

## 令和6年度 教科研修会Ⅱ 保健体育科 授業の様子

単 元 名	「滑らかに回る 倒立前転」		
授 業 学 級	1年A組 (40名)	授 業 者	堀口 はるか
教 科 の 学 び	器械運動、マット運動、言語化、共有		

### 【本時の様子】

「倒立でピタッと止まって、スムーズに回転する倒立前転をしたい」と願った生徒たちは、本時では、安定した倒立をするために、壁倒立や補助倒立の練習に取り組みました。始めに、補助運動に取り組みました。ゆりかごやカエルの足打ちなどをしながら、順次接触や腰を上げたり手で支えたりする感覚などを確認しました。導入では、倒立のお手本動画見て、技のポイントを確認しました。生徒からは「顔がマットを向いている」「振り上げ足が伸びている」などの考えが出されました。その後、それらの技のポイントを見合い、どうすれば安定した倒立ができるかコツを見付けながらペアやグループで練習を行いました。練習の中で、「顔をマットに向けるために、手と手の間を見る感じ。グツとのを伸ばすといい」「振り上げ足を伸ばすために、足を順番に振り上げるとやりやすい」など、コツを伝え合う姿が見られました。

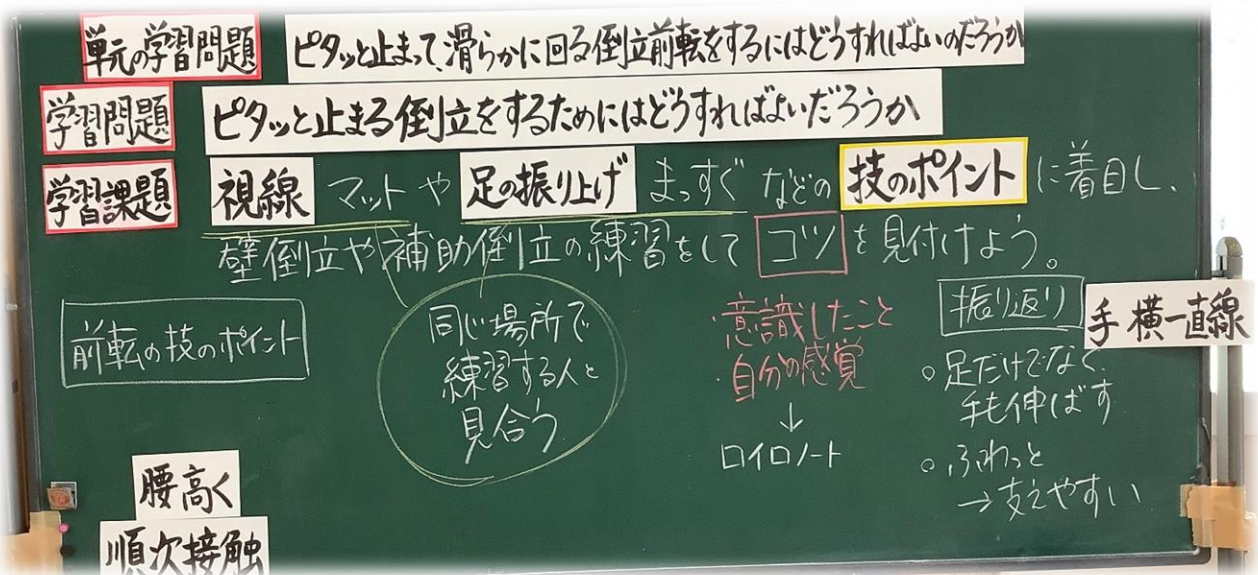
その後、練習を通して見付けたコツを、シートに記入し、全体共有をしました。全体共有の中で、「着手する時に、手にグツと力を入れると倒立が安定しやすい」という生徒の発言から「手は近くに着くと腰や足が上げやすい」という新たな技のポイントに気付く姿も見られました。

今後は、安定した倒立状態を長くしていきながら、スムーズな前転につなげていくコツを見付けながら練習に取り組んでいきます。



補助運動に取り組んでいる様子 技のポイントを確認している様子

練習の様子



本時の板書