説へ      後の先頭へ      戻る

9

**倒立前転 (解説)**

形の頂点を覚るとアゴが上が、背中が丸(ならぬ)  
足を伸ばして振り上げる  
振り足を振り上げ足に合わせる  
肩を入れ、肘をしめる  
膝先に力を入れる  
お尻とおしりに力を入れ続ける!!!  
アゴを引き後踵部から転がる  
背中を丸くする  
おなかやおしりに力こめろ!!!  
後の先頭へ      戻る

# コツボード

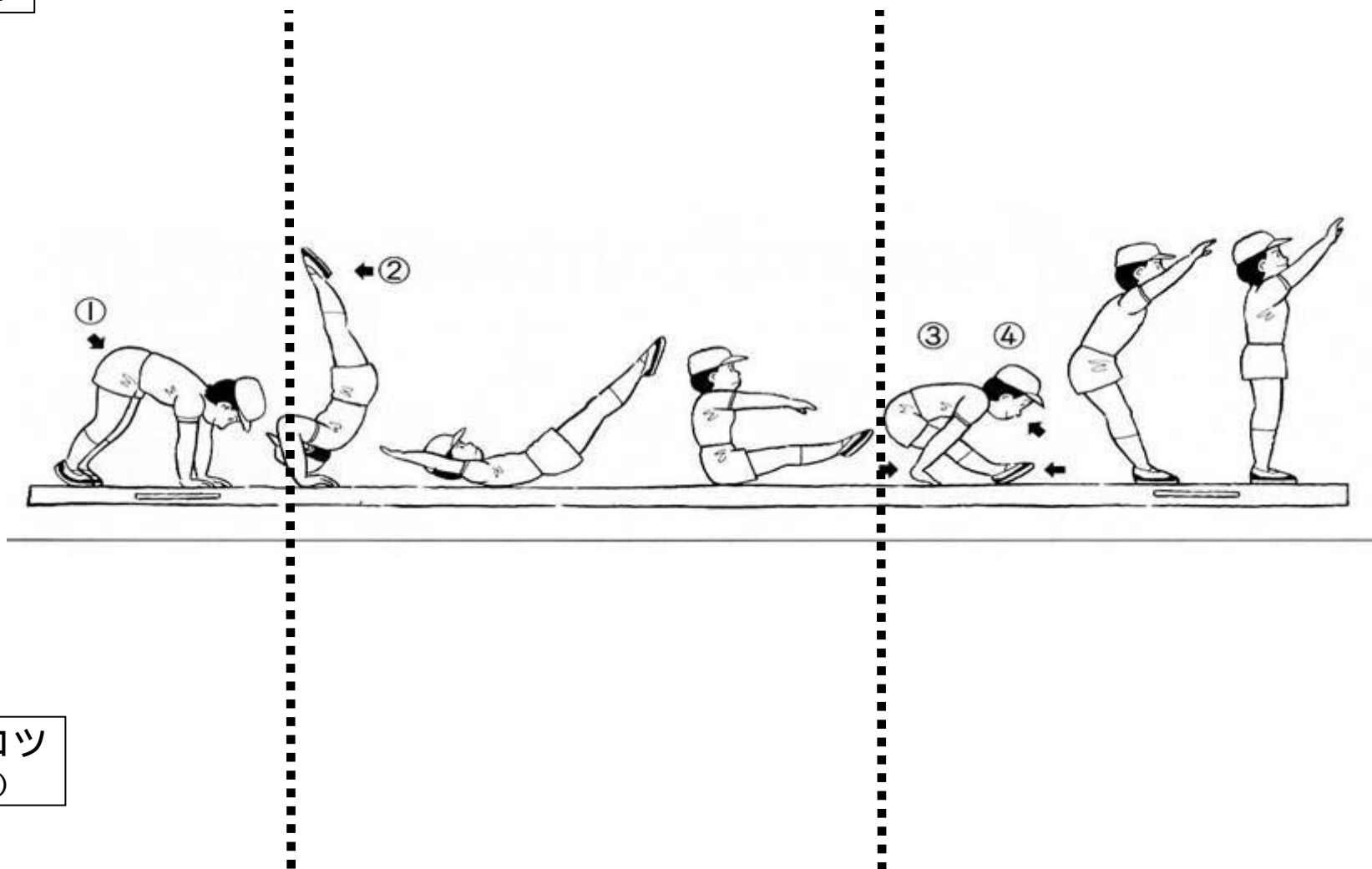
## 伸膝前転

外見のコツ  
(どうみえる?)

はじめ

なか

おわり



身体内部のコツ  
(どんな感じ)

(引用 高橋健夫、林 恒明、藤井 喜一、大貫 耕一 『マット運動の授業』 大修館書店 1988年4月 )



## 掲示資料

### ① ゆりかご

しゃくとり虫

### ② フリッジ

しゃくとり虫

### ③ 背倒立

前転 & ジャンプ

### ④ V字腹筋

前転 & ジャンプ

### ⑤ カエル足うち

うさぎ跳び

### ⑥ 川跳び

うさぎ跳び

### 授業の約束

こころがけよう!!

