

側方倒立回転の習得を目指した  
器械運動：マット運動の授業  
－動き方のポイントを見付けるための教具の活用－



神奈川県立体育センター

長期研究員

秦野市立本町中学校 山岡 司

# ◆————— 目次 —————◆

1	学習指導の工夫とその効果および課題・・・・・・・・	1
2	学習カード・・・・・・・・・・・・・・・・	2

# 1 学習指導の工夫とその効果および課題

本研究における学習指導の工夫と、その効果及び課題について整理してまとめ。

手立て		内容
慣れの運動	工夫とその効果	知識と関連付けるための基礎的感覚を体験できる運動経験として、側方倒立回転の土台となる動きを授業の導入の時間に継続して行った。比較的単純な運動だが、動き方のポイントを見付けられるように指導していく中で、体を支持しながら腰を高く保つことや、目線、着手の仕方、リズムをつかむなどの動きを習得することができた。また、その動きを基に教え合いを通して、腰角増大の操作が身に付いていく姿が見られ、側方倒立回転の習得につながった。
	課題	系統的な指導が不足し、その時間に指導する内容にとどまってしまうため、慣れの運動を次の段階にスムーズにつなげられていない生徒が見られた。教え合いの中でも、今回ねらいとしていた比較し、判断することはできていたが、次の動きにつながるような指摘をする姿が見られるように工夫していくことが今後の課題であった。
倒立姿勢の練習	工夫とその効果	側方倒立回転の回転時に、正しい倒立姿勢を経過していない生徒が多く、出来映えを高めるために、手の着き方や目線など、慣れの運動と関連付けて発展させた動きとして指導を行った。段階的に達成感を味わえるため、生徒の意欲を高めることや恐怖心をもっている生徒に対して有効であった。
	課題	背中側に倒れる恐怖心をもっている生徒もいたためエバーマットなどを活用することや安全に補助ができる指導が必要であった。
場の工夫	工夫とその効果	教え合いの活動で仲間から指摘されることで、個人の達成度を把握して、局面別の場の活動が明確になったことで積極的に取り組む姿が見られた。また、同じ局面について学習する生徒が集まるため、自分の運動感覚を伝えることなどを通して、理解を一層深めることができた。段階的な達成度を設定したことにより、できる楽しさや喜びを味わっている様子も感じられた。
	課題	達成度に合わせた活動ができていない生徒もいたため、個人の達成度と局面別の場のねらいの関わりをもっと明確に示し、指導する必要があった。
用具の工夫	工夫とその効果	「撮影動画」などの理解を促す教具の効果を高めるための補助的なものとして、用具を工夫し、活用した。 視覚的に分かりやすくするための工夫として、「手型足型シート」や「マットのライン」を活用した。手足の間隔を計測したり、ずれを計測したりすることによって、「撮影動画」などの教具では把握が難しいことが分かり、局面別の場で数値と撮影動画を組み合わせて比較するなどの教え合いを深めることができた。 動きの習得につまずきが見られる生徒が運動感覚を身に付ける工夫として、「川跳び台」や「サークルライン」を活用した。川跳び台は、動きの習得には大きな個人差があり、できるだけ多くの習得段階に対応できるように2段目の高さの跳び箱に固定できる用具を作成したことで、逆さ感覚に恐怖心をもっている生徒も安心して取り組んでいた。また、「サークルライン」は倒立姿勢が身に付いていない生徒でも側方倒立回転のリズムをつかむことができた。
	課題	視覚的にわかりやすくしたことで、目標となる利点もあったが、数値などを意識しすぎてしまい、動きのタイミングなどを崩してしまうことがあった。また、用具の入れ換えや試技する人数に限られることなど、効率よく活用できる工夫を今後も考えていく必要がある。

# 学習カード①

# ピンス

# 色番

●本時の内容  
【オリエンテーション】  
①授業の流れ・指導の確認・決まり  
②慣れの運動・サーキットの確認  
③タブレットのルールと使い方の確認  
④振返り

