

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 目標

- マット運動では、基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、「しめる」倒立から、前転ができるようにする。（技能）
- マット運動に進んで取り組み、約束を守り、助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。（態度）
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫することができるようにする。（思考・判断）

3 単元の指導について

(1) 教材観

マット運動は、前転や後転などの回転系の技や、片足水平立ちや倒立などの巧技系の技、それらの技を連続させて行う運動である。さらに、身体を前後左右に回転させたり、逆さにしたり、自分の体を支えたりしてバランスを必要とする運動である。筋力や柔軟性、巧緻性・平衡性などの調整力が高められ、空間における身体支配能力が向上し、総合的な基礎的運動能力を身に付けることができる。

第6学年では、前転や後転を発展させ、倒立前転や跳び前転、伸膝後転を行ったり、個人の能力に合わせて技を連続して行ったりすることが目標となる。「きるで」「できない」が明確に表れる運動種目でもある。

(2) 児童の実態

意識調査では、「運動は好きですか？」の質問に対して、「はい」が*人で、「いいえ」「どちらでもない」が*人であった。「マット運動は好きですか？」の質問では、「はい」が*人で、「いいえ」「どちらでもない」が*人であった。運動は好きではあるがマット運動に関する苦手意識をもつ児童がいた。「マット運動で仲間と協力して技を練習することが好きですか？」という質問では、「はい」が*人で、「いいえ」「どちらでもない」が*人であった。今までのマット運動の授業で、仲間と協力する練習を繰り返してきた経験が伺えた。

後転や開脚前転など、今までに指導を受けてきた技ができていない児童がいるので、復習する時間が必要である。また、今回の倒立前転の技に不可欠な技能である壁倒立は*名できていないので、倒立の練習を繰り返す必要があることがわかった。

(3) 指導観

指導にあたっては、マット運動の授業で期待する技をできるようにになりたいという児童の願いを実現させるようにしたい。6年生という学年ではあるが、前転・後転のポイントをもう一度全員で確認し、授業をスタートさせていきたい。技のポイントをおさえた指導を行った授業後、再びマット運動のアンケートを実施する。意識面でどのような変化があるかも調査したい。

マット運動の授業では、倒立前転完成へのチャレンジすることを目標とする。倒立前転に向けての段階的な指導を計画し、児童が見てわかるようなカードも作成して提示していく。自分の到達しているところがどこなのかを示すために、学習カードを提示して進めていく。全員ができる技からスタートし、倒立前転につなげていく。また、技に進む過程でつまづきが見られる児童に関しては、さらにスモールステップを踏んで児童のやる気を失わないように努力していく。

取り混ぜる班の工夫も行い、習熟度別グループに分け、仲間と協力できる取り組みも行いたい。倒立前転に向けて3人組で行う場面もあるので、安全に行わせるための注意点を徹底しながら、仲間との協力の中で技が達成できる雰囲気や工夫を意図的に組み入れていく。

4 単元への評価基準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
学習活動に即した評価基準	① 技の出来栄を賞讃したり、助言をしたりとコミュニケーションをとりながら◎積極的に運動しようとしている。 ② マット運動におけるルールやマナーを守り、◎公正な態度で運動に取り組もうとしている。 ③ 仲間と協力しながら安全に気を配り、◎積極的に運動しようとしている。	① 倒立前転に必要な技のポイントを理解し、◎ポイントを意識しながら、練習に取り組んでいる。 ② 自己の能力に適した課題を認識し、その課題を◎自分なりに工夫して取り組んでいる。	① 三点倒立や手押し車、前転など補助的な運動を◎正確にできる。 ② 倒立に関わる動きを「しめる」を意識し、◎正確にできる。 ③ 倒立から腕を曲げて、後頭部をマットにつけながら◎ゆっくりと前転ができる。