- 集合と整列は素早く行う。
- 準備運動はしっかり行う(特に首と手首)。
- ハジに行き過ぎない(トレーニング器材、鏡や机)。
- 人とぶつからないように、進む向きを合わせる。
- レスリング場ではシューズを履かない。
- 集合したときには私語をしない、説明を聴く。
- アクセサリ類は外す、爪も短く切る、化粧もナシ。
- シャツはしまい、髪が長い人は事前にまとめておく。
- 体調の管理と確認をしっかりしよう(連絡をしっかりお願いします)。

### グループ活動を気持ちよく行うコツ

- 活動の内容を言葉で確認し合おう。
- 人の“ことば”を必ず認め、協力し合う気持ちをあらわそう。
- 補助を積極的にやってあげよう。

### 上達するコツ

- 自信を持とう (絶対うまくなるから!!)。
- 「痛い」ときにはどこかにどこかに問題がある。  
(肘のシメ、首の入れ方、回転のスムーズさなどを確認しよう)。
- 「怖い」と感じたら、やさしい課題から始めよう。  
(その技に通じる、感覚づくりの運動は何だろう?)。
- 見本の動きとの違いを細かく探そう (集中して観察しよう)。
- 動いてみての“感じ”を言葉に表そう (どんな表現でもいいから)。
- 常に問いかけてあげよう 「どうだった?」「どんな感じ?」。
- ポイントをつぶやきながら行う(常に目的をもつ)。

# マット運動 振りかえりカード

姓 名 氏名

1日目

今日の練習内容	自分のコツ	教えてもらったコツ	何の技につながるの
① 転びづくり運動 「ゆりかご」			
② 転びづくり運動 「ブリッジ」			
③ 転びづくり運動 「背倒立」			
④ 転びづくり運動 「V字腹筋」			
⑤ 転びづくり運動 「カエルの足打ち」			
⑥ 転びづくり運動 「川跳び」			

## 感想チェック

動作のコツがつかめましたか  
楽しく運動ができましたか  
安全に運動ができましたか  
協力して活動ができましたか

- 4 できた  
3 思いいてきた  
2 頑張りがあつた  
1 できてあつた

日 時	コツ	楽しく	安全	協力
①10月3日 (水)	4 3 2 1 転びの意識のいいところなどを教えて	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
	アドバイス			

# マット運動 振りかえりカード

姓 名 氏名

2日目

下をみるとチェック票があります

今日の転びづくり	今日の自分のコツ	友達からのアドバイス	まもろこぞろ
① 「ゆりかご」 ★回数 ( )	( )	( )	
② 「ブリッジ」 ★回数 ( )	( )	( )	
③ 「しゅくとり物」 ★回数 ( )	( )	( )	
④ 「背倒立」 ★回数 ( )	( )	( )	
⑤ 「V字腹筋」 ★回数 ( )	( )	( )	
⑥ 「蛙状ジャンプ」 ★回数 ( )	( )	( )	
⑦ 「カエルの足打ち」 ★回数 ( )	( )	( )	
⑧ 「川跳び」 ★回数 ( )	( )	( )	

		自分のコツ	友達からのアドバイス
大きな動き	はじめ		
	途中		
	おわり		
細かい動き	はじめ		
	途中		
	おわり		
仲間の動き	はじめ		
	途中		
	おわり		

日 時	コツ	楽しく	安全	協力
①10月4日 ②10月5日 ③10月6日 ④10月7日 ⑤10月8日	4 3 2 1 今日の転びや運動のいいところなどを教えて	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
②10月5日 (金)	アドバイス			

# マット運動 振りかえりカード

番 氏 名 \_\_\_\_\_

3日目

今日の感覚づくり	今日の自分のコツ	どんな技や展開 につなげるの	今日の感覚づくり	今日の自分のコツ	どんな技や展開 につなげるの
①「ゆりがご」 数値 ( ) のとこを	( )		⑤「V字懸り」 数値 ( ) のとこを	( )	
②「ブリッジ」 数値 ( ) のとこを	( )		⑥「胸をジャンプ」 数値 ( ) のとこを	( )	
③「しゃくとり虫」 数値 ( ) のとこを	( )		⑦「カエル足踏み」 数値 ( ) のとこを	( )	
④「背筋立」 数値 ( ) のとこを	( )		⑧「川遊び」 数値 ( ) のとこを	( )	

		自分のコツ	友達からのアドバイス
懸り前転	はじめ		
	なか		
	終わり		
伸張前転	はじめ		
	なか		
	終わり		

日 時	コツ	楽しく	安全	協力
4 20分 1 40分/20分 2 50分/30分 1 50分/30分	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
⑩10月10日 (水)	今日の感想や方法 (誰?) のいいところなどを決めて	友達の課題をきこう ( ) を		
	友達から アドバイスを			

# マット運動 振りかえりカード

番 氏 名 \_\_\_\_\_

4日目

今日の感覚づくり	今日の自分のコツ	どんな技や展開 につなげるの	今日の感覚づくり	今日の自分のコツ	どんな技や展開 につなげるの
①「ゆりがご」 数値 ( ) のとこを	( )		⑥「胸をジャンプ」 数値 ( ) のとこを	( )	
②「ブリッジ」 数値 ( ) のとこを	( )		⑦「カエル足踏み」 数値 ( ) のとこを	( )	
③「しゃくとり虫」 数値 ( ) のとこを	( )		⑧「川遊び」 数値 ( ) のとこを	( )	
④「背筋立」 数値 ( ) のとこを	( )		⑨「うさぎ跳び」 数値 ( ) のとこを	( )	
⑤「V字懸り」 数値 ( ) のとこを	( )				