9月 12日(火) 2年 組 番 名前

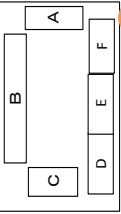
【本時の学習目標】 サークットトレーニングと慣れの運動の動きをしっかりと覚えて自分の役割分担をしっかりと果たそう

### 役割分担

班長	班員をまとめる。休んだ班員の役割分担を促す。
体操	準備運動の中心として号令をかける。
集配	学習カードなどの配布、回収をする。
用具	用具の準備、片づけを中心として行う。
ピンス	ピンスを配る。最後にきれいにたたんであるかチェックする。
健康	最初と最後に班員の健康チェックをして、報告する。

### サーキットトレーニング

これから毎時行っていく体操です。  
どんな「技」につながるかを考えながらやろう！



- A: 川跳び 【支える・逆さま】
- B: バンザイスキップ 【支える・逆さま】
- C: 川跳び 【支える・逆さま】
- D: クマ歩き 【支える・逆さま】
- E: イモムシ歩き 【支える・逆さま】
- F: ウサギ跳び 【支える・逆さま】

### 慣れの運動

- ① 足の振り上げ
- ② ゆりかごからの背倒立
- ③ カエルの足打ち
- ④ 補助倒立から前転

班で協力してやろう。  
まずは正しい動きを身につけよう！

★ 今日の授業を振り返って  
○を付けよう。

① 今日授業の中で見つけた「課題」はなんですか？  
② 課題が見つからなかった人はその理由を書いてください

③ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

★ 今日の授業を振り返って感懐や当てはまる数字に○を付けよう。

① 今日授業の中で見つけた「課題」はなんですか？

② 今日授業で仲間からアドバイスをしましたか。

③ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

④ 今までできなかったことができたようになりますか。

⑤ 「あっ、わかった！」とか「あっ、そうか」と思ったことがありますか。

⑥ 楽しかったですか。

⑦ 自分から進んで学習することができましたか。

⑧ 楽しかったですか。

⑨ タブレットを有効に使えましたか。

⑩ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

⑪ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

⑫ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

# 学習カード②

9月 15日(金) 2年 組 番 名前

【本時の学習目標】 滑らかな側方倒立回転が出来るようになる

### 本時の内容

- 1 準備運動
- 2 側方倒立回転の記録①
- 3 慣れの運動
- 4 側方倒立回転の記録②

### 側方倒立回転ピンス

- ① 開始姿勢から足の振り上げまで
- ② 手の置き方から倒立姿勢
- ③ 倒立姿勢から回転・着地まで

### 準備運動

- ① ランニング1周
- ② バンザイランニング1周
- ③ 体操(班のマットへ移動)
- \* 終わった班からストレッチャをして待つ

### 慣れの運動

- ① クマ歩き
- ② ウサギ跳び
- ③ カエルの足打ち
- ④ 足の振り上げ
- ⑤ 川跳び
- ⑥ 胸をひたひたのりかこ
- ⑦ しやがゆりかこ
- ⑧ ゆりかご背倒立

### 側方倒立回転の記録方法

- ① 役割分担を決める(集配者、タブレット、手①、手②、足①、足②、記録)
- ② タブレット系の会場で測定の開始をする。
- ③ 試技が始まったら手元の担当はシートを置く。
- ④ 距離、幅を測定して学習カードに記録する。



### 側方倒立回転の記録

記録	蹴り足(足②)		振り上げ足(足①)		手①		手②		足①		足②	
	距離	幅	距離	幅	距離	幅	距離	幅	距離	幅	距離	幅
1回目	右	左	右	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
2回目	右	左	右	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
1回目	右	左	右	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
2回目	右	左	右	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

