

# 運動課題に対して合理的な解決を目指し、自ら運動技能の習得に取り組む生徒の育成 —運動感覚をつかむ活動の工夫を通して—

実践例：器械運動「マット運動」

特別研修員 保健体育 宮崎 伸介（中学校教諭）

【目指す生徒像】

運動課題に対して合理的な解決を目指し、自ら運動技能の習得に取り組む生徒

## 運動感覚をつかむ活動の工夫

【手立て1】

課題に応じた  
活動場所の設定

動きのポイントを調べる

- 自分の端末を活用し、参考動画を確認して動きのポイントを調べる。
- 調べた動きのポイントをマイボード（運動経過図）に入力し理解を深める。



【手立て2】

他者とのやり取りを通して動作確認をする活動

伝え合いの視点：C・A・T

C=Check (チェック)

自分の動作を撮影・自らチェック!

A=Ask (質問する、尋ねる)

友達にアドバイスをもらう!

T=Tell (伝える)

相手の動きを正しく伝える!

グループ内のメンバー、  
一人一人を撮影する。  
(補助倒立前転)

動きのポイントと比較、  
動きを習得するための  
コツの伝え合い。



肘をギュッと絞るように  
すると安定するよ

自分の課題を確認し、活動場所を決める

腕にかかる体重をコントロール

肋木倒立



頭が下に来る感覚がつかめたぞ

手を肋木に近づけよう

何度も繰り返し、コツをつかむ



お腹に力を入れて背中を反らない

頸を出すと踏ん張れそう

生徒の実態

- 進んで学習に取り組むことができる。
- 技能面に大きな差が見られ、二極化している。

教師の願い

- 苦手意識、恐怖心を克服してほしい。
- 動きや自分の感覚を伝え合いながら、できる喜びを味わってほしい。

成果

- 課題に応じた活動場所を設定することにより、生徒は自らの課題に対して効率よく運動を繰り返し、コツをつかもうとする様子が見られた。
- 一人の生徒の課題に対して複数の生徒で動きを確認し合うことにより、動きのポイントと比較しながら伝え合う姿や自らのコツを交えながらアドバイスをするやり取りが活発に行われた。

課題

- コツをつかむための活動では、目線や着手する位置などを視覚的に捉えられるように、活動場所を細部まで工夫する必要がある。
- 同じ課題をもつ生徒以外からもアドバイスを受けられる場を設定することにより、より合理的な課題解決につながると考えられる。