◎は十分に満足できる状況にある学びの姿

5 指導と評価計画（10時間扱い） 本時はO印

時間	学習のねらいと活動	評価計画		
		関	思	技
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 倒立前転のDVDで技を確認し、計画、内容を理解する。 ○ 学習の方法や場の設定を確認する。 <ol style="list-style-type: none"> 1 倒立前転の技やねらいを知る。 2 学習の進め方を知る。(倒立前転カードの使い方も含む) 3 基礎的な前転、後転の復習を行う。 4 学習を振り返る(学習カード) 5 整理運動、片付けをする。 	①		
2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 倒立前転に必要な補助運動をカードにより進める。(第1段階) ○ 跳び箱を使って、ゆっくりと後頭部をつけた前転を身につける。 <ol style="list-style-type: none"> 1 整列、挨拶、集団行動、健康観察をする。 2 3分間全身運動、準備運動を行う。 	②		
3	<ol style="list-style-type: none"> 3 本時のねらいを確認する。 4 倒立前転カードの内容を繰り返し行う。 (カエル倒立、手押し車、前転、後転、首倒立) 			①
4	<ol style="list-style-type: none"> 5 跳び箱を活用して、前転を行う。 6 サーキットトレーニング(3分全力) 7 本時の学習を振り返る。 8 整理運動、片付けをする。 	③		①
5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 倒立前転に必要な運動をカードにより進める。(第2段階) ○ 倒立のポイントを理解し、補助具などを利用し、技の質を高める。 <ol style="list-style-type: none"> 1 整列、挨拶、集団行動、健康観察をする。 2 3分間全身運動、準備運動を行う。 	①		
6	<ol style="list-style-type: none"> 3 補助運動(カエル倒立、手押し車、前転、後転、首倒立) 4 本時のねらいを確認する。 5 倒立練習(ろくぼく、セーフティーマット、壁倒立)次第に習熟度別に 	②	①	
7	<ol style="list-style-type: none"> 6 サーキットトレーニング(3分全力) 7 本時の学習を振り返る。 8 整理運動、片付けをする。 		②	②
8	<ul style="list-style-type: none"> ○ 倒立前転に必要な運動をカードにより進める。(第3段階) ○ 倒立のポイントを理解し、仲間と協力しながら、技の質を高める。 <ol style="list-style-type: none"> 1 整列、挨拶、集団行動、健康観察をする。 2 3分間全身運動、準備運動を行う。 3 補助運動(カエル倒立、手押し車、前転、後転、首倒立) 		②	③
⑨	<ol style="list-style-type: none"> 4 本時のねらいを確認する。 5 倒立練習(習熟度別にグループ編成)関わり合い、タブレットで振り返り 6 サーキットトレーニング(3分全力) 7 本時の学習を振り返る。 8 整理運動、片付けをする。 		②	③
10	<ul style="list-style-type: none"> ○ 倒立前転の発表会を行う。 ○ ラストの取り組みをビデオで撮影し、動画編集でまとめる。 <ol style="list-style-type: none"> 1 整列、挨拶、集団行動、健康観察をする。 2 3分間全身運動、準備運動を行う。 3 補助運動(カエル倒立、手押し車、前転、後転、首倒立) 4 本時のねらいを確認する。 5 倒立前転発表会 6 サーキットトレーニング(3分全力) 7 本時の学習を振り返る。 8 整理運動、片付けをする。 	①		

6 本時の目標

(1) 本時の目標

- 倒立から腕を曲げて、後頭部をマットにつけながらゆっくりと前転ができる。(技能)
- 助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。(態度)
- 自己の能力に適した課題を認識し、その課題を解決しようとしている。(思考・判断)

(2) 準備・資料

コーン、ホワイトボード、学習カード、掲示資料、タブレット

(3) 展開 (9/10)

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点・方法
はじめ 8分	<p>1 集合、整列、挨拶・集団行動</p> <p>2 準備運動</p> <p>① 3分間全身運動(脈拍測定) 3分間を自分のペースで集中して走る。(10秒間:20~21のペース)</p> <p>② 補助運動1(ストレッチング) 教師に合わせて行う。(屈伸・伸脚・回旋・前屈・アキレス腱・手首・肩・うで回し)</p> <p>③ 補助運動2(準備体操後) 腕立て一周、馬跳び前 前転・後転・開脚前転・側転</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・気をつけの姿勢・声の大きさと集団行動の動きを意識させる。 ・自分の力に応じのペースで走らせる。出来ていない児童に声をかけて気付かせる。 ・1分間 120~130拍におさめさせる。 ・必要なストレッチングを意識させる。 	
なか 30分	<p>3 本時の学習内容とねらいの確認</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> 腕で体を支え、両足をそろえた倒立の姿勢から、前転をすることができる。 </div> <p>4 グループごとの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕の支えられない…ろくぼく ・足をそろえた倒立ができない… 壁倒立 ・まっすぐの姿勢がとれない… セーフティマット ・ゆっくりと前転ができない… 補助鉄棒で一時、倒立をしてからゆっくりと前転する。 (資料1参照) <p>5 発表(数人)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できている段階の倒立前転の技を発表し合う。 <p>6 補強運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーキットトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレットを活用しながら、倒立前転のポイントを意識し、互いにアドバイスできるようにする。 ◇ろくぼくや壁倒立で足が上がらない場合は、教師が補助に入る。 ・技のポイントを意識しながら演技できるようにする。 ・体力の全面性を高めることを念頭に各自が手を抜かずに取り組ませる。 	<p>〈技能③〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立から腕を曲げて、後頭部をマットにつけながらゆっくりと前転ができる。(観察) <p>〈思考・判断②〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題を認識し、その課題を解決しようとしている。(学習カード・観察)
まとめ 7分	<p>7 整理運動、片付けをする。</p> <p>8 本時の学習を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに記入する。 ・友達の伸びを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・痛めた部位はないか確認しながら、ストレッチさせる。 ・本日の達成したことや課題をカードに記入させる。 	