### 今日の授業を振り返って

★ 今日の授業を振り返って感懐や当てはまる数字に○を付けよう。

① 今日授業の中で見つけた「課題」はなんですか？

② 今日授業で仲間からアドバイスをしましたか。

③ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

④ 今までできなかったことができたようになりますか。

⑤ 「あっ、わかった！」とか「あっ、そうか」と思ったことがありますか。

⑥ 楽しかったですか。

⑦ 自分から進んで学習することができましたか。

⑧ 楽しかったですか。

⑨ タブレットを有効に使えましたか。

⑩ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

⑪ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

⑫ 今日授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

# 学習カード③

9月 19日(火)

2年 組 番 名前

【本時の学習目標】 倒立姿勢のポイントを理解して出来るようになるようになろう。

**本時の内容**

- 準備運動、ランニング
- 慣れの運動
- 倒立姿勢の練習
- 振り返り

**倒立倒立回転ピース**

- 開始姿勢から足の振り上げまで
- 倒立姿勢
- 倒立姿勢から回転・着地まで

正しい手の着き方はどれですか？

ア イ ウ

倒立姿勢の時の目線はどこがいいますか？

ア イ ウ

## 倒立倒立回転ピース毎の評価

ピース	①開始姿勢から足の振り上げまで			②倒立姿勢			③倒立姿勢後から回転・着地まで		
	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ1	ステップ2	ステップ3
評価	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	足の裏で着地できていた	足の裏で着地できていた	足の裏で着地できていた
基準	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	足の裏で着地できていた	足の裏で着地できていた	足の裏で着地できていた

## 今日の授業を振り返って

★今日の授業を振り返って感想や当てる数字に○を付けよう。

1. 思う
2. やや思う
3. やや思わない
4. 思わない

①今日の授業の中で見つけた「課題」はなんですか？

◆課題が見つからなかった人はその理由を書いてください

②今日の授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

③今日の授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

## 今のあなたのピース②のステップは？

④今までできなかったことができるようになりましたか。

⑤「あっ、わかった！」とか「あっ、そうか」と思ったことがありますか。

⑥楽しかったですか。

⑦自分から進んで学習することができましたか。

⑧タブレットを有効に使えましたか。

今日の反省・振り返り

# 学習カード④

月 日 ( ) 2年 組 番 名前

【本時の学習目標】 後転のそれぞれのピースのポイントを課題を考えよう

**倒立倒立回転ピース**

- 準備運動、ランニング
- 慣れの運動
- 倒立倒立回転の練習
- 振り返り

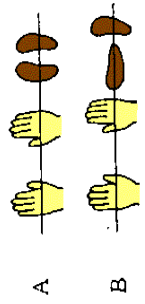
**倒立倒立回転ピース**

- 開始姿勢から足の振り上げまで
- 倒立姿勢
- 倒立姿勢から回転・着地まで

## 倒立倒立回転ピース毎の評価

ピース	①開始姿勢から足の振り上げまで			②倒立姿勢			③倒立姿勢後から回転・着地まで		
	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ1	ステップ2	ステップ3
評価	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	足の裏で着地できていた	足の裏で着地できていた	足の裏で着地できていた
基準	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	後ろ足を腰より高く振り上げる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	回転中に正しい目線から背中まで伸びる事ができた	足の裏で着地できていた	足の裏で着地できていた	足の裏で着地できていた

立ち上がる時、A、Bどちらの足型がよいですか。



## 今日の授業を振り返って

★今日の授業を振り返って感想や当てる数字に○を付けよう。

1. 思う
2. やや思う
3. やや思わない
4. 思わない

①今日の授業の中で見つけた「課題」はなんですか？

◆課題が見つからなかった人はその理由を書いてください

②今日の授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

③今日の授業で仲間からアドバイスをもらいましたか。

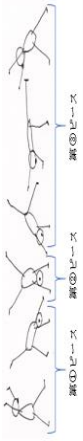
# 学習カード⑤

9月22日 (金) 2年 組 番 名前

【本時の学習目標】 側方倒立回転のポイントを考えよう

- ①準備運動、ランニング
- ②慣れの運動
- ③側方倒立回転の練習
- ④振り返り

側方倒立回転ピース



第①ピース 開始姿勢から足の振り上げ	第②ピース 倒立姿勢	第③ピース 倒立姿勢から回転・着地まで
-----------------------	---------------	------------------------

