

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。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、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、技が局面に分かれており、生徒が運動を構造的に捉えやすい教材である。また、個々の習熟度に応じて技に挑戦する個別学習とともに、補助や相互観察といった活動を通じて、協働学習を効果的に取り入れられる側面ももっている。そして、技の完成度が視覚的に分かりやすく、振り返りから生徒一人一人が自己の課題を明確にし、合理的な思考に基づいた技能向上を目指すことができる教材である。

(2) 生徒の実態

体育学習に関する調査

令和7年*月*日実施、第1学年*組*人

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. 知っている技やできると思う技は何がありますか。（ ）内ができると思う技
前転*人（*人）、後転*人（*人）、開脚前転*人（*人）、開脚後転*人（*人）、
側方倒立回転*人（*人）、ロンダート*人（*人）2. 自分のマット運動能力を5段階で自己評価してください。
5：*人、4：*人、3：*人、2：*人、1：*人3. マット運動が難しい・怖いと思うときがありますか。
ある*人、ない*人
ある人の場面：足をひねりそうになったとき、難しい技のとき、なかなかできないとき、
難しい技をやるとき、マット運動自体がこわい |
|--|

このことから、マット運動の経験はあるが、発展的な技の習得はできておらず、マット運動に対する自己評価において、5段階評価のうち3と2の段階で評価した生徒が多い。また、マット運動が難しい・怖いと思うときがある生徒もあり、理由としてケガや難易度が高い技への恐怖が挙げ

られていた。

また、本学級の生徒を対象にした学習カードの記述内容の分析では「自分ができるようになったこと」を具体的な言葉で説明できる生徒は **%となった。この結果は、生徒が習得した技能を他者に伝わるように表現する力に課題があることを示している。また、学習後の振り返りにおいても、自己の課題発見や次時の見通しを記述する内容が不十分であり、生徒が新たな課題を発見し、次の行動計画を立てるなど、自己調整しながら学習することに課題がある。

(3) 指導観

本単元において、運動イメージや運動感覚を擬音語・擬態語によって表すオノマトペを活用した学習活動に自己調整プロセスを取り入れ、言語化された情報や気づきを共有する活動を行う。

「見通す」の段階では、運動感覚や運動イメージをオノマトペで表し、そのオノマトペで表した運動感覚や運動イメージを言語化するとともに、それを実行するための運動動作や身体操作について言語化することで、自分の課題を把握し、技の具体的な練習計画を立てる。「実行する」の段階では、オノマトペから想起された運動感覚や運動イメージの実現を目指し、課題解決のために試行錯誤しながら練習する活動を行う。その際、運動を分析・整理して言語化された情報や気づきを他者と共有する活動を設定し、他者の情報や気づきを取り入れながら、課題解決に取り組む。「振り返る」の段階では、技の出来映えを通して、予想した運動感覚や運動イメージと実際との比較を基に、運動感覚や運動イメージを問い直し、必要に応じて新たなオノマトペを再設定する。このように自己調整プロセスを通して、オノマトペを活用し、言語化と共有を伴う自己調整学習を工夫することで、他者と協働し、試行錯誤しながら課題解決をしていく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
○知識 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。 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。	○技能 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。 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。	①提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 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、自己の考えを伝えている。	①器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②自らの学習を調整し、課題設定をして、解決に向かって試行錯誤しながら取り組もうとしている。

5 指導と評価の計画（7時間扱い）

時		1	2	3	4（本時）	5	6	7
学 習 の 流 れ	0	オリエンテーション ・学習の進め方 ・グループづくり ・場所づくり ・準備運動 ・習得技術の確認 ・学習カードの 使い方	○健康観察　○本時のねらいと内容の確認　○準備運動					
	10		「実行・振り返り」 練習・練習の評価	「実行・振り返り」 練習・練習の評価	「実行・振り返り」 練習・練習の評価	「見通す」 共有後の練習計画	発表会計画 選択技を入れた 発表計画を立てる	発表会 リハーサル
	20		○2サイクル目 「見通す」 練習計画再検討 「実行・振り返り」 練習・練習の評価	オノマット発表会準備 オノマット発表会 (ペア) ・共有後の	○2サイクル目 「見通す」 練習計画再検討 「実行・振り返り」 練習・練習の評価	「実行・振り返り」 練習・練習の評価 オノマット発表会 準備		
	30		オノマットプラン 報告会(ペア) ・個人の 学習プロセス紹介 ・技の実演	学習プロセス紹介 ・技の実演	オノマットプラン 報告会(グループ) ・個人の 学習プロセス紹介 ・技の実演	オノマット発表会 (グループ) ・共有後の 学習プロセス紹介 ・技の実演	発表会練習 (組み合わせ技)	発表会（グループ）
	40		選択技1の学習(基本技) ○1サイクル目 「見通す」 練習計画を立てる	選択技2の学習(発展技) ○1サイクル目 「見通す」 練習計画を立てる	○3サイクル目 「見通す」課題把握			
	50		○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					
	知			①記述				②記述
	技			①観察		②観察		
思		②観察・記述		①観察・記述				
態	①観察					②観察		

6 本時の展開（4／7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、学習カード、I C T端末（ヒントカード、練習の例示）

(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 5分	1 マットの準備をする。 2 整列・挨拶・健康観察・準備運動をする。 3 本時の学習内容（課題）をつかむ。	- 安全に準備ができるように呼びかける。 - 出欠の確認と生徒の健康状態を把握する。見学者にはI C T端末でフォームを撮影して補助や参考になる動画を仲間に提示するようにする。
展開 40分	自分の課題を解決するために、どのような練習方法を選んで計画を立てるとよいでしょうか。 4 補助運動（感覚づくり）をする。 5 「実行・振り返り」（1サイクル目） 前時の「見通す」で設定した練習に取り組み、練習を振り返る。 6 「見通す・実行・振り返り」（2サイクル目） 振り返りをもとに次の練習を設定し、実行し、振り返る。 ・練習の内容は、自分の課題に合った内容を例示から選ぶ。 7 オノマットプラン報告会を行う。 ・同じマットの練習グループで実施 ①見通し（オノマトペ、どうなるために） ②実践（どんな練習をして） ③振り返り（どうだったか、次の課題）を紹介して共有する。 ④技の実演をする。	- 動物の動き、ゆりかご、頭倒立などで、感覚づくりをする。 - 安全に留意して練習を行うよう声をかける。 - 練習での振り返りを活かして、次の練習が設定できるように声をかける。 - 安全に留意して練習を行うよう声をかける。 「見通す」「実行」「振り返り」を自分が取り組んでよかった内容を友だちに紹介する視点で、まとめておくように声をかける。 - 次のステップの参考にするために、メモを取りながら聞くように声をかける。 - 発表が苦手な生徒には、学習カードを参考に発表するように声をかける。 ◆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、自己の考えを伝えている。（思考・判断・表現）【観察、記述】
まとめ 5分	8 本時の振り返りをする。 「見通す」（3サイクル目） ・本時を振り返るとともに、次の課題を見付ける。 9 挨拶・片付け	- 本時のまとめとして、生徒が2サイクルの学習と共有の活動を振り返り、3サイクル目の課題を探すように伝える。 - 次時の活動内容を伝え、活動意欲を高める。 - 生徒の健康観察をする。 - 安全に配慮して片付けができているかを確認する。