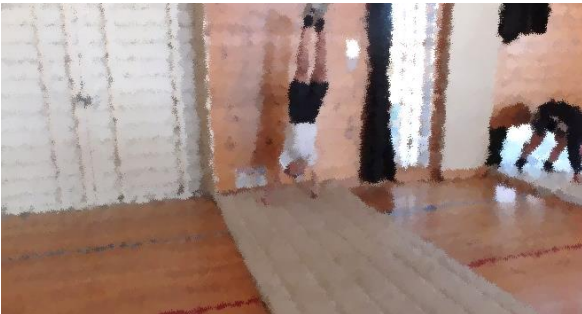
◇は努力を要する状況にある児童への手だて

資料1 段階別練習内容

○ 腕の支えられない…ろくぼく練習



○ 足をそろえた倒立ができない…壁倒立の練習



○ 空中でまっすぐの姿勢がとれない…セーフティマットでの倒れ込み練習



○ ゆっくりと前転ができない…補助鉄棒で一時、倒立をしてからゆっくりと前転する。



☆ 目指せ！ 倒立前転！！ ☆

年 組 名 前

★スタート★

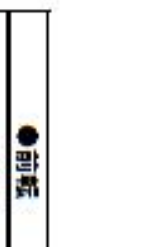
●かえる倒立5秒



●足打ち3回



●手押し車12m



●首倒立→ローリング
※スムーズに回れているか。



●跳び箱の上から前転

2段



4段



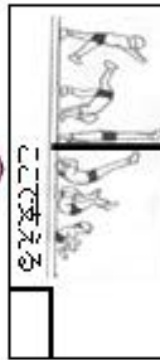
3段



5段



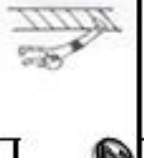
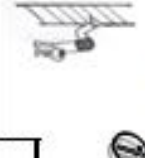
●補助倒立～前転（2人組）
※もう一人が横に位置し、片手で支え止まってから前転する。



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦

☆ 完成 ☆

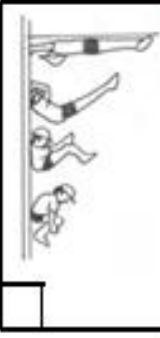
●ろくほくのほり倒立



●補助倒立～前転（2人組）
※もう一人が後に位置し、しっかりと支え止まってから前転する。



●かへる倒立ち～前転（2人組）
※かへる倒立ちのとき、目線・手の位置が体がまっすぐかを確認し前転する。



●セクシーポーズに倒立をたてこみ
※体をまっすぐにしてたれているか。



●壁倒立
※体がまっすぐになっているか。



資料3 3点倒立と補助倒立の仕方

《3点倒立》

支える箇所が多く、重心が低いかつ体勢変化が少ない倒立



【指導のポイント】 「バランスは次第に意識しなくてもできるように」

(始め) バランスをとることに集中

(次第に) バランスに意識を集中しなくても良いように

(上達) 別のこと (話す・計算) をしてもできる

《補助倒立》

立った状態からでなく腕立て姿勢から倒立を行う。



子どもに腕立て姿勢をとらせたときに体がそってしまうことがある。押されてもまっすぐでいられるように体を「しめる」と倒立が楽になり姿勢も良くなる。

資料4 倒立前転のポイント



第1ポイント
マットを見ながら、足をふいあげて倒立になる。

第2ポイント
前に倒れながら腕を曲げて前転に入る。

第3ポイント
後頭部から背中と転がり、なめらかに前転する。