

1 単元名 「器械運動（マット運動）」

2 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。
  - ア 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行い、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。 (知識及び技能)
- (2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えことを他者に伝えることができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

3 単元について

(1) 教材観

器械運動のマット運動では、自己の体の動かし方や課題解決に向けた練習の仕方を工夫することによって、技ができる楽しさや喜びを味わうことができる運動である。また、回転や逆立ちなどの非日常的で巧技的な運動を習得していく中で、自分の体をコントロールする力やそれに伴う能力の高まりが期待できる。グループ演技に向けて、自分の技能に適した技を選択し、仲間と技のタイミングを合わせたり、交互に技を行ったり、表現の仕方を工夫するために仲間と協力して粘り強く学習することが大切である。

(2) 生徒の実態

本授業を行う学級は、アンケートの結果で、体を動かすことが「好き」と答えた生徒は\*\*%で、体を動かすことに対する意欲は比較的に低い。マット運動が「好き」と答えた生徒は\*\*%で、マット運動に対しては苦手意識をもつ生徒も多い。苦手意識をもつ生徒の中で、体育の授業が楽しいと感じる場面は、「仲間と協力して活動できたとき」という項目で最も数値が高かった。

(3) 指導観

本単元では、小グループでの活動を通して、仲間同士で互いに動きを観察し、補助をすることで技能を習得させ、マット運動の楽しさを実感できるようにする。単元の始めに、「支持」「バランス」「回転」「補助」といった動きの条件を変えながら、技を構成する要素に近い動きを自分たちで選択し組み合わせるウォーミングアップにできるように指導したい。単元の後半では、一人一人が自分のできる技や挑戦したい技を組み合わせグループ演技として工夫できることを考えることで、「仲間と協力する楽しさや喜び」を味わわせたい。

4 単元の評価規準

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>○技能</p> <p>①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p>②開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ることができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>①練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>②健康・安全に留意している。</p>

5 指導と評価の計画（10時間扱い）

時	1	2（本時）	3	4	5	6	7	8	
学 習 の 流 れ	0	オリエンテーション	○集合整列・挨拶 ○健康観察 ○本時のねらいと内容の確認						発表会
	10	学習の進め方	体操・ペアストレッチ（単元に必要な基本的な動きを取り入れたウォームアップ）				個人練習	発表会の技決定	
	20	準備物と配置の確認	基本技術の確認、練習（基本的な動きを取り入れたウォームアップ） ・回転 ・支持 ・バランス ・補助			練習、改善			
	30		挑戦してみたい技の練習 ・できるようになるための練習			グループ練習 ・構成した演技の練習		単元のまとめ	
	40		自己の技能に適した技 ・出来栄を意識する練習						
50		できる動きの確認 ・出来栄を意識する練習							
		○整理運動 ○学習のまとめと本時の振り返り ○次時の確認 ○健康観察							
評 価 の 機 会	知		②観察・記述			②記述		①記述	総 括 的 評 価
	技			①観察			②観察		
	思				①記述	②観察・記述			
	態	②観察						①観察	

