

1 単元名 マット運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わえる運動である。
- 技を繰り返したり、技を組み合わせて行ったりするときに楽しさや喜びを味わえる運動である。

(2) 子どもから見た特性

～省略～

【考察】

A「知識及び技能」について

ゆりかごが未習得の子どもから基本的な技の多くを習得している子どもまで技能差が大きい。学習指導要領解説で例示された基本的な技の一部しか習得していない子どもも少なくない。できないことで意欲が低下し、さらなる技能の未定着や体力低下につながる恐れもある。そこで、本単元では「技ができる・できない」という見方だけでなく、多様な見方や考え方をできるようにしたい。自分にできる動きを繰り返したり、組み合わせたりする楽しさや、非日常的な感覚（回転、逆さ、腕支持、バランスなど）を味わう楽しさ、目標・課題に向けて試行錯誤する楽しさ、友達と励まし合いながら運動する楽しさなど、多様な楽しさを味わえる学習を目指したい。友達と動きを合わせたいという思いについては学習の経過を見て対応していきたい。

実態調査の様子から、運動の行い方（学習の進め方や技能のポイント）を知らないこともわかった。運動の行い方を知ることで、けがの防止、思考力・判断力・表現力の育成にもつながっていく。基本的な技に十分に取り組みながら、運動する楽しさや喜びに触れられる学習過程を考えていきたい。

B「思考力、判断力、表現力等」について

課題を見付けるために、多くの子どもが指導者のアドバイスを求めていることから、一人一人に対して適切で温かい助言を行っていく。学習カードのやり取りを通して、一人一人の目標や課題と向き合っていきたい。また、映像資料やプリント資料を求める子どもも多い。用具や場の工夫、学習資料の活用、見合う視点の明確化などによってできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を見付けられるようにしたい。課題を解決するための活動については、課題解決に合わせた練習の場を用意、例示することで、子ども自ら選択できるようにしていく。目標・課題の設定・活動の選択という課題解決に向けた学習過程を大切にしていきたい。

友達との学び合いについて不安がある子どももいるので、運動の行い方を知ること、学習資料の活用、見合う視点の明確化により、考えを伝える表現力を育成していきたい。

C「学びに向かう力、人間性等」について

本学級は、授業と関係のない発言や行動など学習や生活のけじめが未定着であり、きまりを守る生活指導を毎日のように行っている。ただし、一斉指導では理解することが難しい子どももいるので、個別に支援しながら学級全体にも気を配って指導していかなければならない。

次に、けがへの不安から意欲が低下している子どもが多い。まわりの様子を見て安全を確かめたり、試技前後の合図確認を行ったりするなど、きまりを守り、安全に気を付けていくことが大切である。準備運動や整理運動の目的や技の行い方の理解、易しい場の用意などにより、けがに不安のある子どもも安心して学習に参加できるようにしていきたい。

また、技ができないことも意欲の低下につながっている。技への不安がある子どもには、低学年の運動遊びに取り組む場や時間を設定することで、体の動かし方や運動感覚が身に付けられるようにしていく。できる運動から始め、運動に進んで取り組んでいけるような学習過程を考えていきたい。その際、友達と認め合える雰囲気を見出し、基軸として、「みんなで上達」をテーマとして学習を進めていく。人間関係の不安を考慮する一方で、「誰とでも」活動できる人間性の醸成も重要であり、子どもの様子を観察し、バランスを考えて指導にあたりたい。

3 研究の視点と学習の手立て

(1) 研究主題

<小学校体育部研究主題>

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) 研究の視点と学習の手立て

視点1 子どもの実態を的確に把握するとともに、運動の特性と指導内容を明確にした上で学習過程や学習活動を工夫し、ねらいを明らかにすることで主体的に子どもたちが学習意欲や課題をもって取り組めるようにする。

① 運動の特性と子どもの実態から指導内容を明確にした学習過程

マット運動の特性

- 技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりする楽しさや喜び。
- 技を繰り返したり、技を組み合わせて行ったりする楽しさや喜び。
- 非日常的な感覚（回転、逆さ、腕支持、バランスなど）を味わう楽しさ。
- 自己の能力に適した課題をもち、その解決に向けて活動する経験が積みやすい。
- 技の達成を個人で判断しづらいので、対話的な学びを通して楽しさを味わえる。