		自分のコツ	友達からのアドバイス
懸り前転	はじめ		
	なか		
	終わり		
伸張前転	はじめ		
	なか		
	終わり		
巻転	はじめ		
	なか		
	終わり		
自分の技 ( )	はじめ		
	なか		
	終わり		

日 時	コツ	楽しく	安全	協力
4 20分 1 40分/20分 2 50分/30分 1 50分/30分	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
今日の感想や方法 (誰?) のいいところなどを決めて	友達の課題を きこう ( ) を			
⑩10月12日 (金)	友達から アドバイスを			
	友達から アドバイスを			

## マット運動 振りかえりカード

6日目

組 番 氏名

今日の感覚づくり	今日の自分のコツ	どんな姿勢や両脚 につまがきか	今日の感覚づくり	今日の自分のコツ	どんな姿勢や両脚 につまがきか
①「ゆりかご」 回数( )			②「脚をジャンプ」 回数( )		
②「ブリッジ」 回数( )			③「カエル足踏み」 回数( )		
③「しゃくとり虫」 回数( )			④「川遊び」 回数( )		
④「両脚立」 回数( )			⑤「うさぎ跳び」 回数( )		
⑤「V字懸り」 回数( )					

		自分のコツ	友達からのアドバイス
両立	はじめ		
	なか		
	終わり		
大きな前転	はじめ		
	なか		
	終わり		
自分の袴 はん転袴解 ( )	はじめ		
	なか		
	終わり		
自分の袴 袴転袴解 ( )	はじめ		
	なか		
	終わり		

日 時	コツ	楽しく	安全	協力
4コマ 1. 4コマ 2. 4コマ 3. 4コマ 4. 4コマ	4 3 2 1 ♪	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
⑤10月11日 (水)	今日の感想や友達(誰?)のいいところなどを教えて			次回の課題を 書こう ( ) を
	アドバイス			

## マット運動 振りかえりカード

6日目

組 番 氏名

①「ゆりかご」 回数( )	②「両脚立」 回数( )	③「カエル足踏み」 回数( )
②「ブリッジ」 回数( )	④「V字懸り」 回数( )	⑤「川遊び」 回数( )
③「しゃくとり虫」 回数( )	⑥「脚をジャンプ」 回数( )	⑦「うさぎ跳び」 回数( )

★今日の発見		自分で発見したコツ または友達から教えてもらった	友達(先生)からのアドバイス または友達から教えてもらった
大きな前転	はじめ		
	なか		
	終わり		
両立	はじめ		
	なか		
	終わり		
自分の袴 ( )	はじめ		
	なか		
	終わり		
自分の袴 ( )	はじめ		
	なか		
	終わり		

★両立の補助で気をつけることは何でしょうか？

どこの手を	どうする？

日 時	コツ	楽しく	安全	協力
4コマ 1. 4コマ 2. 4コマ 3. 4コマ 4. 4コマ	4 3 2 1 ♪	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
⑤10月10日 (金)	今日の感想や友達(誰?)のいいところなどを教えて			次回の課題を 書こう ( ) を
	アドバイス			

# マット運動 振りかえりカード

7日目

組 番 氏名 \_\_\_\_\_

①ゆりかご	②ブリッジ	③し+くとり	④背橋立	⑤V字	⑥回転J	⑦カエル	⑧川遊び	⑨うさぎ
研 習	研 習	研 習	研 習	研 習	研 習	研 習	研 習	研 習
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

★今日の発見		式に習熟できた友達	本道(先生)やポードから聴いた友達の話
大きな前進	はじめ		
	中		
	終わり		
剛立	はじめ		
	中		
	終わり		
自分の姿 ( )	はじめ		
	中		
	終わり		
自分の姿 ( )	はじめ		
	中		
	終わり		

★コシのボードを見て壁に立ったことは何ですか？

どこの所の	どんなこと？
	..
	..

★前転チェック：方違に昇てもらおう (※あなたの前転はどれですか？ □を目標として練習しよう!!)

今の段階は

A: 両手が着く

B: 両手が着く

C: 両手が着く

日時	コシ	楽しく	安全	協力
4:00~ 5:40/7:00~ 8:40/9:00~ 10:40/9:00~	4 3 2 1+	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
◎10月24日 (水) ..	今日の感想や方違 (誰?) のいいところなどを教えて			次回の課題を 書こう ( ) ( ) ( )
	フォトバイコ			フォトバイコ

# マット運動 振りかえりカード

8日目

次回が発表!

組 番 氏名 \_\_\_\_\_

①ゆりかご	②ブリッジ	③し+くとり	④背橋立	⑤V字	⑥回転J	⑦カエル	⑧川遊び	⑨うさぎ
研 習	研 習	研 習	研 習	研 習	研 習	研 習	研 習	研 習
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

発表の順番を決めよう  
剛立の練習も決めよう

私は、 ( )

班の、 ( )

番目です。  
7グループを順番にやろう!

やった! 拍手!  
ハチハチハチ...

発表の決め		式に習熟できた友達	本道(先生)やポードから聴いた友達の話
はじめのポーズ ↓ ( )	はじめ		
	中		
	終わり		
( )	はじめ		
	中		
	終わり		
( )	はじめ		
	中		
	終わり		
( )	はじめ		
	中		
	終わり		
( )	はじめ		
	中		
	終わり		
終わりのポーズ ↓ ( )	はじめ		
	中		
	終わり		

★コシのボードを見て壁に立ったことは何ですか？

どこの所の	どんなこと？
	..
	..

★剛立チェック：方違に昇てもらおう (※あなたの剛立はどれですか？ □を目標として練習しよう!!)

今の段階は

A: 背剛立ができる。

B: 腰や足を方違に上げてもらおうと剛立姿勢になれる。

C: 自分で剛立姿勢になり、守ってもらいながらも、アゴが上げられる。

D: 自分で剛立姿勢になり、両脚は自分で安定している。

日時	コシ	楽しく	安全	協力
4:00~ 5:40/7:00~ 8:40/9:00~ 10:40/9:00~	4 3 2 1+	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
◎10月25日 (金) ..	今日の感想や方違 (誰?) のいいところなどを教えて			次回の課題を 書こう ( ) ( ) ( )
	フォトバイコ			フォトバイコ

段階チェック(今日はどこまでできたかな?)

	段階1	段階2	段階3	段階4
ゆりかご	ゆれると楽しい	腰を曲げてゆれる	腰を伸ばせる	腰を伸ばして立てる
しゃくとり虫	両手両足を伸ばせる	腰が曲がるかられる	大きく伸ばすかられる	腰曲げて大きく立てる
ブリッジ	腰が曲とがましく	腰がましく	腰がましくましく	腰がましくましく立てる
背屈立	腰を曲げてできる	体が真っ直ぐになる	真っ直ぐ10秒	真っ直ぐ20秒
V字懸橋	足だけ上げる	肩とかV字	V字で6秒	V字で30秒以上10秒
前転ジャンプ	前転してから跳べる	前転してそのまま跳べる	大転転してそのまま跳べる	大転転してそのまま跳び
かえる早うち	足を上げられる	1回できる	2回できる	4回できる
川泳ぎ	横に動ける	腰がましく	連続して腰が上がる	連続してつま先が上がる
うさぎ泳ぎ	小さく進む	腰がましく	腰が深く大きく跳べる	腰曲げて大きく跳べる



マット運動の発表会に向けて

次週(休1)がいよいよ発表会です。ここまで地道な練習をよく頑張ってきました。その練習で身につけたことができるようになった人もいました。発表のところで少しでも、その練習が発表できると思います。当日はそんな実際の発表の場も皆さんで行ってください。このマニュアルをよく読んで、ぜひ練習でしっかり発表会がやえるように努めましょう。

注意して!! 説明と変わりました!!

行程を確認しよう

- 1 集合、挨拶、準備運動
- 2 自由練習(5分程度)
- 3 発表会の形態に座る  
発表者は待機場所で、発表者順に並ぶ
- 4 発表開始  
発表者は真中に立って、名前を呼ばれたら、ポーズを取って演技を開始する  
補助者も素早く横に位置する  
他の人は並んで座り、審査シートに記入する。
- 5 発表後は速やかに戻り、審査を行う



審査してください(発表班以外は審査員!!)

○前転

- A 小さな前転 頭の頂点がマットにつく 腰が曲がる 手と脚がマットについている
- B ぬめらかな前転 頭の後ろについてぬめらかに回る
- C 大きな前転 手を速くについて腰を伸ばして回る 脚いをもって腰が上がる

○背屈立

- A 背屈立ができる。
- B 補助者に腰や足を支えられても立ち上がると同じ姿勢になれる。
- C 自分で背屈立になり、支えても立ち上がるも、アゴが上げられる。
- D 自分で背屈立になり、自分で背屈立している。

○自分の持

- A 練習したね、がんばった!
- B ぬめらかなでできています
- C ダイナミックで美しい!!

練習しての演技、一つ一つがどのくらいできるようになっているのかを重視してください。  
ぜひ頑張れ!! 頑張れ!!

審査シートはこんな感じ

	はじめ	1	2	3	4	終わり	
マンボウマン	ポーズ 開始	A	開始	B	終了	C	ポーズ
パイマン	ポーズ 開始	A	開始	C	開始	A	ポーズ
ドラゴンマン	ポーズ 開始	B	開始	B	開始	C	ポーズ

## マット運動 予備アンケート

私は現在、県立体育センターで体育の授業方法の研究をしています。昨年までは六ツ川では2年生(今の3年生)の担任として授業も行っていましたが、今回は、石橋先生に代わってその研究のために、皆さんのマット運動の授業を行います。どのようにしたら効果的にマット運動ができるかをみんなで考えましょう。

※このアンケートはマット運動の授業をどのように行うかを、先生が知るために行うものです。  
決して成績などに活用されるものではありません。遠慮なく記入してください。

- あなたは体育の授業が好きですが、嫌いですが 4~1を○で囲んでください。  
好き 何となく好き 何となく嫌い 嫌い  
4 3 2 1
- あなたはマット運動が好きですが、嫌いですが 4~1を○で囲んでください。  
好き 何となく好き 何となく嫌い 嫌い  
4 3 2 1
- あなたは小中学校ではマット運動を学習しましたが、○で囲んでください。  
はい いいえ
- あなたは中学校ではマット運動を学習しましたが、○で囲んでください。  
はい いいえ