側方倒立回転ピース毎の評価

側方倒立回転	ピース	①開始姿勢から足の振り上げまで	②倒立姿勢	③倒立姿勢後から回転・着地まで
評価	ステップ1	後ろ足を腰より高く振り上げる	回転中に正しい視線で足先までしっかり伸ばす	手足が一直線で着地でき、後ろ足を回転させた
	ステップ2	後ろ足を腰より高く振り上げる	回転中に正しい視線で背中より高い位置に足先までしっかり伸ばす	足の接地面が広く、着地が安定している
基準	ステップ1	後ろ足を腰より高く振り上げる	回転中に正しい視線で背中より高い位置に足先までしっかり伸ばす	手足が一直線で着地でき、後ろ足を回転させた
	ステップ2	後ろ足を腰より高く振り上げる	回転中に正しい視線で背中より高い位置に足先までしっかり伸ばす	足の接地面が広く、着地が安定している

あなたの今のピース①のステップは？

ステップ	1	2	3
------	---	---	---

あなたの今のピース②のステップは？

ステップ	1	2	3
------	---	---	---

あなたの今のピース③のステップは？

ステップ	1	2	3
------	---	---	---

今日の授業を振り返って

- ★今日の授業を振り返って感想や当てる数字に○を付けよう。
- 1. 思う 2. やや思う 3. やや思わない 4. 思わない
- ①今日の授業の中で言っけた「課題」はなんですか？
- ◆課題が見つからなかった人はその理由を書いてください
- ②今日の授業で仲間とどんなアドバイスをしましたか。
- ③今日の授業で仲間からどんなアドバイスをもらいましたか。

# 学習カード⑥

9月26日 (火)

2年 組 番 名前

【本時の学習目標】 滑らかに回転するポイントを考えよう

- ①準備運動、ランニング
- ②慣れの運動
- ③側方倒立回転の練習
- ④後転の練習
- ⑤振り返り

今日の腰角

1回目	度
2回目	度

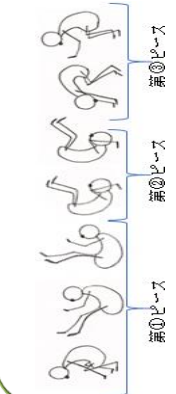
側方倒立回転練習

ステージ	リ	ア
(ア) ゴム越え	エ	ア
(イ) ゴムタッチ	オ	イ
(ウ) 隙間を抜ける	カ	イ
(エ) 隙間を抜けるII		
(オ) 川球ひ		
(カ) 映ゾーン		

側方倒立回転つまづきポイント

- ①着ゾーンまで足が上がらない！ → (エ) の川球ひ練習。
- ②90度くさい → 「振り上げ足をまっすぐ」、「目線」を意識しよう。
- ③80度以下 → 「手の置く位置」、「目線」を確認しよう。
- ④40度以下 → 「開始姿勢から手の振り上げ」、「まっすぐな手の振り下げ」を意識しよう。
- ⑤20度以下 → 「まっすぐな振り上げ」、「手の突き出し」を意識しよう。
- ⑥今の自分を知らない！ → 「手の突き出し」、「着地足を足見ながら着地」を意識しよう。映像を見て課題の確認をしよう。

後転ピース



今日の授業を振り返って

- ★今日の授業を振り返って感想や当てる数字に○を付けよう。
- 1. 思う 2. やや思う 3. やや思わない 4. 思わない
- ①今日の授業の中で言っけた「課題」はなんですか？
- ◆課題が見つからなかった人はその理由を書いてください
- ②今日の授業で仲間とどんなアドバイスをしましたか。
- ③今日の授業で仲間からどんなアドバイスをもらいましたか。



