

# 1 単元名 器械運動(マット運動)

## 2 単元の目標

- (1) マット運動では、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。  
(知識及び技能)
- (2) マット運動では、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、自己の考えた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) マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、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

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。 マット運動は、回転系と巧技系の技からなり、自己の能力に応じて技を選択、習得し、それらの技を組み合わせ、「はじめ—なか—おわり」という連続した技ができるとともに、生徒の技能・体力の程度に応じて条件を変えた技、発展技などに挑戦することが大切である。また、マット運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。

### (2) 生徒の実態

体育学習に関する調査

令和5年\*月\*日実施、第2学年\*人

|     |                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 自ら意見を出したりするなど、積極的に活動できている<br>できている *人      どちらでもない *人      できていない *人         |
| 1-1 | 「どちらでもない」「できていない」と回答した生徒(*人)への自分自身に関する意識<br>自信がなく、任せている *人      任せていない *人    |
| 2   | 課題解決までの過程を具体的に考えられ、効果的な練習が選択できている<br>できている *人      どちらでもない *人      できていない *人 |
| 2-2 | 「どちらでもない」「できていない」と回答した生徒(*人)への自分自身に関する意識<br>自信がなく、任せている *人      任せていない *人    |

このことから、積極的に取り組めない生徒が、リーダーシップのある生徒に依存することで、自分の課題に向き合うことができていなかった実態が推察された。

### (3) 指導観

生徒の実態から、中学校第2学年「器械運動(マット運動)」において、探究的な学習過程で、自己

に合った効果的な練習を自己決定できるような授業を展開していく。活動計画づくりでは、①課題の設定、②情報の収集、③整理・分析、④まとめ・表現(振り返り)の学習過程で行う。学習カードの工夫では、表計算ソフトを活用した学習カードを使い、グループ全体で意見を共有しながら、課題の設定、練習方法などについて情報収集を行い、複数の練習方法を整理しながら比較させ、自己の課題に合った練習方法を自己決定できるようにしていく。

#### 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 器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 技の行い方に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>○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、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安定させて回ることができる。</p> <p>② 全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。</p> | <p>① 選択した技の行い方や技の組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。</p> <p>② 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。</p> | <p>① 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> |

5 指導と評価の計画(10 時間扱い)

| 時                                        |    | 1                                | 2                                                   | 3                                                                                            | 4                                                                   | 5         | 6         | 7 (本時)    | 8                    | 9                 | 10                            |
|------------------------------------------|----|----------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------|-------------------|-------------------------------|
| 学<br>習<br>の<br>流<br>れ                    | 0  | オリエンテー<br>ション                    | ○グループの活<br>動計画づくり<br><br>・目標設定<br>・練習方法             | ○健康観察   ○本時のねらいと内容の確認   ○準備運動(感覚づくり)                                                         |                                                                     |           |           |           |                      |                   |                               |
|                                          | 10 | 習得技術の確<br>認                      |                                                     | ○グループの<br>課題練習<br><br>①課題を設定<br>する。<br>② 3 つの練習<br>方法を試す。<br>③ 効果的な練<br>習を選んで<br>もう一度行<br>う。 | ○グループの課題練習<br><br>①課題を設定する。<br>② 3 つの練習方法を試す。<br>③効果的な練習を選んでもう一度行う。 |           |           |           | 技を組み合<br>わせて行う<br>練習 | 発表会               | 振り返りと<br>まとめ<br>単元のまとめ<br>片付け |
|                                          | 20 | 学習の進め方<br>知識の学習<br>ワークシート<br>の活用 |                                                     |                                                                                              | ○自己の課題練習<br><br>①課題ごとの場所に移動する。<br>②選択した練習を試す。                       |           |           |           |                      |                   |                               |
|                                          | 30 |                                  |                                                     |                                                                                              |                                                                     |           |           |           |                      |                   |                               |
|                                          | 40 |                                  |                                                     |                                                                                              |                                                                     |           |           |           |                      |                   |                               |
|                                          | 50 |                                  | ○振り返り<br><br>・本時の振り返りをする。・次時の自己の課題を設定する。・練習方法を決定する。 |                                                                                              |                                                                     |           |           |           |                      | ○振り返り<br><br>をする。 |                               |
| ○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<br>価<br>の<br>機<br>会                    | 知  | ②記述                              |                                                     | ①記述                                                                                          |                                                                     |           |           |           |                      |                   | 総<br>括<br>的<br>評<br>価         |
|                                          | 技  |                                  |                                                     |                                                                                              | ①観察<br>記述                                                           |           | ②観察<br>記述 |           |                      | ②観察<br>記述         |                               |
|                                          | 思  |                                  |                                                     |                                                                                              |                                                                     | ①観察<br>記述 |           | ②観察<br>記述 |                      |                   |                               |
|                                          | 態  |                                  | ①観察<br>記述                                           |                                                                                              |                                                                     |           |           |           | ②観察                  |                   |                               |