6. (全員対象) マット運動の「よい」と感じることをすべて選び、その番号を○で囲んでください

1	自分のアドバイスで友人がうまくできるようになる
2	先生から助言やアドバイスを受ける
3	友人から助言やアドバイスを受ける
4	持の仕込みや動き方がわかる
5	補助の仕方がわかること
6	いろいろな新しい持ができるようになる
7	持をきれいに美しく行えるようになる
8	単純して練習すれば目標の持ができるようになる
9	友人と協力して練習できる
10	恐怖心を克服できるようになる
11	正しい切り体を動かせる
12	柔軟性が上がる
13	練習や器具で、正しい持や姿勢のよさを肌で覚える
14	練習のやりかたがわかる
15	自分の得意な運動である
16	友人と持の出来ばえを競い合える
17	練習すれば、少しでも上達できる
18	どのように体を動かせば持ができるかを覚えることができる
19	その他(自由に書いてください)



裏に続く→

6. (全員対象) マット運動の「嫌だ」と感じることをすべて選び、その番号を○で囲んでください

1	練習しても上達しない
2	見本を見て、どのようにすればよいかわからないことが多い
3	何をアドバイスしてよいのかわからない
4	頭ではわかっていても、見本のように動けない
5	先生にアドバイスをもらえない
6	友人にアドバイスをもらえない
7	自由に練習できないこと
8	友人の前で行うのが恥ずかしい
9	うまくできないと嫌い
10	ケガをしそうで怖いと感じる
11	体を動かすのがめんどくさい
12	途中で筋肉痛になる
13	器具の準備や片付けが面倒
14	友人と協力して練習すること
15	補助の仕方がわからない
16	持をきれいに美しく行うことができない
17	前にできた持ができなくなっていることがある
18	練習の進め方がわからない
19	その他(自由に書いてください)

7. 小・中学校のときにどのようなマット運動を学習しましたが、当てはまることをすべて選び、○で囲んでください

- 先生の合図のもと、順番に練習した
- グループで練習した
- 持の仕込みや動き方がわかるような学習をした(ビデオ、DVD等)
- 一つひとつの持をそれぞれ練習した(連続持ではなく)
- 連続持の練習をした
- どのように体を動かしたら、持が出来るかを覚えるような学習をした
- 練習方法を自分達で考えて学習をした
- 友人と協力し合う学習をした
- 友人の悪いところを見つけてながら学習をした
- 友人にアドバイスをしながら学習をした
- できない持に挑戦するような学習をした



平成17年9月25日

### マット運動 事前アンケート

夏休み前にあいさつをさせて頂きましたが、10月からマット運動の授業が始まります。この授業に関して、担当が石橋先生から村山に代わりますが、皆さんよろしくお願ひします。授業ではマット運動の技のコツをグループで協力しながら探り合ってもらいます。体を動かしながら、技を行う感覚や、手足の位置などを積極的に教えあうと上達しやすいのではと考えています。

また、これにあわせて、授業の様子をビデオで記録したり、お皆さんもいたりするかと思いますが、よろしくお願ひします。

お名前  
 学年  
 学年  
 学年  
 学年

- ① 運動能力がすぐれていると思います。 ( 5 4 3 2 1 )
- ② たいへいの運動は上手にできます。 ( 5 4 3 2 1 )
- ③ 練習をすれば、必ず知識や経験が伸びると思います。 ( 5 4 3 2 1 )
- ④ 努力さえすれば、たいへいの運動は上手にできると思います。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑤ 運動をしていると、先生が励ましてくれたり、応援してくれます。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑥ 運動をしていると、友達も励ましてくれたり、応援してくれます。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑦ 一緒に運動しようとして、黙ってくれる友達が多いです。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑧ 運動の上手な見本として、よく遊べます。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑨ 一緒に運動する友達が多いです。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑩ 運動について自信をもっているほうです。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑪ 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑫ でもがら運動でも、あきらめがけで練習すれば、

できるようなると思います。..

組 員 名

平成17年10月15日

### マット運動 中間アンケート

10月に入ってから始まりました体育の授業でのマット運動ですが、予定の半分が終わりました。今までは基礎的な内容を、こちら(村山)で分けたグループごとに練習しましたが、後半は、発表会の種目ごとに分かれて練習を行って頂きます。

発表会の種目は、検討した結果、少々変更させて、大きな前転を数種目にします。つまり、大きな前転、鞍馬鞍馬(背中がマットにつくもの)、ほん転鞍馬(背中がマットにつかないもの)になります。グループは4~5人で6グループを作りますが、以下の意図順と、ウツの種目リストにマルをつけてください。みんな頑張って練習をしているのでその調子で発表会に向けて練習を行ってください。

お名前  
 学年  
 学年  
 学年  
 学年

- ① 運動能力がすぐれていると思います。 ( 5 4 3 2 1 )
- ② たいへいの運動は上手にできます。 ( 5 4 3 2 1 )
- ③ 練習をすれば、必ず知識や経験が伸びると思います。 ( 5 4 3 2 1 )
- ④ 努力さえすれば、たいへいの運動は上手にできると思います。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑤ 運動をしていると、先生が励ましてくれたり、応援してくれます。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑥ 運動をしていると、友達も励ましてくれたり、応援してくれます。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑦ 一緒に運動しようとして、黙ってくれる友達が多いです。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑧ 運動の上手な見本として、よく遊べます。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑨ 一緒に運動する友達が多いです。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑩ 運動について自信をもっているほうです。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑪ 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。 ( 5 4 3 2 1 )
- ⑫ でもがら運動でも、あきらめがけで練習すれば、

できるようなると思います。..

