

# 器械運動における技能向上のための分かる・できる実感を持たせる指導の工夫

—スモールステップ型の学習カードの作成と活用を通して—

特別研修員 体育 篠崎隼人（小学校教諭）

## 児童の実態

### 体育は好きだけど運動は苦手

- ・コツが分からない
- ・どこができていないかが分からない
- ・自分の技に自信がない



「やる気を引き出したい」  
「できるようになってほしい」

## 県の課題

自己の課題を見付け、課題にあった練習の場や段階を選び、運動する

## <研究の手立て>

- ① 技のポイントやポイントに対してのアドバイス例が書かれたスモールステップ型の**学習カード**を作成する。
- ② 児童にカードの中から自分の課題に合った場を選択させたり、同じ場の友達とポイントを見合いアドバイスする活動を取り入れたりするなど**学習カード**を活用させる。

## 学習カードの作成

### 実践1 マット運動

#### ○お手本の動きとポイントを示す

- ・写真があることで、めざす姿のイメージを持ちやすい。

#### ○具体的なアドバイスを例示

- ・何を友達に伝えて良いかがはっきりしているの、安心して伝えられる。

ステップが進むと  
技の完成に近づく



### 実践2 跳び箱運動

#### ○つながりのある課題別練習

#### 「足の引きつけ」のスモールステップ

- ・場面を「助走の最後」「踏み切りの強さ」「腕の振り出し」「突き放し」「足の引きつけ」の5つに分けることで、個の段階に応じた課題を持つことができる。
- ・課題を縦にそろえることで、つながりを感じながら、次のステップに取り組むことができる。

#### ○アドバイスを精選して例示

- ・見る視点が決まっているので、具体的なアドバイスができる。



## 学習カードの活用

#### ○自分の課題にふさわしい場を選択

- ・得意な児童も苦手な児童も練習の場を自分で決められるので、安心して取り組むことができる。
- ・ステップが上がることで、それぞれが技の上達を実感。

「立つ時に、手でしっかり床を押せるようになりました。」  
「だんだん技が上達してくるとマットが楽しくなるんだと感じました。」



#### ○課題毎にスモールステップで練習

- ・課題毎にステップを行き来して練習するため、技の伸びを実感しやすい。
- ・課題毎に練習できるので、自分に合った次の課題を持ちやすい。

「手を遠くに出して、腰の位置を高くしたら、縦のかかえ込み跳びが跳べるようになりました。」  
「友達のアドバイスを聞き、膝を胸に素早く引きつけて跳べるようになりました。」  
「友達にうまいと言われ、自信を持てました。」



☆「分かる・できる」実感  
☆意欲の高まり

## <成果と課題>

- 成果**
- スモールステップ型の練習の場から、自分に合った場を選択させたことで、最後まで意欲的に取り組む姿が見られた。
  - 学習カードで技ができるポイントを知り、ポイントを意識しながら練習させたことで、「分かる・できる」実感を味わいながら活動に取り組むことができた。
  - スモールステップや場面毎のポイントをそろえたことで、よりポイントを意識しながら練習に取り組んだり、必要に応じてもう一度前のステップに戻って練習したりしながら、技能を向上することができた。
- 課題**
- よりの確なアドバイスを自分の言葉で伝えられるよう、互いの動きを見合う場を他の単元でも設定したり、動画で動きの確認をしてアドバイスを考えたりするなどの授業計画を行っていくことが必要である。