子どもの実態・願い

- 基本的な技能や行い方が未定着
- 技ができないこと、けがをすることへの不安や心配
- 新しい技の獲得、技の広がりに興味
- 個別の支援が必要な子どもが多い。

身に付けさせたい力や見方・考え方

- 基本的な技の行い方の理解と習得
- できる動きや技を繰り返したり、組み合わせたりする楽しさ
- 安全を確認し、友達と認め合う学び方
- 自ら課題を決め、課題の解決に向かって粘り強く活動する意欲

学習過程の意図

つながる運動・・・運動の行い方や課題につながる動きを身に付ける。

- 技能の習得につながる感覚づくりや基本の動きを身に付ける時間。

エンジョイタイム①・・・苦手意識のある子どもの意欲化を図る。

- 自分のできる基本的な動きや技に十分に取り組む時間の確保。（単技中心）
- 易しい場や運動遊びの動きを取り入れる。
- 技ができる・できないだけにとらわれない活動の充実

エンジョイタイム②・・・運動の楽しみ方を広げ、意欲化や課題意識の向上を図る。

- 自分のできる動きや技を繰り返したり、組み合わせたりする活動。
- エンジョイタイム①の状況を見ながら設定していく。
- 工夫した場から始まる組み合わせ方も認めていく。

チャレンジタイム・・・できるようになる喜びを味わい、意欲化を図る。

- できない技を目標にして、課題に合った練習を行う活動
- 技の行い方を理解し、課題の設定や活動の選択ができるように1単位時間確保
- 易しい場でできる技を認めることで、できる喜びを味わう機会を増やす。

○振り返り（まとめ）・・・知識・技能を次に生かすことで意欲化を図る。

本時で得た知識・技能を次時（次年度）に生かし、意欲化につなげる時間

	1	2	3	4	5	6
0	オリエンテーション	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">つながる運動</div> 感覚づくりの運動・基本的な技能の定着につなげる運動				
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> つながる運動 感覚づくり・基本的な技能の定着につなげる運動 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> エンジョイタイム① 易しい場や普通の場合、できる動きや技に取り組んで楽しむ。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> チャレンジタイム 目標とする技を決め、どうしたらできるか考えながらチャレンジすることを楽しむ。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> エンジョイタイム② つなげたマットでできる動きや技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。 (または) エンジョイタイム① 易しい場や普通の場合、できる動きや技に取り組んで楽しむ。 </div>		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> エンジョイタイム① 易しい場や普通の場合、できる動きや技に取り組んで楽しむ。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> エンジョイタイム② つなげたマットでできる動きや技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 接点技群の場合と、ほん転技群・平均立ち技群の場合を分け、授業の前半・後半で両方の場を体験する。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> チャレンジタイム 目標とする技を決め、どうしたらできるか考えながらチャレンジすることを楽しむ。 同じ場の友達で見合ったり、上手な人の技を見たりして、チャレンジする。 (できたらその技をエンジョイする。) </div>		
45	振り返り 学習を振り返るとともに次の見通しをもつ。					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">まとめ</div>

視点2 一人一人のよさを伸ばし、かかわりを通して運動の特性に触れる楽しさを実感する手立てを工夫する。

②誰もが運動の楽しさや喜びを味わうことができる手立て

○エンジョイタイム①の場の設定

本学級の子どもの技能には大きな個人差が見られ、目標や課題も一人一人異なる。技能が低い子どもについては、運動の特性に触れるどころか、学習を楽しみにしていない。そのような子どもでも「やってみよう」という意欲と、「できた」という達成感を味わえるように、エンジョイタイムで易しい場も設定していく。

平坦なマットでは回転できなかつたり、元の姿勢に戻れなかつたりする子どもも、易しい場ではできる楽しさや喜びを味わえる可能性があり、可能性を子どもが感じられると意欲化にもつながると考える。意欲と達成感のスパイラルを全ての子供が味わえるようにしていきたい。

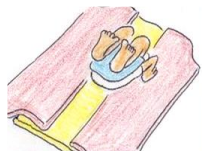
【易しい場の設定例】

○坂道マット

○凸マット

○凹マット

○跳び箱



③かかわりを通して運動の楽しさを実感する手立て

○対話的な学びの充実を図る見合う視点の明確化

子どもたち全員が課題の解決のために考えたことを友達に伝えるためには、伝える内容をシンプルにする必要がある。そこで、見合う視点を3点にしぼり、伝え合う活動に自信がない子どもでも伝えられるようにしていく。

見合う視点

- 1 手がきちんと着けているか (じゃんけんのパーの形で、手の位置がずれていないか。)
- 2 ふらついていないか。 (目線や体の向き。回転技は、まっすぐ回れているか。)
- 3 元の姿勢に戻れているか (しゃがみ立ちや直立の姿勢に戻れているか。)