組 員 名



## マット運動 事後アンケート

### 規 則 氏名

一か月間行ってきたマット運動もこれで終了です。感覚づくり運動のウォーミングアップやポイントを使った新技などを通じて、マット運動に慣れること、持への挑戦をすることを行ってまいりました。また、壁に貼った大きなボードや、壁面の学習カードなどにコツを書き出してもらい、それを参照することで、練習の効率を高めるようにまいりました。学習カードへ目標設定の記入を奨励など、慣れないことにも大変だったとは思いますが、気持ちよく協力してもらったことに、大変感謝しています。どうもありがとうございました。

各自身、多くの反省点を発見しながらも残してしまっているものもありますが、今後の指導づくりに役立てるために、以下のアンケートに記入してください。（最後のひとがんばり！！）



- |                                       | とても満足 | 満足 | やや満足 | やや不満 | 不満  |
|---------------------------------------|-------|----|------|------|-----|
| ① 運動能力がすぐれていると思います。                   | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ② たいていの運動は上手にできます。                    | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ③ 練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。            | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ④ 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。        | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ⑤ 運動をしているとき、先生が励ましや応援をしてくれます。         | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ⑥ 運動をしているとき、友達が励ましや応援をしてくれます。         | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ⑦ 一緒に運動をしようと、誘ってくれる友達がいいます。           | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ⑧ 運動の上手な見本として、よく選ばれます。                | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ⑨ 一緒に運動する友達がいいます。                     | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ⑩ 運動について自信をもっているほうです。                 | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ⑪ 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。            | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |
| ⑫ できない運動でも、あきらめずに練習すれば、できるようになると思います。 | ( 5   | 4  | 3    | 2    | 1 ) |

## (マット運動の授業を行って)

- |  | とても満足 | 満足 | やや満足 | やや不満 | 不満 |
|--|-------|----|------|------|----|
| ① 感覚づくり運動から、(倒立や懸輪など) 技につながる感覚を感じられましたか。     | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ② 感覚づくり運動が技の理解に役立ったと思いますか。                   | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ③ 感覚づくり運動が技の上達に役立ったと思いますか。                   | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ④ 周囲の人と技に関する言葉のかけあいができましたか。                  | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ⑤ コツボードが、技の理解に役立ったと思いますか。                    | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ⑥ コツボードが、技の上達に役立ったと思いますか。                    | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ⑦ パソコンを活用して、練習方法が理解できましたか。                   | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ⑧ パソコンを活用して、技の行いかたが理解できましたか。                 | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ⑨ パソコンを活用して、上達できましたか。                        | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ⑩ 「はじめなかーおわり」などの運動を見るポイントが理解できましたか。          | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ⑪ 「声かけたりして運動の感覚を深めること」などの運動を見るポイントが理解できましたか。 | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |
| ⑫ 技のコツを参照して練習が行えましたか。                        | ( 4   | 3  | 2    | 1    | )  |

（体育の授業やマット運動について）

- ① あなたは体育の授業が好きですが、嫌いですか 4-1 を口で囲んでください。  
 好き 何となく好き 何となく嫌い 嫌い  
 4 3 2 1
- ② あなたはマット運動が好きですが、嫌いですか 4-1 を口で囲んでください。  
 好き 何となく好き 何となく嫌い 嫌い  
 4 3 2 1
- ③ 「全員対象」マット運動の「よい」と感じることをすべて選び、その番号を口で囲んでください

1 自分のアドバイスで友人がうまくできるようになる	11 思い切り体を動かせる
2 先生から褒めしやアドバイスもらえる	12 柔軟性が高まる
3 友人から褒めしやアドバイスもらえる	13 練習や授業で、お互いの技や演技のよさを認め合える
4 技の仕組みや動き方がわかる	14 練習のやりかたがわかる
5 補助の仕方がわかること	15 自分の得意な運動である
6 いろいろな新しい技ができるようになる	16 友人と技の出来ばえを競い合える
7 技をきれいに美しく行えるようになる	17 練習すれば、少しでも上達できる
8 辛抱して練習すれば目標の技ができるようになる	18 どう動けば技ができるかを考えられる
9 友人と協力して練習できる	19 その他「自由に書いてください」
10 恐怖心を克服できるようになる	1

