

1 単元名 体育分野 器械運動 「マット運動」

2 単元について

(1) 一般的な特性

機能的特性

- ・自己の能力に応じた回転系、巧技系の技に挑戦し、個々の技やこれらの組み合わせが円滑にできるようになるところに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。数多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、できる楽しさや喜びを味わうことや、できなかったことができるようになるまでの過程に、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

構造的特性

- ・マット運動は、回転系と巧技系の2つに分かれ、前方や後方、側方に回転する回転系と、倒立したりバランスをとったり、巧みにジャンプする技からなる巧技系の運動である。

効果的特性

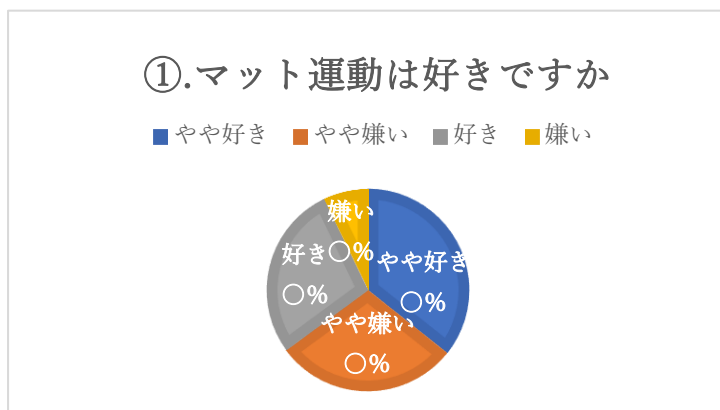
- ・マット運動を通して調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力を養うことができる運動である。

(2) 生徒から見た特性

マット運動は、体の回転や姿勢保持など身体操作の運動であり、各種の技を習得し、技の出来映えを目指す運動である。また、「できる」「できない」が明確にわかる運動のため、はっきりとわかる運動で、技が完成するまでの過程が大切な運動でもある。そこで、自己の能力に適した技に挑み、その課題を解決していくうえで、できたときの達成感を味わうことができる単元である。個人種目ではあるが、互いの技能を見ながら、教え合い助け合いながらできるよさもある。技が完成するまでの過程で目標を決め、徐々に完成に近づけ、できたときの喜びは大きなものになり、やればできるという自信をもつことができる。マット運動で体を丸めたり、回転することを体で習得し、自分の技の出来映えを高めていく過程におもしろさがあり、それによって体力も高まっていくとともに、日常生活でけがが軽くすんだり、けがの防止にもつながる。

(3) 生徒の実態（1年）

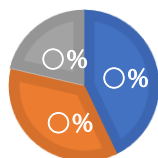
実態調査アンケート



- ②. 「好き」「やや好き」と答えた人は、その理由を書いてください。
- ・できなかった技ができるようになったことが嬉しいから ・いろんなワザに挑戦したいから
 - ・いろんな技をやったりすると、楽しいから ・技ができると嬉しいから
 - ・マット運動をするのは楽しいから ・大きな技が成功した時楽しかったから
 - ・友だちと協力してやるのが好きだから ・色々なマット種目ができて楽しいし仲間ともできるから
- ③. 「嫌い」「やや嫌い」と答えた人は、その理由を書いてください。
- ・あまり技ができなくて苦手 (〇%)
 - ・体が硬いから (〇%)
 - ・得意じゃないから (〇%)
 - ・難しいから (〇%)
- ④. マット運動の授業で、「楽しい」「嬉しい」と感じる時はどんな時だと思いますか。
- ・工夫して課題練習に取り組み、できなかった演技ができた時 (〇%)
 - ・先生や友だちからアドバイスをもらってできた時 (〇%)
 - ・ペア、グループで課題を見つけて取り組もうとしている時 (〇%)
 - ・自分のアドバイスで友だちが演技をできた時 (〇%)

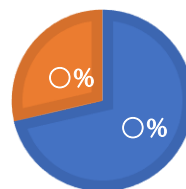
⑤.どのような演技が上手に見えると思いますか。

- 一連の動きが滑らかな動きになっている
- 膝や肘、指先までが真っ直ぐに伸びている
- 一つ一つの動きが大きく堂々と演技できている



⑥.マット運動を効果的に行うために、ICTの活用は有効だと思いますか。

- はい
- どちらかと言えば「はい」
- どちらかと言えば「いいえ」
- いいえ



- ⑦. どんなことに有効だと思いますか。
- ・自分の演技をすぐに見返すことができる (〇%)
 - ・自分の演技を録画保存して、後日比較することができる (〇%)
 - ・スロー再生などで細かいところもみることができる (〇%)
 - ・画面に文字を書いたりして視覚的に修正ポイントがわかる (〇%)
 - ・自分では技ができなくても映像を使って友だちにアドバイスできる (〇%)

○アンケートの結果から、マット運動は好きですかという質問に、好き〇%、やや好き〇%、やや嫌い〇%、嫌い〇%となり、マット運動に対して前向きに捉えている生徒が〇割から〇割という結果になった。好き、やや好きな理由として、「できなかった技ができるようになったことが嬉しい」、「友だちと協力してやるのが好きだから」「色々なマット種目ができて楽しいし仲間ともできるから」など自分で取り組むだけでなく、ペアやグループで取り組んで行うことに楽しさを感じている生徒も多い。しかし、嫌い、やや嫌いの理由として、「得意ではない」、「体が硬いから嫌い」という苦手意識のある生徒にも着目して、苦手な生徒にも達成感を味わわせることができるようにすることが必要である。マット運動の授業で、「楽しい」、「嬉しい」と感じる時はどんな時かという質問に対して、「練習をしてできなかった演技ができた時」、「先生や友だちからアドバイスをもらってできた時」などどちらにしても、「できた」という達成感、充実感を

味わうところに楽しさを感じている。「できた」を実感するために ICT の活用が有効であるという回答が得られていて、ICT を効果的に使用する必要がある。

(4) 指導観

マット運動は、できる、できないがはっきりしている運動で、好き、嫌いも大きく分かれやすいと感じる。得意な生徒、苦手な生徒が出てくるが、マット運動を通して、「わかった」というイメージを膨らまして、「達成できた」という、できなかったことができるようになる達成感を感じられる授業を展開したい。できるようになるために、自分の課題に取り組んでできたと感じることや仲間と協力してアドバイスを送り合ったり補助をしたりするなどの活動の場もしっかりと設定していきたい。自分のレベルにあった振り返りが行えるよう ICT を使用して自分自身の振り返りをさせていきたい。完璧な演技ではなく、技の向上がみられるなど少しでも技に近づいている喜びを味わわせたい。さらに、仲間と協力する楽しさや自分で演技はできないが、アドバイスを送ることはできるので、他者との関わりの中からも達成感を感じることができるようにしたい。得意な生徒は、示範したり仲間にアドバイスを送ったりするなど、リーダーとして活躍の場を与えていきたい。アンケートにもあるように、上手に見える演技について、「膝や指先まで真っ直ぐ伸びている」、「一連の動きが滑らかな動きになっている」という項目を選ぶ生徒が多く、このポイントを大事にしながら、生徒同士で滑らかに、大きく丁寧に演技するためのポイントなどを考えさせ、工夫して練習に取り組ませたい。さらに、技を組み合わせる演技できるように取り組ませていきたい。グループ内で認め合える場をつくり、賞賛し、仲間と教え合いながら学習を進めていきたい。グループ活動を通して、教え合い、助け合ったりして仲間とともに活動し、個の活動と協働を意識した授業を展開していきたい。

3 単元の目標

○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)

○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ることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

○練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助することができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

4 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
内容のまとめと評価規準	・マット運動では、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ようにしている。 ・器械運動には多くの「技」があり、これら	・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。 ・ほん転技群(手や足の支えで回転する)	・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ている。	・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。

	の技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わおうとしている。	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して回転しようとしている。		
単元の 評価規準	①器械運動の特性や成り立ちについて、答えたり書き出したりしている。 (学習カード・発言) ②技の名称や系統性・技能の構造について理解し、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあることを答えたり書き出したりしている。 (学習カード・発言) ③それぞれの種目や系、技群、グループによって高まる体力が異なることを理解している。 (学習カード・発言)	①自己の能力に適した基本的な技の技能を高め、よりよくできる。(観察・ICT) ②段階的な練習を通して、できる技を条件を変えて行うことができる。(観察・ICT) ③段階的な練習を通して発展した技を身に付けることができる。(観察・ICT) ④できる技を組み合わせ、連続技を行うことができる。 (観察・ICT)	①学習資料や仲間の助言から技の改善ポイントを見付けている。 (学習カード・観察) ②提示された課題解決の練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択している。 (学習カード・観察) ③「導入-展開-まとめ」の流れに合った技を見付け、それらを組み合わせている。 (学習カード・観察) ④仲間と活動する際、よい動きを相手に伝えている。(観察)	①仲間とともに協力しながら活動し、技ができる楽しさや喜びを味わおうとしている。(観察) ②課題となる動きがよりよくできた際に声をかけるなど、繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとしている。(観察・発言) ③器械・器具の準備・片付けなど、分担した役割に積極的に取り組もうとしている。 (観察・発言) ④仲間の試技に対して補助をしたり、行い方などの助言をしたりしようとしている。(学習カード・観察・発言) ⑤体調の変化、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意している。 (観察)

5 指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能		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。							
	思考力・判断力・表現力等		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。							
	学びに向かう力、人間性等		器械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。							
	時間	1	2	3	4	5(本時)	6	7	8	
学習の流れ	0	オリエンテーション ・学習内容の確認 ・安全面 ・場の準備 ・片付けの確認	準備運動・ストレッチ							
			サーキット（倒立・ブリッジ・ゆりかご・川跳び・水平バランス・かえるの足打ち）							
	10		・サーキットの流れの確認 ・補助の練習 ・仲間への助言	接点技群 ・開脚前転 ・倒立前転 ・開脚後転	ほん転技群 ・側方倒立回1/4ひねり ・前方倒立回転跳び	課題別練習 ・一人一人が何を練習するか決める。 ・ペアで協力しながら取り組む。	自分に適した技を組み合わせる。	発表会 ・取り組んできた成果を発揮できるように、認め合える雰囲気作りを行う。		
	20					体力や技能の程度を踏まえてペアで取り組ませる。				
	30						構成した技の改善を行う。			
						平均立ち ・片足正面 水平立ち	組み合わせ技を考える ・技と技の繋ぎも意識させる。	「導入-展開-まとめ」が滑らかになるよう技の練習		
							タブレットで撮影したものを提出する。			
	40		振り返り（学習カード）→健康観察・挨拶→片付け							
	50				・タブレットに資料を用意しておく。	・タブレットに資料を用意しておく。	・全体場でよい演技を共有する。		・全体場でよい演技を共有する。	
	評価機会		知	①観察 学習カード	②③観察 学習カード					

	技					①観察 ICT	②観察 ICT	③観察 ICT	④観察 ICT
	思			①観察 カード	②観察 カード	③④観察 ・カード	③④観察 ・カード		④観察 ・カード
	態	③観察 発言	⑤観察 発言	①観察 発言	②観察 発言			④観察 発言	
単 元 の 評 価 規 準	知識	①器械運動の特性や成り立ちについて、答えたり書き出したりしている。(学習カード・発言) ②技の名称や系統性・技能の構造について理解し、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあることを答えたり書き出したりしている。(学習カード・発言) ③それぞれの種目や系、技群、グループによって高まる体力が異なることを理解している。(学習カード・発言)							
	技能	①自己の能力に適した基本的な技の技能を高め、よりよくできる。(観察・ICT) ②段階的な練習を通して、できる技を条件を変えて行うことができる。(観察・ICT) ③段階的な練習を通して発展した技を身に付けることができる。(観察・ICT) ④できる技を組み合わせ、連続技を行うことができる。(観察・ICT)							
	思・判・表	①学習資料や仲間の助言から技の改善ポイントを見付けている。(学習カード・観察) ②提示された課題解決の練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択している。(学習カード・観察) ③「導入-展開-まとめ」の流れに合った技を見付け、それらを組み合わせている。(学習カード・観察) ④仲間と活動する際、よい動きを相手に伝えている。(観察)							
	態度	①仲間とともに協力しながら活動し、技ができる楽しさや喜びを味わおうとしている。(観察) ②課題となる動きがよりよくできた際に声をかけるなど、繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとしている。(観察・発言) ③器械・器具の準備・片付けなど、分担した役割に積極的に取り組もうとしている。(観察・発言) ④仲間の試技に対して補助をしたり、行い方などの助言をしたりしようとしている。(学習カード・観察・発言) ⑤体調の変化、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意している。(観察)							

6 本時の指導（5/8）

（1）目標

- ◎自己の能力に適した基本的な技の技能を高め、よりよく行うことができるようにする。(知識及び技能)
- ◎「導入-展開-まとめ」の流れに合った技を見付け、それらを組み合わせることができるようにする。仲間と活動する際、よい動きを相手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)
- 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助することができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

(2) 展開

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援・〇評価	用具・資料
導入	10分	①集合・挨拶 ・水筒、上履き、タブレットをまとめて置いて、2列横隊で集まる。 ②点呼・健康観察・流れの確認 ③準備運動 ・各自のマットの上で行う。 ④サーキット 30秒(運動)-10秒(移動) (倒立・ブリッジ・ゆりかご・川跳び・水平バランス・かえるの足打ち)	・集合した生徒から準備させる。 ・上履きを揃えて、靴下は中に入れさせる。 ・生徒の健康状態を観察し、出欠席者の確認をする。 ・実態に合わせて、安全面に留意して、2人で補助をさせる。	・TV ・デジタイマー
展開	30分	① 本時のねらいの確認 [見いだす] 技の組み合わせを考え、より大きく丁寧に演技するにはどうしたらよいか考えよう。 ②グループ内でペアになり、各自の課題練習をタブレットで撮影する。(遅延再生アプリ使用) [自分で取り組む] ・演技が終わったら映像を見てペアで簡単に振り返りをする。 ・丁寧に演技するというのは、指先やつま先、肘や膝などが伸びているかということを確認して、アドバイスを送れるようにする。 ・正面、横などから角度を変えて撮影して確認する。 ※1グループの人数は、4人で構成。 ※ペアのうち1人のタブレットを使用。 ③技の組み合わせを考え、練習し、撮影を行う。(後で変更してもよい。)[広げ深める] ・より大きく、丁寧に取り組むことを意識するためにアドバイスを生かして、技の組み合わせ練習を行う。 ・撮影が終わったら、すぐに動画を見直して演技を確認する。(撮影動画1本を最後に提出) アドバイスを送るには、ポイントを分かっていない	〇学習資料や仲間の助言から技の改善ポイントを見付けている。 (思考力、判断力、表現力等) 「努力を要する生徒への具体的支援」 ・何を話してよいかわからず活動が滞っている。 →技のポイントの資料をもう一度確認させ、アドバイスのヒントを助言する。 〇「導入-展開-まとめ」の流れに合った技を見付け、それらを組み合わせている。 (学習カード・観察) (思考力、判断力、表現力等)	・タブレットの準備 ・タブレットスタンド ・長机 ・イス ・お互いのタブレット

		と伝えられないので、事前に送ってある資料や動画を見て確認しながら伝えていく。自分の感覚を言葉にして伝えることも大切にする。	○自己の能力に適した基本的な技の技能を高め、よりよくできる。 (観察・ICT) (知識及び技能)	
まとめ	10分	①集合、振り返り [まとめあげる] ・今日の授業で1本動画を撮影して、提出する。 ・自分の演技の振り返り、アドバイスをしたこと、アドバイスをもらって変わったことなどをまとめ、発表する。 ②整理運動、健康観察、挨拶 ③片付け	・集合して撮影動画を提出させる。 ・時間があればペアで映像を見て、よいところを共有させる。 ・怪我人の有無を確認する。 ・怪我のないようみんなで協力して行わせる。	・TV ・タブレット