

本時のねらい

・マット運動の前転について、自分自身の演技を客観的に分析し、どこを改善すべきかを考える。

本時における1人1台端末の活用方法とそのねらい

- ・自分の演技を撮影し、スロー再生やフレームごとの確認を行うことで、細かな動きの確認や分析を行う。
- ・見本の動画と比較することで、具体的な改善点を明確にする。
- ・班のメンバーとの比較やフィードバックを通じて、協力して技術を高めることを体験し、コミュニケーション能力を育む。
- ・1人1台端末を活用した分析により、デジタルツールの活用方法を学ぶ。

活用したICT機器・デジタル教材・コンテンツ等

- ・ロイロノート
- ・カメラ機能

本時の展開

学習の流れ	主な学習活動と内容	ICT活用のポイント・工夫
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・集合、点呼、挨拶 ・班ごとに前回考えたマット運動に適するストレッチを行う。 ・各班のリーダーが中心となり、全員で体をしっかりとほぐす。 ・前回の授業内容の簡単な復習と本日の目標と説明を聞く。 目標「前転をきれいなフォームでできるようになる」 	
展開 (30分)	<ul style="list-style-type: none"> ・前回の授業で調べたコツを元に、前転の練習をする。 ・各自の前転を1人1台端末で撮影し、映像を確認する。【写真1】 ・撮影した映像をスロー再生し、動作の細かい部分（膝や手の付き方、おしりの位置など）を班ごとに分析する。 ・各班で話し合い、改善点を見つけ出し、分析を行う。【写真2】 ・改善点を踏まえた練習を行い、再度撮影し、見本の前転に近づけていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・撮影した動画を1人1台端末で確認しながら、静止画やスローーションを使って分析する。 ・ロイロノートを使って、見本の演技と自分の演技を比較する。
まとめ (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・各自の課題に対する改善点を体の部位ごとに確認する。 ・ロイロノートで見本と自分の静止画を比較し、どのように改善したかを振り返る。【写真3】 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝、手、おしりの位置など、体の部位ごとに見本と自分の静止画を並べることで比較しやすくなる。

1人1台端末を活用した活動の様子



【写真1】自分の前転を確認している様子



【写真2】見本と比べ、改善点を見つけ出し、分析をしている様子



【写真3】生徒の振り返り

児童生徒の反応や変容

- ・自分の演技を動画で確認することで、生徒は自分の動きを客観的に見ることができ、意欲が高まった。
- ・撮影と分析を繰り返すことで、生徒は積極的に自分の演技を改善しようとする姿勢が見られた。
- ・班での話し合いやフィードバックを通じて、他者の意見を尊重し協力して取り組む姿勢が見られた。
- ・自分の演技を分析し、改善点を見つけることで、自己評価する力が向上した。
- ・動画を使って自分の動きを確認することで、細かな部分の修正ができ、前転の技術が向上した。
- ・自分の撮影した静止画に実際にマークをしたり、気づいたことを書き込んだりすることで、手の位置やおしりの位置、膝以外にも、目線や背中、足の角度など、各自が気づいた点を工夫して分析できていた。

授業者の声～参考にしてほしいポイント～

- ・生徒が自分で「撮影→分析→修正→撮影」を繰り返すためには、具体的で明確な指示を授業者から生徒へ行うことが重要。特に撮影時には、どの部分を重点的に撮影するかを具体的に（特に手をつき、おしりを上げ、前転を始めるタイミングが動画に収まるように）に指示することで、効果的に進めることができた。
- ・仲間へのフィードバックの質を高めるためには、具体的な意見を引き出す工夫が必要。良い点と改善点を具体的に指摘するルール（特に意識して分析する部位を、表を用いてまとめる）を設けると効果的であると感じた。

本時で育む主な情報活用能力

C-STEP 4, E-STEP 4
J-STEP 4

該当番号の詳細内容は
「大阪府情報活用能力
ステップシート」から確認できます。