【本時の学習目標】 滑らかな後転をしよう

- ①準備運動、ランニング
- ②慣れの運動
- ③後転の練習
- ④課題練習
- ⑤振り返り

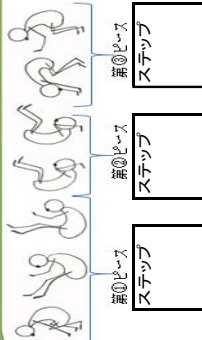
### 課題練習

- (ア) 踵プッシュ後転
- (イ) 踵後転
- (ウ) ゴム踏え後転
- (エ) 放道後転
- (オ) 吹ソーン
- (カ) 川跳び
- (キ) ゴム踏え
- (ク) ゴムタッチ
- (ケ) 膝間を抜ける

### 後転つまずきポイント

- ①後転の回転力が足りない
  - ②頭がうまく振れない
  - ③大きな後転で回れない
  - ④伸膝後転ができない
  - ⑤今の自分を知らない!
- (ア) 踵プッシュ後転 「お尻→腰→背中→首→頭」の順にマットに着く。  
 → (イ) 踵後転 「手は頭の上」、「お尻を引く」、「両手の平で着く」。  
 → (ウ) ゴム踏え後転 「腰が高い開脚姿勢」、「お尻を速く引く」、「両手でしっかりと押す」  
 → (エ) 放道後転 「頭隠して頭頂部を書かない」、「両手で突き放す」、「足裏で着地する」  
 → (オ) 吹ソーン 寝に開腿なく今の自分を想像で早く課題を身につけよう!

### 後転ピース



### 今日の授業を振り返って

- ★今日の授業を振り返って感想や当てるまる数字に○を付けよう。
1. 思う
  2. やや思う
  3. やや思わない
  4. 思わない
- ①今日の授業の中で見た「課題」はなんですか?  
 ◆課題が見つからなかった人はその理由を書いてください
- ②今日の授業で仲間とどんなアドバイスをしましたか。
- ③今日の授業で仲間からどんなアドバイスをもらいましたか。

【本時の学習目標】 自分の課題を知ろう

### 側方倒立回転課題子エック

それぞれのピースのステップ2まで出来ているか○×でチェックしよう!

側方倒立回転	ピース	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	ステップ5	ステップ6	ステップ7	ステップ8
準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備

### 後転課題子エック

それぞれのピースのステップ2まで出来ているか○×でチェックしよう!

後転	ピース	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	ステップ5	ステップ6	ステップ7	ステップ8
準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備

### 今日の授業を振り返って

- ★今日の授業を振り返って感想や当てるまる数字に○を付けよう。
1. 思う
  2. やや思う
  3. やや思わない
  4. 思わない
- ①今日の授業の中で見た「課題」はなんですか?  
 ◆課題が見つからなかった人はその理由を書いてください
- ②今日の授業で仲間とどんなアドバイスをしましたか。
- ③今日の授業で仲間からどんなアドバイスをもらいましたか。

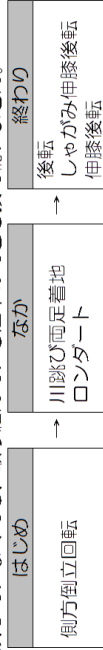
# 学習カード⑨

10月2日(月) 2年 組 番号

【本時の学習目標】 今できる技を発展させて、発表ができるようにしよう。

## 発表の技の順番

- 『はじめ→なか→終わり』で演技を構成します。
- 発表は初めに右手を挙げて開始します。発表の終了は、最後の技が終わわり、止まってから両手を挙げて、発表終了です。
- 技は完成していきなくても、取り組んでいる途中のできる技で構いません。