6 本時の展開（2／10 時間）

(1) 本時の目標

- 技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げるができるようにする。（知識及び技能）

(2) 準備・資料

マット、跳び箱、ホワイトボード、学習カード、タブレット

(3) 展 開

時間	学習内容と学習活動	教師の指導・支援（◆評価規準と方法）
導入 15分	1 全員でマットの準備を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の学習の流れや教具の配置が書かれたホワイトボードを掲示し、場の準備をスムーズに行えるように可視化し、見通しをもたせる。</li> <li>・欠席、見学者の確認を行い、見学者には、動画の撮影やマットのずれを修正するなど、全員が活動に参加できるよう配慮する。</li> <li>・手首や首などのストレッチは、全体で行い、けがの予防につなげる。</li> </ul>
	2 集合・整列あいさつ、健康観察を行う。	
3 体操・ストレッチをする。		
4 本時の課題を確認する。		
	<p>目指す技をより美しくするためには、どんな練習があるでしょう？</p>	
展 開  25分	5 課題練習をする。 ①簡易的な動きの練習（ゆりかご等） ②回転系 ③巧技系	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感覚づくりの運動は、主運動へつながる補助的な運動であることを確認し、一つ一つの動きを丁寧に行うよう助言する。</li> <li>・前時の活動を学習カードで振り返り、グループ内でポイントを確認し合いながら活動することを伝える。</li> <li>・恐怖心から課題練習に取り組むことができない生徒に対しては、挑戦しやすい動きや場を提案したり、できる友達の動きを撮影したりすることで、動きのポイントに気づくことができるようにする。</li> </ul>
	6 美しい動きの確認を行う。 各練習（動き）の担当生徒が中心となって、動きの確認をする。	



1 単元の目標

- (1) 技の行い方、技の名称、合理的な動きのポイントが理解できる。
- (2) 基本的な技を発展させ、一連の動きで回ったり、滑らかに回転したりすることができる。
- (3) 合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、課題を見付けることができる。
- (4) お互いに讃え合ったり、補助し合ったりして活動することができる。

2 学習の流れ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
はじめ	なか1			なか2			おわり	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・場の設定の確認</li> <li>・準備運動</li> <li>・基本技能の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、挨拶、健康観察、ねらいの確認、カード記入</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ねらい1                      できる技をより美しく行うポイントを見付けよう。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助の確認</li> <li>・場の設定</li> <li>・ウォーミングアップ</li> </ul>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ねらい2                      演技構成を考え、出来栄を高めよう。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発展技への挑戦</li> </ul>			プレ発表会	発表会

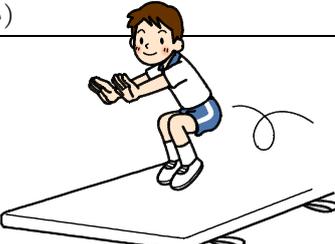
3 評価について

観 点	おおむね満足できる状況（B）
知識 及び 技能	①技ができる楽しさ、味わうことができる喜びについて発言したり、記入している。 ②技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントを具体例を挙げている。 ③体をマットに順々に接触させ、回転力を高めるための動きで滑らかに回ることができる。 ④開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方など条件を変えて回ったり回転したりすることができる。
思考力 判断力 表現力	①提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、課題や出来栄を伝えている。 ②体力や技能の違いを踏まえ、仲間と楽しむ練習や発表を行う方法を見つけて伝えている。
学びに向かう力 人間性	①練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ②マット運動のルールやマナーを守って、健康や安全に留意して活動できる。

4 評価計画

観点	1	2	3	4	5	6	7	8	9
知識・技能	①	②	③			④			総合的な評価
思考力・判断力・表現力				①	②				
学びに向かう力・人間性	②						①	➡	

5 目標（授業終了時に、こんな風になりたい）



9時間を終えて、自己評価

A      B      C

6 器械運動（技について）

技名	分類してみよう。(似ている動きがあるものをまとめよう)
①前転	
②後転	
③伸膝前転	
④伸膝後転	
⑤開脚前転	
⑥開脚後転	
⑦倒立	
⑧倒立前転	
⑨前方倒立回転	
⑩倒立ブリッジ	
⑪側方倒立回転	
⑫側方倒立回転	
1 / 4 ひねり	

7 学習の振り返り

時	振り返り	先生から
2	めあて 目指す技をより美しくするためには、どんな練習があるでしょう？	
	振り返り	
4	めあて 提示されたポイントと自分や仲間の動きを比較して見つかった課題は何だろう？	
	振り返り	
5	めあて 発表会の技は、どんなことを考えて構成しただろう。	
	振り返り	
9	めあて マット運動の授業を通して、あなたが最も頑張ったことは、どんなことですか？	
	振り返り	