

1年生のグループ学習（マットあそび）

—みんながみんなのできるようになるために—

文・写真 竹内由美（編集部）

◆はじめに

1年生の子どもたちは、どんなことも楽しく学べる天才です。むずかしいことばではうまく伝えられないけれど、動きのイメージがもてることばや声かけ（擬態語）で練習し、できるようになるポイントをみんなで考え、それを使ってみんなで教え合いができたなら、クラスの子どもたちみんなができる喜びを味わうことができます。

入学前の運動経験が少ない子どもたちは、自分の体がどんなふうになっているのか、どんなふうに動かしたらいいのかがわからない。またちょっとやってみて痛いからやめてしまうという子もいます。

でも、やさしく体に触れながら動きの手伝いをしてあげたら、少しずつ感覚がつかめるようになり、一つのことができるようになると、どんどん自分から取り組み出す姿が見られるようになります。そういう意味では、マット運動は教え合い、高め合うことがしやすい教材と言えるかと思えます。

教師は、子どもたちの様子をよく観察し、一人一人の「できない」にていねいによりそい、できないわけを分析すること。また、できるようになる指導過程の工夫や場づくり、ことばかけ、そして意図的な教え合い（補助の仕方の工夫など）が可能になるよう、子どもたちの姿から考え続けることが必要です。

今回は、子どもたちが自分たちで練習できるよう、動きのイメージが持てるお話しやことばかけ。その時の場の設定。子ども同士の補助の仕方などを写真と共にお伝えします。

◆ねこちゃん体操

体が反れない、上体が起こせない、どんなふうに自分の体を動かしたらいいかわからないという子が年々増えてきています。そこで、マット遊びに入る前に「体づくりの運動」の単元を使い、ねこちゃん体操をします。動かすところをやさしくさわってあげるといいです。

①まずは、頭から腰まで平らにする。 ②ねこちゃんがおーこった フー ③ハー



「ここを上にも…。そう、おなかはへこませて。」

「背中の中を抜いて。今度は背中をへこませるよ。」

◆みんなが苦手なうしろこがり

うしろこがりがスムーズにできない子は結構います。まわるとき、首が痛くなるので、それを避けようと肘をひらくことが曲ってしまう一つの原因かと思います。そこで、私たちが考えたのは、マットをずらしてしき、段差を作ったところに首が来るようにする方法です。

①ねて



②おきて



③お花が



④さいて



⑤くるりん



パ



お花の形を体の前で取らせるのは

- ・体（背中）を丸めた形を取らせたいため
- ・親指を自分の体の方に向かって手をつかせたいための一つの手立てです。

おなかや背中に力が入ってしまいアンテナさんができない子や、回りきるときマットを押す感じがつかめない子には、ふたり、3人がかりで手助けをします。むりにさせるのはあまりお勧めできませんが、まずはうしろに回る感覚を体験させることも大切かと考えるからです。



一人でじょうずに回れるようになった子には、一つレベルアップした場として次のような場で練習させます。2枚をずらして重ねたマットを横に少しスライドしフラットな場（段差なし）を作ります。



1年生のグループ学習（マットあそび）

◆たまごさかだち

足をまっすぐに上げないので三点倒立とは言えないかもしれませんが、重心がわかることと逆さ感覚を育てるのに有効な技だと考えています。

体を頭と手で支えるので、かなり手（手首）に負担がかかります。また、バランスをとりやすくなるという意味で手の付き方をしっかり教えます。

手の平をピッタリ地面につけて体重をかけると、手首に負担がかかります。そのとき、第2関節を少し浮かして体重をかけると、指先に力がかかり、バランスをとるとき調整が効くし、手首への負担が軽減されます。体の使い方の実験をさせながら、違いを実感させるなど、大切なことはいねいに指導します。

①カエルさんの手

②マットさん、こんにちは

③じわ じわ じわ そっ



指先を使えるようしっかり開く。



おでこをつかせたいのでマットと対面する。



お尻を少しずつ上げて、一瞬止まるところがみつかったらそっと足を離す。



★この「たまごさかだち」のときもマットの段差が土手になり後頭部をいい感じで支えてくれます

子どもたちの補助のしかた

おしり、背中が上にくるまで背中をやさしくトントンしながら、「まだまだ」「もう少し」などと声をかけていきます。やっている子も補助している子も、重心がのった瞬間がわかるので、「いい。離すよ。」とそっと手を離します。この学習をしたとき、はじめて全員が「たまごさかだち」ができるようになりました。いつも「みんなができること」を目指していますが、本当に100%の達成度は初めてでした。みんなのできるようになるこんな光景も見られるようになります。

みなさんも、ぜひ試みてください。