## 課題練習

前回の授業で『後転』について取り組んだ学習内容を○で囲みましょう。

前回の学習内容	今日の学習内容	段階的な動き (①から挑戦！)
ゆりかご	気をつけるポイント	①両手を着いて、後頭部・肩で支える
ゆりかごタッチ	A: 手は頭の上に準備 B: 肘は離れないように、すっと目の横	②両手を着いて、足先でタッチする ③両手を着いて、回る
踵後転	A: 両手で突き放す B: 回転中に足を振り上げ、腰を引き上げる C: 頭の近くに着地する	①両手をついて回る ②自分のへその高さのゴムにタッチして回る ③自分の肩の高さのゴムにタッチして回る
坂道後転	A: 川跳びの着地の勢いのまま、背中側へ倒れる B: 川跳びで着地したらすくなく手を頭の上に準備	①川跳びから尻→背中を着ける ②川跳びからゆりかごタッチ ③川跳びから後転

今日の課題練習の流れです！

- 『側方倒立回転』『後転技』『発表練習』を行います。技は完成してなくても、できているもので構いません。つなぎの練習や発表練習を積極的にいきましょう。
- 技のポイントを確認して、段階的な動きに挑戦してみましょう。
- 前回の学習カードの評価表やチェックカードを使って、仲間に見てもらい、声を掛けあって進めていきましょう。
- タブレットで撮影した映像を見るときは、チェックカードの画像と比較して、出来映えや違いを確認しましょう。
- タブレットの見本動画を見て、動きのタイミングや手の着き方など、技のポイントを発見しましょう。
- 課題練習後に発表練習の時間があります。必ず、今日の発表の内容を決めておきましょう。

## 今日の授業を振り返って

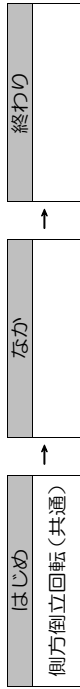
★今日の授業を振り返って感想や当てはまる数字に○を付けよう。

1. 思う	2. やや思う	3. やや思わない	4. 思わない
①今日の授業の中で見つけた「課題」はなんですか？			1・2・3・4
◆課題が見つからなかった人はその理由を書いてください			1・2・3・4
②今日の授業で仲間からどんなアドバイスをしましたか。			1・2・3・4
③今日の授業で仲間からどんなアドバイスをもらいましたか。			1・2・3・4



【本時の学習目標】 これまでの練習の成果を発揮して、お互いの演技を認め合おう！

## 発表の技の順番



## 発表の感想の書き方

後小路 さんへ  
側方倒立回転がライン線上にまっすぐ出来ていました。  
ロンダートから伸膝後転の技と技のつながりもスムーズでした。全体を通して始めと終わりの手の挙げ方が自信がなさそうだったので、もっとどうとうと演技するとメリハリが良かったと思います。

- ①技のポイントが出来ていたか
- ②技と技のつながりはスムーズだったか
- ③全体を通しての感想など

などを参考にしっかりと感想を書こう

## 今日の発表の感想・自己評価

### 今日の授業を振り返って

★今日の授業を振り返って感想や当てはまる数字に○を付けよう。

1. 思う 2. やや思う 3. やや思わない 4. 思わない

①今日の授業の中で見つけた「課題」はなんですか？

◆課題が見つからなかった人はその理由を書いてください

②今日の授業で仲間とどんなアドバイスをしましたか。

③今日の授業で仲間からどんなアドバイスをもらいましたか。

- ④今までできなかったことができるようになったか。
- ⑤「あっ、わかった！」とか「あっ、そうか」と思ったことがありますか。
- ⑥楽しかったですか。
- ⑦自分から進んで練習することができましたか。
- ⑧タフレットを有効に使えましたか。
- ⑨マット運動を通しての反省や振り返り

# 発表感想カード

さんへ	さんへ
より	より
さんへ	さんへ
より	より
さんへ	さんへ
より	より

今日の発表を振り返って