

体育実技

第2回

マット運動



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

今回の探究学習

今回は、＜あなたがマット運動を楽しむためには？＞をテーマに、3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ ステップ1：マット運動を **する** 楽しみ方を探究

■ ステップ2：マット運動を **する** **みる** **支える** **知る** の中から楽しみ方を探究



はるき

マット運動は
普通
体がかたい
応援したり、さ
れたりするなら
楽しめる

ステップ1：課題の設定

私は **体は硬くても技ができれば** マット運動を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

体が硬くても、いちばん苦手な開脚前転ができる方法に挑戦。徐々にスムーズにできるようになった

↓

ステップ1：考察

コツとやり方次第で、できなかった技もできるようになることに気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **友達のマット運動を応援できれば** マット運動を楽しめる **支える**

↓

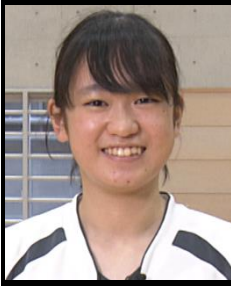
ステップ2：探究活動

「2人組前転」を練習するみう、ゆいを応援。友達が練習しやすくなるように、より客観的で具体的な応援にトライした

↓

ステップ2：考察

応援は「がんばれ」という自分の気持ちをはき出すだけではなくて、具体的にどうすればいいかを教えてあげることが大事だと気づいた



みう

マット運動は
苦手
恐怖心がある
部活はソフトテニスとラグビー

ステップ1：課題の設定

私は **怖さを感じなくなれば** マット運動を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

恐怖心を克服するために、「カエルジャンプ」に挑戦。両腕で体を支えるバランス感覚を身につける練習を繰り返した

↓

ステップ1：考察

体を両腕で支えることができたので「頭を打たないか」という恐怖心がなくなった

↓

ステップ2：課題の設定

私は **マット運動の歴史を学べれば** マット運動を楽しめる **知る**

↓

ステップ2：探究活動

マット運動を含む「体操」の歴史について調べ学習をした。日本で体操が始まった明治時代は兵士の体力向上のために体操が取り入れられたことなどが分かった

↓

ステップ2：考察

学校では学べないようなことを学べて楽しかった



ゆい

マット運動は
苦手
回転すると
目が回る
姿勢や手の使い
方が分からない
から楽しくない

ステップ1：課題の設定

私は **目が回らずきれいに回転できれば** マット運動を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

マット上を寝た状態で両方向に回転する「横転」の運動に挑戦。目が回らなくなるために、三半規管を慣れさせる練習をした

↓

ステップ1：考察

横転をやった後に前転をしてみると、目が回りづらくなったことに気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **友達とかけ声をかけながらできれば** マット運動を楽しめる **する**

↓

ステップ2：探究活動

友達といっしょに「2人組前転」に挑戦。「せーの」と声をかけ合いながら、タイミングを合わせて2人で同時に前転をする練習をした

↓

ステップ2：考察

マット運動は1人で行うイメージだったが、複数の友達といっしょに楽しめる運動であることに気づいた

学習のポイント

マット運動を「楽しい!」と思って取り組んでいる高校生は、どうやら少ないようです。マット運動は「体操」という幅広い体操運動の中の一つです。テレビなどで観る体操競技は跳んだり、空中で回転したり、ひねったり…ミラクルな技の数々が登場しますが、一方、体育の授業の体操といえば、前転・開脚前転・後転など…、あまりにもかけ離れていますよね。

では、何のためにマット運動を体育で行うのか? サッカーや野球が試合で勝つことを目的とする競技であるのに対し、マット運動は運動ひとつでいろいろな技ができたり、技を組み合わせて、その美しさや雄大な発表して達成感を味わうことが目的です。そして体を鍛えることもできる運動です。

「体操部の人のように上手にできないから」「何のためにやるのか分からないから」と言って取り組まなければ、あなたはマット運動を楽しむチャンスを逃してしまいます。第1回の「体づくり運動」と同様に、「する」だけでなく、「みる」「支える」「知る」も含めた4つの楽しみ方から、あなたなりの課題を設定し、探究活動を行ってみてください。そうすれば、番組に登場した生徒たちと同じように、思いもしなかったマット運動の楽しさに出会えるかもしれませんよ。

はるきさんはステップ1で、体が硬くても技ができるようにすることを課題に、いちばん苦手な開脚前転の練習をしました。ちょっとしたコツとやり方で、できなかった技もできるようになり、「マット運動をする」楽しさに気づきました。そして、ステップ2ではるきさんが選択したのは「マット運動を支える」楽しみ方。練習する友達をマットの外から声をかけて応援しました。応援は、応援される人の気持ちになって具体的・客観的に声をかけることが大事だと気づき、今まで知らなかったマット運動の楽しみ方に出会うことができました。

みうさんはステップ1で、マットに頭をつけることが怖いという課題を克服するために「カエルジャンプ」という運動に挑戦。怖さを感じていたのは、両腕で体をしっかり支えることができていなかったからだ気づき、「マット運動をする」スタートラインに立つことができました。ステップ2でみうさんが選択したのは「マット運動を知る」楽しみ方。マット運動を含む「体操」の歴史を調べました。思いがけない体操の歴史を知り、「する」ことでは得られないマット運動の楽しみ方にアプローチすることができました。

ゆいさんはステップ1で、目が回る原因の三半規管を慣れさせる「横転」という運動に挑戦。ゆいさんをマット運動から遠ざけていた目がまわる原因と対処方法を知ったことで、「マット運動をする」に取り組む意欲がわいてきたようです。そこで、ステップ2では友達と声をかけながら行う「2人組前転」に挑戦。2人で手をつないで行う前転は、自分だけでは気づけなかった前転のコツに気づききっかけにもなりました。ゆいさんは、1人でやるものだと思っていたマット運動が、友達といっしょに楽しく「マット運動をする」ことができることを知り、マット運動の見方が変わったようです。

みなさんも、マット運動が楽しくなる関わり方を探究してみませんか？

※NHK高校講座「体育実技」を授業・学習活動で利用する際には
番組と同様に、ステップごとに自分の課題を記入できる
『課題設定シート』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第2回

マット運動

名前

私は、

れば(なら)

マット運動を楽しめる。