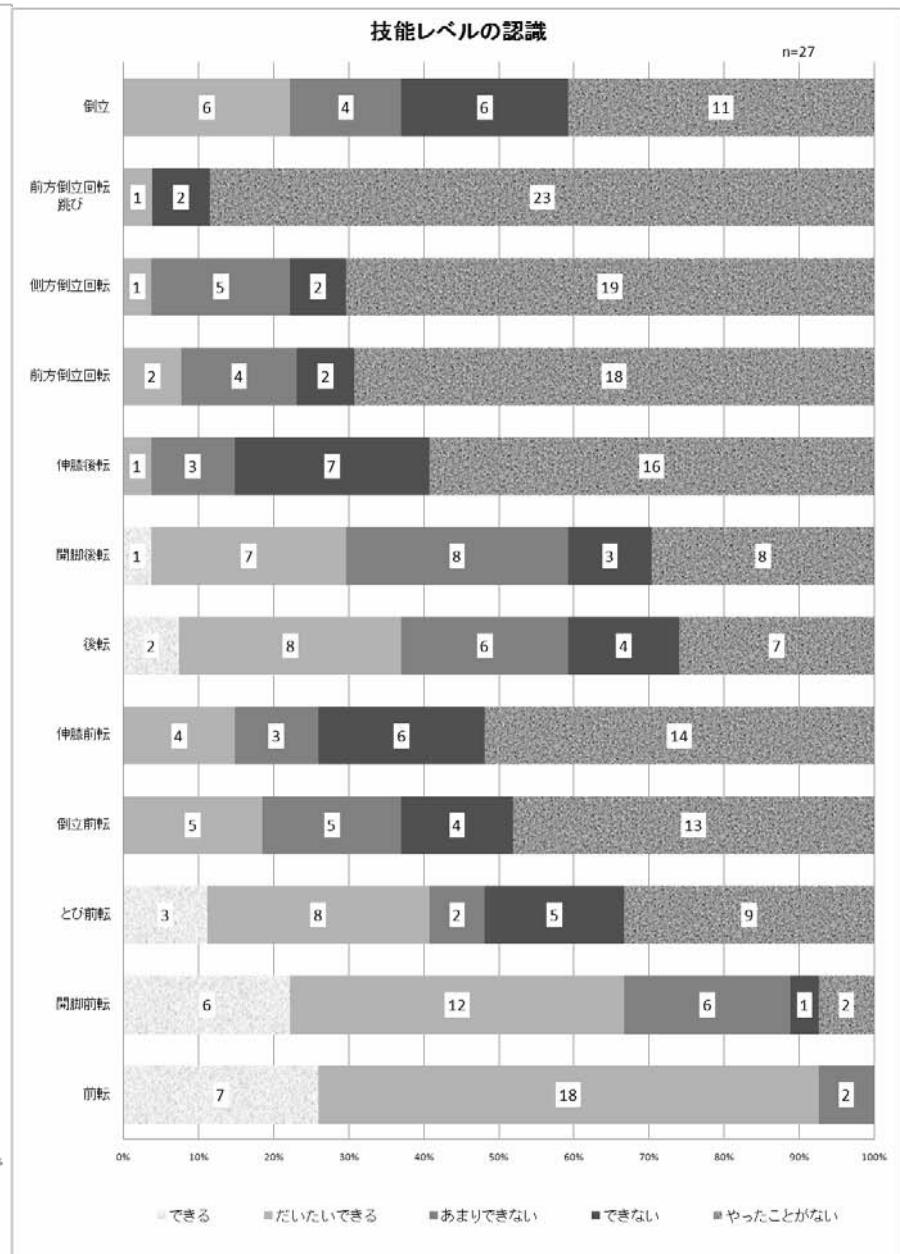
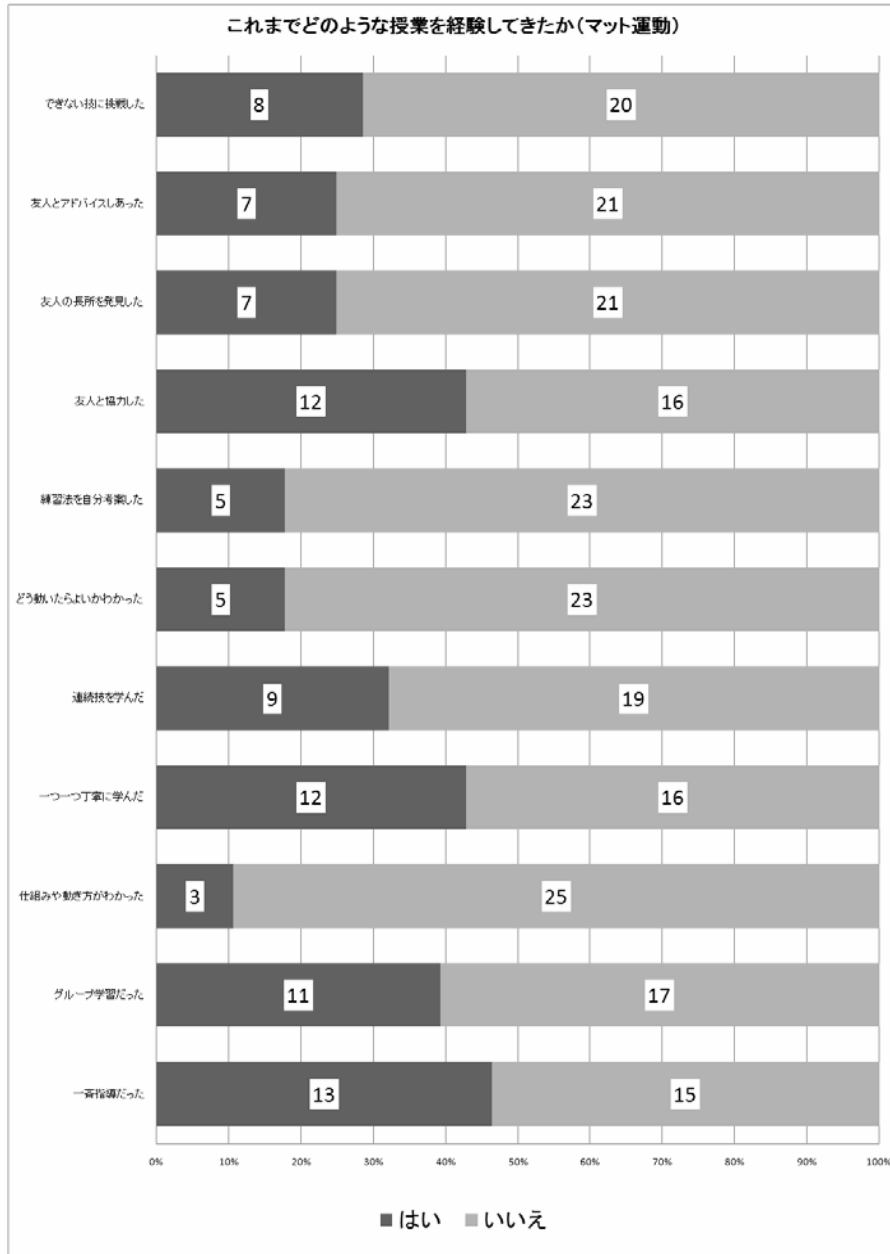
④ 「全員対象」マット運動の「嫌だ」と感じることをすべて選び、その番号を口で囲んでください  
 ご協力ありがとうございました。授業を終えての感想を書いてください。