エンジョイタイムについては、3点について伝え合うことで、基本的な技はもちろん、易しい場や運動遊びの動きについても対話的な学びの充実につながると考える。

なお、チャレンジタイムについても上の3点で見合うことは可能である。全ての子どもには難しいが、チャレンジタイムについては技のポイントに関する視点について、学習資料や教師の助言を生かし、構造的特性に触れて考えたことを伝えている子どもがいたら大いに称賛していきたい。学習カードの振り返りや課題にそれらを書いている子どもについても、学級全体の前で称賛・紹介し、運動の行い方の理解の広がりや深まりにつなげていきたい。

子どもたちに期待する伝え合いの内容の例 ※全て学習資料から抜粋

- 回 転 系 …きちんと手が着けてないから、ゆりかごを練習しよう。
勢いがないから、坂道で練習しよう。
手は着けているから、おしりを遠くに着こう。
- 側方倒立回転…腰が上がってないから、かえるの足うちや横跳び越しを練習しよう。
足が上がってないから、ゴムひもの場で練習してみよう。
まっすぐ回ってないから、手の着く位置を〇〇に着いてみよう。
- 首はね起き …坂道跳び箱で立てないから、大きなゆりかごからブリッジを練習しよう。
- 壁 倒 立 …腰が上がってないから、かえるの足うちで腰を上げよう。
腕が支えられないから、壁のぼり逆立ちを練習しよう。
倒立しているときの目線は指の先だよ。足をそろえよう。

4 学習のねらい

- マット運動の行い方を知るとともに、自己の能力に適した基本的な動きや技を身に付け、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。 【知識及び技能】
- 自分に合った課題を見付け、課題を解決するための場や練習方法を選んだり、友達の技や動きについて考えたことを伝えたりすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】
- きまりを守り、安全を確かめながら、マット運動に進んで取り組むことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】

5 評価規準（B）

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	○各種の運動の行い方について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けている。	○自己の運動の課題を見付け、その解決のための活動を工夫しているとともに、考えたことを他者に伝えている。	○各種の運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、各種の運動に進んで取り組もうとしている。
学習活動に即した評価規準	①マット運動の行い方を知り、自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な動きや技を身に付けている。 ②基本的な動きや技を繰り返したり、組み合わせたりしている。	①自分に合った課題を見付け、課題の解決のための活動を選んでいる。 ②友達の技や動きについて考えたことを伝えている。	①マット運動の準備や片付け、基本的な動きや技に進んで取り組もうとしている。 ②待ち方や合図などのきまりを守り、友達と励まし合って取り組もうとしている。 ③友達と動きを見合い、考えを伝え合う際に考えを認めようとしている。 ④場や用具の安全や試技前の安全を確かめている。

6 年間指導計画の取り上げ方

(1) 領域（器械運動系）別の取り上げ方

(単位時間)

学年	固定遊具を使った運動遊び	マット運動	鉄棒運動	跳び箱運動
第1学年	6	5	6	6
第2学年	6	5	6	6
第3学年		6	7	5
第4学年		6	7	5
第5学年		6	6	7
第6学年		6	6	7

(2) 運動種目（マット運動）別の取り上げ方

学年	単元	技能のねらい
1	マットを使った運動遊び	○行い方を知るとともに、マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりするなどして遊ぶこと。 【例】 ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、だるま転がり、丸太転がり、背支持倒立、うさぎ跳び、かえるの足うち、かえるバランス、壁登り逆立ち、川跳び、腕立て横跳び越し、ブリッジなど
2		
3	マット運動	○行い方を知るとともに、自己の能力に適した回転系や技巧系の基本的な技をすること。 ○基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすること。 【基本的な技の例】 前転、易しい場での開脚前転、後転、開脚後転、補助倒立ブリッジ、側方倒立回転、首はね起き、壁倒立、頭倒立 【発展技の例】 開脚前転、伸膝後転、倒立ブリッジ、ロンダート、頭はね起き、補助倒立
4		
5	マット運動	○行い方を理解するとともに、自己の能力に適した回転系や技巧系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすること。 ○選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすること。 【基本的な技の例】 開脚前転、補助倒立前転、伸膝後転、倒立ブリッジ、ロンダート、頭はね起き、補助倒立、 【発展技の例】 易しい場での伸膝前転、倒立前転、跳び前転、後転倒立、前方倒立回転、前方倒立回転跳び、倒立
6		

7 学習活動と支援（支援は []）

時数	1	2	3	4	5	6
0	1 (場の準備をする。) 2 学習の進め方を知る。 ○ねらいと学習過程を確認 ○きまりの確認	1 (場の準備をする。) 2 準備運動・ストレッチをする。				
10	3 準備運動・ストレッチをする。 4 つながる運動をする。 ○マット運動につながる感覚づくりの運動や基本的な動きや技の行い方を知る。	3 つながる運動をする。 ○マット運動につながる感覚づくりの運動や基本的な動きや技の行い方を知る。	○大きなゆりかご (着手あり) ○かえるの足うち ○かえるバランス (逆立ち) ○川とび (横跳び越し) ○熊歩きからの前転 (前転がり)			
20	○大きなゆりかご (着手) ○かえるの足うち ○かえるバランス (逆立ち) ○くま歩きからの前転 ○川とび ○肩倒立	4 エンジョイタイム①を行う。 見合う視点 1きちんと手を着いているか 2まっすぐ回れているか 3元の姿勢に戻れているか ○マットの場を変更する。	4 チャレンジタイムを行う。 ○目標とする技を決め、どうしたらできるか考えながらチャレンジすることを楽しむ。 (場の関係で半分に分ける) 【Aグループ】 接点技群にチャレンジするグループ。 【Bグループ】 ほん転技平均立ち技群にチャレンジするグループ。	4 エンジョイタイムを行う。(①または②) ○エンジョイタイムとチャレンジタイムの場作りは基本的に同じである。ただし、エンジョイ①単技に取り組みたい子ども、エンジョイ②繰り返し、または組み合わせ技に取り組みたい子どもの人数に合わせて、場の増減を考慮していく。 ○エンジョイ①やエンジョイ②の楽しさを味わっている子どもを称賛し、マット運動についての見方・考え方を広げる。また、目標に準拠した評価だけでなく、個人内評価も行うことで、本単元での自己の成長を実感できるようにする。 ○できない技に挑戦している子どもには目標や課題を確認する。本人の願いであれば、エンジョイタイムとチャレンジタイムが同じような活動になることも認める。		
30	5 エンジョイタイム①を行う。 ○易しい場や普通の場で、できる動きや技に取り組んで楽しむ ○見合う視点を意識して、伝えている子どもを称賛する。 ○技能面や意欲面で支援が必要な子どもを励ましたり、助言したりする。	5 エンジョイタイム②を行う。(子どもの様子を見て) ○マットを2枚つなげる。 ○つなげたマットでできる動きや技を繰り返したり、組み合わせたりして楽しむ。	ほん転技平均立ち技群にチャレンジするグループ。 接点技群にチャレンジするグループ。	5 チャレンジタイムを行う。 ○始めは基本的な技の指導に重点を置いて助言や補助を行う。 ○発展技については、単元後半で目標にしている子どもたちを集めて指導する。 ○教員や友達の補助によりできた技も易しい技として認めていくことで、スモールステップの達成感を味わえるようにする。 ○ポイントを助言する際に、技ができる子どもの動きを見本として紹介することで、視覚的に理解できるようにする。 ○教員も資料を活用して説明することで、資料の使い方を理解できるようにする。 ○指導の重点項目を意識して、発問や称賛、助言を行い、評価する。		
40	6 学習のまとめ方を知る。 ○学習カードの書き方を知る。 ○本時を振り返る。 ○振り返りを伝え合い、次時の見通しをもつ。	○バランス技やジャンプなど技のつなぎ方を指導する。 ○回転が速い子どもには、元の姿勢に戻れることを助言する。	○課題や活動について助言し、課題に合った練習をできるようにする。 ○課題の解決のために考えたことを伝えている子どもを称賛する。 ○易しい場での「できた」を称賛すると共に、普通の場でもやってみよう助言する。 ○課題に合った練習の場を確認することで、課題解決のための思考を伸ばす。	6 学習の振り返りをする。 ○特に意欲や技能の低い子どもは、表情にも気を配り、次の時間に意欲をもてるように励ましたり、助言したりする。		
45	7 整理運動・片付けをする。 ○けががないか確認する。 ○普段使わない部位を入念にストレッチするよう助言する。	6 学習の振り返りをする。 ○学習カードに記入する。		7 整理運動・片付けをする。 ○けがの有無については必ず確認し、安全にかかわる指導はオリエンテーションから意識して行う。		まとめ ○マット運動の学習を楽しむことはできたか。 ○自分で設定した目標は達成できたか。 ○自分の成長の振り返りと次年度の目標
知識・技能	①	②			①	②
思考・判断・表現			①	②	①	②
主体的に学習に取り組む態度	①	②	④	③		