

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 目標

- 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことや、条件を変えた技、発展技をできるようにする。 (技能)
- マット運動の約束を守り、友達と助け合って技の練習を行ったり、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)
- 技のポイントについて知り、自己の能力に合った技や練習の仕方、場を選択したり、班対抗マット運動競技会の内容を考えたりすることができるようにする。 (知識、思考・判断)

3 単元の指導について

(1) 教材観

マット運動は、リズム感や体重移動感覚、逆さ感覚、腕支持感覚などの運動感覚を身に付けることで、運動の心地よさを味わえる教材である。また、非日常的な運動に挑戦し、これまでできなかった技ができるようになることによって楽しさや喜びを味わうことのできる「達成型の運動」である。一方で、練習や演技を行うにあたっては、「できる」「できない」がはっきりしてしまい、苦手意識や恐怖感を覚えてしまうこともあり、これらの克服が課題である。

(2) 生徒の実態（男子\*名）

本学級の生徒は、第1、2学年においてマット運動の学習を行っているが、レディネステスト（平成\*年\*月\*日実施）では、開脚前転が\*名、開脚後転が\*名、側方倒立回転が\*名しか成功することができなかった。また、事前の意識調査（平成\*年\*月\*日実施）において、「マット運動の学習が楽しみである」と答えた生徒は\*名、「マット運動が上手にできるほうだと思う」と答えた生徒は\*名のみで、技能の習得が十分でないことが学習意欲や運動有能感の低下にも繋がっているものと考えられる。このような実態を踏まえ、基本的な技の確実な習得と学習意欲、運動有能感の向上が課題であると考えた。

(3) 指導観

指導にあたっては、生徒自身が自己に適した技や練習の方法、場などを選択し、確実に技能を習得できるようにしたい。具体的な手立てとして、スモールステップ学習（技の習得を目指すための個人差に応じた段階的な学習）とステップアップ学習（異なった条件での技や発展技への挑戦学習）を取り入れて練習を行い、その過程において、練習方法を解説した掲示資料や模範演技の動画、自身の演技の撮影動画を確認することで、生徒が技術認識を持って活動できるようにする。また、ロイター板や予備マットを使って段差を作ったり、互いに脚を支えたりするなど、場や補助を工夫することで段階的に技能の習得を図り、どの生徒にも「できた」という達成感や有能感を持たせたい。

さらに、単元のまとめとして、班別対抗マット運動競技会を実施する。生徒が話し合ったり、相互評価をし合ったりする活動を取り入れることで、練習や演技への意欲を高め、協働的に学習を行えるようにし、これまでのマット運動の学習とは異なる楽しさを味わえるようにしたい。

4 単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）

	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	運動についての 知識・理解
学習活動に即した評価規準	①回転系や巧技系の基本的な技や条件を変えた技、発展技の練習に◎自主的に取り組もうとしている。 ②器械・器具を目的に応じて使用し、◎自己や仲間の安全を確認しながら練習や演技を行おうとしている。 ③友達と教え合ったり、相互評価を行ったりして◎よい演技を見極め讃えようとしている。	①回転系や巧技系の基本的な技や発展技の◎動き方、ポイントを知り、試し、確認しながら練習をしている。 ②自分の能力に応じた技や◎練習方法、練習の場を選んでいく。 ③友達の演技や映像を見ることで、◎動きを分析し、自身の演技や練習に生かしている。	①回転系の基本的な技を身に付け、◎条件を変えた技や発展技に挑戦することができる。 ②巧技系の基本的な技を身に付け、◎条件を変えた技や発展技に挑戦することができる。 ③班対抗マット運動競技会において、自分の身に付けた技を◎組み合わせる演技することができる。	①マット運動の技は、◎系統、グループの視点によって分類され、名称が付けられていることを知っている。 ②映像機器を使用し、それぞれの◎技のポイントや動きの流れを理解している。 ③運動観察の方法として自己観察や◎他者観察の方法があることを理解している。