6 本時の展開(7/10 時間)

(1) 本時の目標

- 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

(2) 準備・資料 マット、セーフティーマット、跳び箱、ロイター板、ラダー、学習カード  
タブレット端末

(3) 展 開

|            | 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<br>5分   | 1 準備<br>・マットを準備する。                                                                             | T1・T2: 安全に準備ができるように呼びかけをする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|            | 2 整列・挨拶・健康観察・準備運動<br>(感覚づくり)をする。                                                               | T1: 出欠の確認と生徒の健康状態を把握する。見学者にはタブレット端末でフォームを撮影しての補助や参考になる動画を仲間に提示するようにする。<br>T2: 準備運動で関節の可動域が広がるように助言する。<br>T1: 練習を行う前に、前回の反省した課題と本時の課題について話し合っているか確認する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|            | 3 本時の学習内容(課題)をつかむ。                                                                             | 滑らかに一連の動きで技を行うために、効果的な練習を選ぼう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 展開<br>35分  | 4 各グループで決定した基本的な技の練習をする。<br>・課題を設定する。<br>・3つの練習方法を試し、比較する。<br>・自己にあった練習を選ぶ。<br>・選択した練習方法を振り返る。 | T2: 巡回指導をし、つまづいている生徒については状況を見ながら個別指導をする。<br>T1・T2: グループ練習やペアでの練習が滞っている場合は、生徒同士で補助したり、助言したりできるように支援する。<br>T1・T2: 巡回指導をして、次の学習に向けての振り返りができているか確認する。<br>ア 回転系の技において、手の突き放しが弱いと、上体を起こすことができず、尻もちをついてしまう。<br>T1・T2: アには、ロイター板などを活用し、勢いよく回れるようにし、マットを押すタイミングを助言、指導する。<br>イ 倒立系の技において、頭と手のバランスが悪いと、体を支えることができない。<br>T1・T2: イには、手の位置と目線の位置が違いため、両手をつく位置とマットを見る目線が三角形になるように助言、指導をする。<br>ウ 自信がなく、自分の考えを伝える機会を見いだせない。<br>エ まったく考えられない。<br>T1・T2: ウとエには、グループの活動計画づくりの中で仲間の意見を参考にして伝えるように助言する。 |
|            | 5 自己の課題練習をする。<br>・課題を設定する。<br>・自己と模範の演技の違いを見付ける。<br>・練習方法を選択する。<br>・練習方法を実践する。                 | T1: 自己の課題となる技を練習するように指示する。難易度の高い技を習得したい生徒については、安全面について配慮しながら練習を行うように指示する。<br>巡回指導をし、技のポイントや補助の仕方を助言、指導する。<br>T2: 難易度の高い技を行う生徒の補助を行う。<br>T1: 状況に応じて、希望者の技能確認をする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|            |                                                                                                | ◆自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる(思考・判断・表現)【観察・記述】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| まとめ<br>10分 | 6 本時の学習の振り返りをする。<br>・次時の向けての振り返り                                                               | T1: けがや体調不良がないか確認する。<br>T1・T2: 自分の考えがまとまらない生徒には、グループの活動計画や仲間の意見を参考にするように助言する。<br>T1・T2: 自分の考えがまとまらない生徒には、グループの活動計画や仲間の意見を参考にするように助言する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|            | 7 挨拶・片付けをする。                                                                                   | T1・T2: 安全に配慮して片付けができているかを確認する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |