

1 単元名 マット運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

マット運動は、今できる技を繰り返したり組み合わせたり、少し練習すればできそうな技に挑戦したりすることが楽しい運動である。

(2) 子どもから見た特性 ～省略～

3 視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点および学習の手立て

<視点1>

子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にした上で、子どもたちが学習意欲やめあてをもって取り組めるようねらいを明らかにして道すじや学習活動を工夫する。

○実態を考慮した道すじの工夫

「いろいろな技に挑戦したい。」という児童の願いを大切に、めあて②では「少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ」活動を行い、発展技を身に付けさせていきたい。また、めあて①では「今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ」活動を行い、技ができないことに不安を感じている児童にも今できる技を繰り返したり組み合わせたりする楽しさを味わせるとともに、技の出来栄を高める楽しさにも気付かせていきたい。

その際、めあて学習の経験が十分ではない実態から、オリエンテーション後にめあて①めあて②を1単位時間ずつ設けて、学習の進め方を理解させる。第2時のめあて①では、技の大きさや美しさなどの出来栄を高めるポイントを伝え、今できる技での楽しみ方を広げていく。第3時のめあて②では、技のポイントや課題を解決するための活動の場を考え、児童が主体的に学習できるように指導する。めあて①めあて②を丁寧に指導することで、第4時以降のスパイラル型の学習がスムーズに流れ、これまでめあて学習の積み重ねがない児童も自分のめあてをもって意欲的に学習に取り組むことができるだろう。

○場の安全の確保や学習のルール・マナーの指導

本単元を通して、児童には「友達と助け合って学習すること」「安全に気を配りルールやマナーを守って学習すること」といった基本的な学習態度を身に付けてほしい。これらの学習の約束は教師から示すのではなく、オリエンテーションや毎時間の振り返りで、児童と話し合いながら作り上げていく。そうすることで、自分たちが作ったルールやマナーを守ろうとする意識が高まるだろう。掲示物や学習カードなどで共通理解を図り、学習の中でも適宜支援していく中で、正しい学習態度を学級全体に広めていきたい。

【子供と話し合っ作られるルール・マナーの例】

安全に学習するためのルール	楽しく学習するためのマナー
<ul style="list-style-type: none"> ・場の安全を確認して、OKサインを出してから次の人が練習を行う。 ・グループでの役割を守って協力して練習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の技を見て、認める言葉や励ましの言葉をかけたり、アドバイスしたりする。 ・友達と協力して場づくりをする。

<視点2>

一人一人のよさを伸ばし、学習に意欲的に取り組むための手立てを工夫する。

○友達との学び合いを促すグルーピングの工夫

実態調査から本学級の児童は、友達と助け合っ学習する態度が定着していないことが伺えた。そこで、めあて①において、教師が学級での人間関係などを考慮して意図的にグルーピングすることで、友達との関係づくりが苦手な児童も安心して学習できるよう配慮していきたい。単元を通して、同じメンバーでめあて①の活動に取り組むことで、友達の技能の伸びや毎時間の頑張りを認め合えるようにしたい。

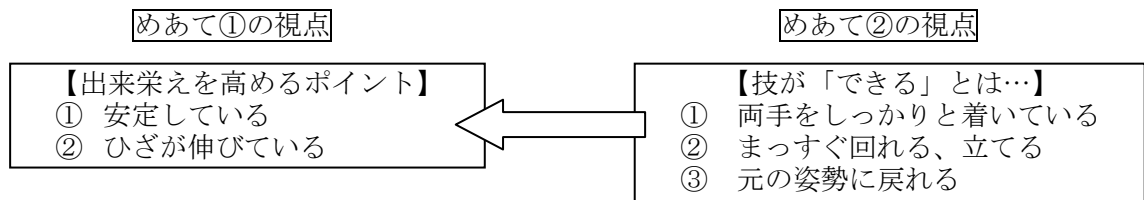
【グルーピングの意図】

めあて①＝場所別グループ ※ C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況 参照
 態度面・思考面・技能面、人間関係を考慮し、学び合いを重視したグループ。
 技能が高い児童も低い児童も混在している。
 めあて②＝めあて別グループ
 課題を解決するための活動の場ごとのグループ。
 同じ課題の解決に向けて助け合っ学習する。

○児童が互いに認め励まし合っための、見合っ視点の明確化

友達との認め合い・励まし合いについて、友達が行った技のどこがよいのか、どこに気をつければよいのか、という視点を児童が理解していないと、効果的な学び合いにはならないだろう。

そこで、本単元では以下のように見合っ視点を児童に明確に示し、友達の技のどこに注目して、どこを認め励ませばよいのかを児童が意識しながら学習に取り組めるようにする。学習経験が十分ではない実態を考慮して、見合っ視点を以下のように絞って提示する。