1 練習しても上達しない	11 体を動かすのがめんどろくさい
2 男本を覚えても、よくわからない	12 怪で筋肉痛になる
3 何をアドバイスしてもよいのがわからない	13 準備の準備や片付けが面倒
4 嫌でわがっついていても、男本のようにには動けない	14 友人と協力して練習すること
5 先生にアドバイスをもらえない	15 補助の仕方がわからない
6 友人にアドバイスをもらえない	16 技をきれいに美しく行うことができない
7 自由に練習できないこと	17 前にできた技ができなくなっていることがある
8 友人の前で行うのが恥ずかしい	18 練習の進め方がわからない
9 うまくできないと痛い	19 その他「自由に書いてください」
10 ケガをしそうで怖いと感じる	1

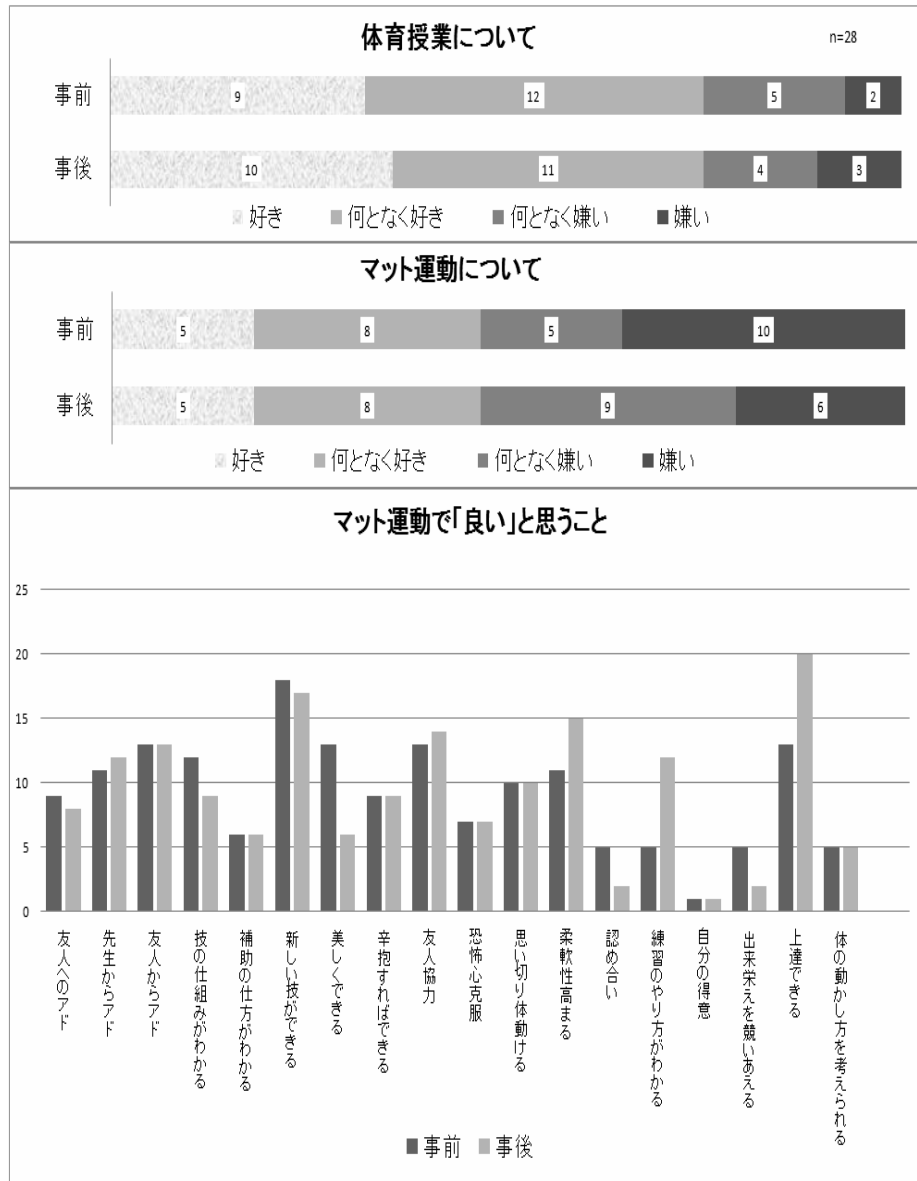


これからも、他の曜日や時間などで、ひまつづを頑張ってください。応援しています。

# 事前アンケート結果



# 事前アンケート・事後アンケート比較



# 事後アンケート結果