◎は十分満足できる状況

5 指導と評価の計画（7時間扱い）

段階	時間	主なねらい・学習活動	評価計画			
			関	思	技	知
はじめ 50分×1	1	<p>○運動の特性や学習のねらいを理解する。 ○マット運動の学習準備をし、感覚づくり運動を行う。</p> <p>1 マットの準備、整列、挨拶、健康観察をする。 2 運動の特性や学習のねらいを知る。 3 学習の仕方と器械・器具の扱い方を確認する。 4 ペアストレッチ、感覚づくり運動を行う。 5 基本技となる前転、後転などを行う。 6 整理運動をし、学習カードを記入する。</p>				①
なか1 50分×3	2	<p>○接点技群やほん転技群の基本技ができるようにし、自分ができそうな発展技や条件を変えた技に取り組み。</p> <p>1 マットの準備、整列、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動をする。 3 ペアストレッチ、感覚づくり運動を行う。 4 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。 5 自分の力に合った技と場を選択し、「スモールステップ」、「ステップアップ」で学習に取り組む。</p> <p>&lt;接点技群&gt; (1)開脚前転(2)開脚後転(3)跳び前転(4)倒立前転 (5)伸膝前転(6)伸膝後転(7)後転倒立(8)条件を変えた技</p> <p>&lt;ほん転技群&gt; (1)側方倒立回転(2)倒立ブリッジ(3)頭はねおき (4)前方倒立回転(5)条件を変えた(6)ロンダート (7)側方倒立回転や前方倒立回転 (8)条件を変えた技</p> <p>6 整理運動、片付けを行う。 7 学習カードに記入し、学習を振り返る。</p>	①			②
なか2 50分×1	5	<p>○兄弟チームによる中間発表会を行い、演技構成について考える。</p> <p>1 マットの準備、整列、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動をする。 3 ペアストレッチ、感覚づくり運動を行う。 4 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。 5 できるようになった技で演技し、兄弟チームで中間発表を行う。 6 整理運動、片付けを行う。 7 学習カードに記入し、学習を振り返る。</p>		③		③
なか3 50分×1	6	<p>○巧技系の技に取り組み、「はじめーなかーおわり」の連続技で演技を構成し、班練習に取り組む。</p> <p>1 マットの準備、整列、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動をする。 3 ペアストレッチ感覚づくり運動を行う。 4 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。 5 グループごとに組み合わせ技の練習に取り組む。 6 整理運動、片付けを行う。 7 学習カードに記入し学習を振り返る。</p>	②		②	
まとめ 50分×1	7	<p>○班対抗マット運動競技会を行い、班ごとの演技を観察し、それぞれの評価を行う。</p> <p>1 跳び箱の準備、整列、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動をする。 3 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。 4 ペアストレッチ、感覚づくり運動を行う。 5 班対抗マット運動競技会を行う。 6 整理運動、片付けを行う。 7 学習カードに記入し、マット運動の学習を振り返る。</p>	③		③	

6 本時の展開

(1) 本時のねらい

- 安定した動作でほん転技群の基本的な技ができるようにし、自分ができそうな発展技を選んで取り組むことができる。(運動の技能)
- 自分の能力に応じたほん転技群の技や練習の方法、場を選んでいる。(運動についての思考・判断)

(2) 準備・資料

マット、セーフティマット、跳び箱（3段）、ロイター板、色テープ、ゴムひも、テレビ、タブレット端末、掲示資料、種目別練習用学習カード

(3) 展開（4/7）

時	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点、方法
3	1 マットの準備、整列、あいさつ、健康観察をする。	・グループごとに協力して、安全に準備ができるよう全体の様子を観察する。	<p>&lt;技能①&gt; 安定した動作でほん転技群の基本的な技ができるようにし、◎自分ができそうな発展技を選んで取り組むことができる。(観察)</p> <p>&lt;思考・判断②&gt; 自分の能力に応じたほん転技群の技や◎練習方法、練習の場を選んでいる。(観察・学習カード)</p>
3	2 準備運動を行う。 ・体操・ペアストレッチ	・自分やペアとなる相手の身体の伸びを感じながら取り組めるよう、随時声かけを行う。	
5	3 感覚づくり運動 ・かえるの足打ち ・ブリッジ ・手押し車からの前転	・逆さ感覚、腕支持感覚を養うための感覚づくりを行うことで、ほん転技の練習に繋がれるようにする。	
4	4 本時の学習内容や進め方を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ほん転技群の基本技を習得し、条件を変えた技や発展技に挑戦しよう。</div>	・側方倒立回転の模範動画を例にスモールステップでの練習方法や補助の仕方、場の工夫の仕方について確認する。	
30	5 種目別練習を行う。 ・自分の力に合った技を選択し、練習に取り組む。 <スモールステップ学習> (1)側方倒立回転跳び (2)倒立ブリッジ (3)頭はねおき・首はねおき <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">側方倒立回転の段階的練習方法 ①川跳び(マットの跳び越し) ②腰を補助しての側方倒立回転 ③ゴムひもに足を引っ掛けて側方倒立回転 ④マットに色テープをはって、まっすぐに側方倒立回転跳び &lt;ステップアップ学習&gt; (1)ロンダート (2)側方倒立回転前ひねり (3)前方倒立回転 (4)前方宙返り (5)後方倒立回転 (6)後方宙返り <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">前方倒立回転の段階的練習方法 ①跳び箱3段からの倒立回転下り ②セーフティマットでの倒立回転 ③マット3枚からの倒立回転 ④ロイター板を使って倒立回転 ⑤前方倒立回転(補助あり・なし)</div></div>	・予備マットを用意し、段差を作って着地したり、マット重ねることで着地の衝撃を緩和させたりするなど、生徒自身が練習の場を工夫することができるようにする。 ・それぞれの場に、練習方法の例を示した種目別練習用カードを置き、随時確認しながら練習を行えるようにする。 ・側方倒立回転の練習が困難な生徒には、壁倒立や補助倒立の練習を行わせるようにし、逆さ感覚、腕支持感覚を持てるよう助言する。 ・自身の能力に合った技を選択していなかったり、練習方法が適切でなかったりしたときには、適宜アドバイスする。 ・タブレット端末を使って随時動画撮影を行い、自身の動きを確認できるようにする。 ・発展技の模範動画をテレビに映し、随時視聴し、技術認識をもつて練習に取り組めるようにする。 ・補助をして取り組んでいる生徒に対し、適宜、安全で効果的な補助の仕方を助言する。 ・生徒同士が、技能ポイントを互いにチェックし合い、アドバイスをよう、適宜働きかける。	
	2	6 整理運動を行う。	
3	7 本時の学習を振り返り、次時の学習内容について知る。 ・学習カードへの記入	・学習を振り返らせ、自己の達成度を確認させると共に、次時のめあてをもてるようにする。	