また、めあて②では、課題に合っ工夫した場での練習となるため、学習資料や掲示物で技の構造のポイントを共有できるようにする。学習を進める中で、資料を活用し、技能的な励ましやアドバイスを伝え合えるようにしたい。

4 学習のねらい

- 学習のルールやマナーを守り、友達と助け合いながら、進んでマット運動に取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- 自分に合った具体的なめあてをもち、活動を選択することができるようにする。 【思考・判断】
- 基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。 【技能】

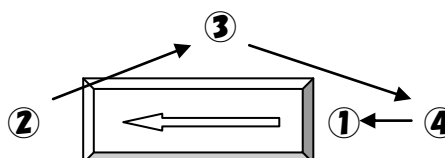
5 評価規準



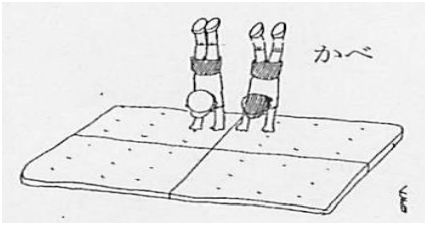
	関心・意欲・態度	思考・判断	技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・技を高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、マット運動に進んで取り組もうとしている。 ・約束を守り、友達と助け合って技の練習をしようとしている。 ・器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。 ・運動する場を整備したり、器械・器具の安全を保持したりすることに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・技をつなぐ方法を知るとともに、自分の力に合った技を組み合わせている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・繰り返したり組み合わせたりするための自分の力に合った安定した基本的な回転技や倒立技、及びその発展技ができる。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①マット運動に進んで取り組もうとしている。 ②学習のルールやマナーを守り、友達と助け合って学習しようとしている。 ③友達と協力して準備や片付けをしようとしている。 ④場や用具の安全に気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①技をつなぐ方法を知るとともに、今できる技を繰り返したり組み合わせたりしている。 ②自分に合った具体的なめあてを立て、課題解決の仕方を知るとともに、練習の場や方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自分の力に合った安定した前転・後転・壁倒立ができる。 ②少し練習すればできそうな技に挑戦し、新しい技ができる。


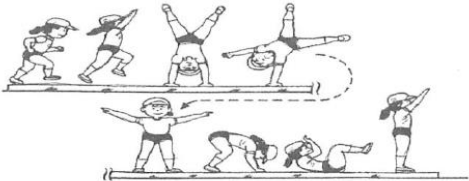
6 学習過程

	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
0 ↓ 45	オリエンテーション	感覚づくりの運動					
		めあて①	めあて②	めあて① 今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ			
めあて② 少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ							
関・意・態	①②	③	④		②		②
思・判		①	②	①		②	
技能				②	①	②	①

7 学習活動と教師の指導・支援（本時6／7）

<p>はじめ</p>	<p>1 オリエンテーション</p> <p>○学習のねらいや道すじ、学習のルールやマナーを理解し、学習の進め方の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいと道すじ ・安全に学習するためのルール ・めあての立て方 ・楽しく学習するためのマナー ・学習カードや資料の使い方 ・用具の準備や片付けの仕方 <p>話し合う</p> <p>○「技ができるポイント」を理解し、持ち技の確認をする。</p> <p>○学習を振り返り、次時のめあてを立てる。</p> <p>◇マット運動に進んで取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度①】</p> <p>◇学習のルールやマナーを守り、友達と助け合って学習しようとしている。 【関心・意欲・態度②】</p>	
<p>なか 1 (第2時)</p>	<p>学習内容と活動</p> <p>1 学習の場づくりをして、準備運動をする。</p> <p>○全体で一斉にストレッチをする。</p> <p>○感覚づくりの運動を行う。</p> <p>ゆりかご…体を弧にする、手を着く</p> <p>アンテナ…バランス、ひざを伸ばす</p> <p>かえる倒立…腕支持、バランス</p> <p>かえるの足打ち…逆さ、腕支持、腰上げ</p> <p>2 めあて①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>めあて① 今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ。</p> </div> <p>(予想されるめあての例)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>前転 → 水平バランス → 前転</p> <p>前転で手を着かずに立つ。</p> </div> <p>3 グループにわかれて、今できる技を繰り返したり組み合わせたりする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(グループの役割分担)</p>  <p>① 技を行う。</p> <p>② 前から出来栄を確認する。</p> <p>③ 横から出来栄を確認する。</p> <p>④ 後ろから出来栄を確認する。</p> </div> <p>○1人が技を終えたら、必ず全員で場の安全を確認して、OKサインを出す。</p> <p>○1人の技は3つ程度とし、次々に交代して練習していく。(運動量の確保)</p>	<p>教師の指導・評価 (◇評価)</p> <p>◇友達と協力して準備をしようとしている。 【関心・意欲・態度③】</p> <p>○息を止めずにストレッチを行うよう声をかけ、手首、肩、首などよく使う部位を中心に伸ばすよう指導する。</p> <p>○それぞれの運動が、どの技のどんなポイントにつながっていくのかを確認し、意識をもてるようにする。</p> <p>○各自のめあては事前に確認しておくが、数名に発表させることで、具体的なめあての立て方を全体で確認する。</p> <p>○グループごとに学習のルールやマナーを守り、助け合って学習しているか確認し、安全に学習ができるよう留意する。</p> <p>○グループの友達とめあてを共有し、「出来栄を高めるポイント」を意識して見合うよう声をかける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定している ・ひざが伸びている <p>○つなぎ技やゆりかご立ちなどを入れて組み合わせ技を楽しむ児童を称賛することで、持ち技の少ない児童が安心して活動できるようにする。</p> <p>○ある程度技能の高い児童には技と技の間をスムーズにつなげられるよう助言する。</p> <p>◇技をつなぐ方法を知るとともに、今できる技を繰り返したり組み合わせたりしている。 【思考・判断①】</p>

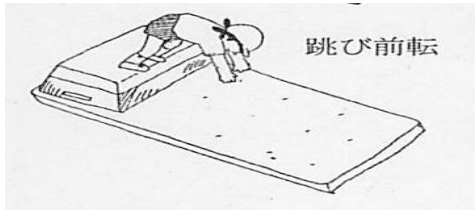
	<p>4 学習のまとめをする。 ○今日の学習を振り返り学習カードに記録し、次時のめあてを立てる。</p> <p>5 後片付けをして整理体操をする。</p>	<p>○めあて①の学習の行い方やグループでの学び合いが理解できたか確認する。</p> <p>○友達と協力して片付けるよう声をかける。 ○腕・肩・首などを重点的にほぐすよう声をかける。 ◇友達と協力して片付けをしようとしている。 【関心・意欲・態度③】</p>
<p>なか2 (第3時)</p>	<p>6 学習の場づくりをして、準備運動をする。 ○全体で一斉にストレッチをする。 ○感覚づくりの運動を行う。 ・ゆりかご ・かえるの足うち など</p> <p>7 めあて②を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">めあて② 少し練習すればできそうな技に挑戦する</div> <p>(予想されるめあての例)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">とび前転ができるようになりたい。 手を遠くに着くために、 障害物を置いたマットで練習する。</div> <p>8 自分の課題に合った場で練習する。 (課題を解決するための活動の例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・坂マット (勢いがつかないとき)  <ul style="list-style-type: none"> ・重ねたマット (足が開かないとき)  <ul style="list-style-type: none"> ・肋木や壁を使って (腕支持ができないとき) 	<p>○手首、肩、首などよく使うところを中心に伸ばすよう指導する。 ○それぞれの運動が、どの技のどんなポイントにつながっていくのかを確認し、意識をもてるようにする。</p> <p>○数名にめあてを発表させることで、具体的なめあての立て方を全体で確認する。 ○課題に合わせて段階的に工夫した場を紹介することで、技への練習に安全に取り組みできるようにする。</p> <p>○めあてを確認し、常に自分の課題を意識して練習に取り組むよう指導する。 ○同じ場で練習している者同士でめあてを共有し、「技ができる基準」を意識して見合うよう声をかける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手をしっかりと着いている ・まっすぐ回れる、立てる ・元の姿勢に戻る <p>○易しい場で技ができるようになったら、試しの場で行ってみよう促す。 ○技能が低い児童を中心に助言したり補助したりすることで、少しでも技ができる喜びを味わえるよう支援する。</p> <p>◇場や用具の安全に気を配ろうとしている。 【関心・意欲・態度④】 ◇自分に合った具体的なめあてを立て、課題解決の仕方を知るとともに、練習の場や方法を選んでいる。 【思考・判断②】</p>

	<p>9 学習のまとめをする。 ○今日の学習を振り返り学習カードに記録し、次時のめあてを立てる。</p> <p>10 後片付けをして整理体操をする。</p>	<p>○本時の学習を振り返り、その反省をもとに次時のめあてを立てるよう指導する。 ○新しくできるようになった技は、積極的に次時のめあて①に取り入れるよう促す。</p> <p>○友達と協力して片付けるよう声をかける。 ○腕・肩・首などを重点的にほぐすよう声をかける。</p>
<p>なか 3 (第4時〜第7時)</p>	<p>11 学習の場づくりをして、準備運動をする。 ○全体で一斉にストレッチをする。 ○感覚づくりの運動を行う。 ・ゆりかご ・かえるの足うち など</p> <p>12 めあて①を確認する。</p>	<p>○手首、肩、首などよく使うところを中心に伸ばすよう指導する。 ○それぞれの運動が、どの技のどんなポイントにつながっていくのかを確認し、意識をもてるようにする。</p>
	<div data-bbox="336 797 1386 855" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> めあて① 今できる技を繰り返したり組み合わせたりして楽しむ。 </div> <p>(予想されるめあての例)</p> <div data-bbox="306 913 810 1016" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 後転→180°ジャンプ→開脚前転 開脚前転でひざをしっかりと伸ばす。 </div> <p>13 グループにわかれて、今できる技を繰り返したり組み合わせたりする。</p> <p>・ひざをしっかりと伸ばそう</p> <div data-bbox="331 1256 794 1391" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <p>・技と技のつながりをスムーズにしよう</p> <div data-bbox="344 1491 815 1671" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <p>14 集合してめあて①の出来栄を確認するとともに、めあて②の確認をする。</p>	<p>○数名に発表させることで、具体的なめあての立て方を全体で確認する。</p> <p>○グループごとに学習のルールやマナーを守って助け合って学習しているか確認する。 ○グループの友達とめあてを共有し、「出来栄を高めるポイント」を意識して見合うよう声をかける。 { <ul style="list-style-type: none"> ・安定している ・ひざが伸びている </p> <p>○ある程度技能の高い児童には技と技の間をスムーズにつなげられるよう助言する。</p> <p>◇学習のルールやマナーを守り、友達と助けあって学習しようとしている。 【関心・意欲・態度②】 ◇技をつなぐ方法を知るとともに、今できる技を繰り返したり組み合わせたりしている。 【思考・判断①】 ◇自分の力に合った安定した前転・後転・壁倒立ができる。 【技能①】</p> <p>○安定して大きく技を行えている児童に模範を披露させ、「できばえを高めるポイント」を全体で共有する。</p>

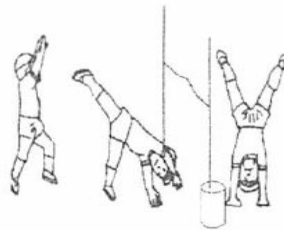
めあて② 少し練習すればできそうな技に挑戦する

15 学習の場をつくり変えて、自分の課題に合った場で練習する。

- ・少し高いところから（腰が上がらない）



- ・ゴムを使って（ひざが伸びないとき）



16 学習のまとめをする。

- 今日の学習を振り返り学習カードに記録し、次時のめあてを立てる。

7 後片付けをして整理体操をする。

○数名にめあてを発表させることで、具体的なめあての立て方を全体で確認する。

○めあてを確認し、常に自分の課題を意識して練習に取り組むよう指導する。

○同じ場で練習している者同士でめあてを共有し、「技ができる基準」を意識して見合うよう声をかける。

- ・両手をしっかりと着いている
- ・まっすぐ回れる、立てる
- ・元の姿勢に戻る

○易しい場で技ができるようになったら、試しの場で行ってみよう促す。

○技能が低い児童を中心に助言したり補助したりして、少しでも技ができる喜びを味わえるよう支援する。

◇自分に合った具体的なめあてを立て、課題解決の仕方を知るとともに、練習の場や方法を選んでいる。 【思考・判断②】

◇少し練習すればできそうな技に挑戦し、新しい技ができる。 【技能②】

○技ができるようになった児童に実演やコツの発表をさせることで、同じ課題をもつ児童がよいイメージをもてるようにする。

○新しくできるようになった技は、積極的に次時のめあて①に取り入れるよう促す。

○友達と協力して片付けるよう声をかける。

○腕・肩・首などを重点的にほぐすよう声をかける。

まとめ

1 学習のまとめをする。

○めあて①のグループの友達と上達したところを認め合い、相互評価する。

○これまでの学習を振り返り、自己評価をする。

- ・学習のルールやマナーを守って楽しくマット運動に取り組むことができたか。
- ・自分に合った具体的なめあてを立てて活動し、めあてを達成することができたか。
- ・今できる技を繰り返したり組み合わせたりして、満足のいく演技を行うことができたか。
- ・自分の力に合った課題を選んで、練習の内容や活動を選択することができたか。

◇学習のルールやマナーを守り、友達と助け合って学習しようとしている。

【関心・意欲・態度②】

◇自分の力に合った安定した前転・後転・壁倒立ができる。

【技能①】