

1 単元名 マット運動 『できた』のかぎを集めよう

2 単元について

(1) 一般的特性

【機能的特性】

・様々な技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びに触れることのできる運動である。

【構造的特性】

・回転したり、支持したり、逆位になったりするなどの動きで構成され、基礎的な技をより高めたり、できそうな発展技に挑戦したりする運動である。

【効果的特性】

・様々な動きを通して、運動感覚や巧緻性、調整力を身に付けることができる運動である。

(2) 児童から見た特性

- ・技ができるようになった時の喜びは大きく、その経験が 次の技への意欲につながる運動である。
- ・逆さ感覚や腕支持力に不安のある児童にとっては、恐怖感をもちやすい運動でもある。

(3) 児童の実態 (省略)

(4) 指導観

児童の実態をもとにした単元計画の提示や、振り返りを生かした授業づくりについて〔仮説1〕

- 児童の実態から目指す本単元のねらい
 - ・2学年までの「マットを使った運動遊び」から、「マット運動」の入門期に移行する3学年であることから、本単元ではマット運動の基本的な技に挑戦し、美しい回転の仕方や身体の支え方を知ることの重きを置いて単元を構成する。
- 児童が楽しく課題に向けて運動に取り組むことのできる単元計画
 - ・単元全体が見通せる活動計画を提示することで、児童が見通しをもって活動できるようにする。
 - ・単元の導入時に3年生で学習する技に取り組みせることで自分の力が把握できるようにする。さらに、単元の最後には3年生で習う技を取り入れて「お宝発表会～『できた』のかぎで宝箱を開けよう～」と題した発表会を行うことを予告することで、自己の課題解決に向けた学習であることを意識できるようにしたい。単元の前半では、新しい技のポイントを見つけたり、様々な練習の場や方法で取り組んだりする。後半には、さらにできそうな技やできるようになりたい技を選択して挑戦できるようにする。
 - ・毎時間の授業の「もとなる運動」では、2年生までに行ったことがある基礎感覚を高める運動を取り入れたサーキット運動に取り組むことで、マット運動への苦手意識を減らしていきたい。ここで取り入れる動きは、3年生で学習する技につながる大事な運動になる。活動時間を十分に確保したい。
- 振り返りの工夫
 - ワークシートを活用して、できるようになったこと、難しかったことなどを書かせるとともに、第6時・7時の「やってみタイム」で挑戦したい場や練習方法などを書き、自己の課題を

意識できるようにする。

人やものと「かかわる」ことを意識して、「わかる」・「できる」をつなぐ授業づくりについて

- 掲示物や資料とのかかわり
 - ・ 3年生という学年の実態から、中学年のマット運動の技が「できる」ために必要な基礎的な知識（技のポイント）は教師から提示する（「わかる」）。その際には、技の連続写真や動画等を活用することで、児童が技に取り組んだり、友達の動きを見たりする時のポイントとなるようにする。
 - ・ 毎時間の最後に行う「ミニ発表会」は、教師が指名した数名の児童が、自分で選んだ練習の場や方法により発表する機会とする。発表児童が意識することを事前に伝えることで、見ている児童にもポイントを与えるようにする。発表後は、技ができるようになるためのこつに気付いたことを発表し、『できた』のかぎとして掲示物に積み重ねていく。これらの過程を通し、学級全体で「できるようになっている」という成長を感じ、その思いを共有できるようにする。そして、単元の最後にはそれらを振り返り、達成感や成就感を味わうことにつなげられるようにしたい。
- 「見つけタイム」での練習の場や方法とのかかわり
 - ・ 技のポイントを提示した後、様々な練習の場や方法で「できる」ための工夫に取り組むことで、「できた」を味わわせる。様々な練習の場や方法を体験し、「ここなら技ができる」と安心して取り組める場や方法を見付けることで、自分の課題に気付かせたい。さらに、導入やまとめで、「どの場」で「何に気を付けて」行うのか、確認したり振り返ったりすることで、「わかる」と「できる」をつなげられるようにしたい。
 - ・ 回転系の接転技（前転、後転、開脚後転など）では、回転時に勢いが出るように坂道の場を設定したり、手を突き放すことを意識できるように手袋に鈴を付けて練習する場を設定したりする。回転系の翻転技（腕立て横跳び越しや側方倒立回転など）では、手にビニールテープを貼ることで目線を意識したり、鈴の着いたゴム紐に足が触れたら音が鳴る練習の場を設定したりする。巧技系の倒立技（壁倒立など）では、手を着く位置に手形の目印を付けたり、セーフティマットを使って壁に体がぶつかる恐怖を減らしたりする。
- 友達とのかかわり
 - ・ 力を高める「見つけタイム」では、同じ練習の場や方法を選択した児童同士で補助や助言、口伴奏を通して関わりながら技の精度を高め合えるようにしたい。そのために掲示物を工夫したり、教師が技のポイントを意識した言葉掛けを積極的に行ったりする。さらに、振り返りで友達の頑張りやよかったところ、言われてうれしかった言葉などを発表することで、マット運動の学習への意欲付けを図る。また、実態調査から「諦めない」「一生懸命取り組む」などの精神面に注目している児童が多く見られるので、「友達の動きをよく見ていた、真似ていた」「こんなアドバイスもらった」など、友達の動きや助言から学ぼうとしている姿に関する発言も価値づけることで、友達とのかかわりが体育学習の「わかる」「できる」につながっていると実感できるようにしたい。

※運動が苦手な児童への配慮

- ア 前転が苦手な児童には、「ゆりかご」などの体を揺らす運動遊びや、「かえるの逆立ち」などの体を支える運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりするなどの配慮をする。
- イ 易しい場での開脚前転が苦手な児童には、足が曲がらないように太ももに力を入れたり、両足を勢いよく振り下ろしてマットに接地したりして、足の伸ばし方や回転の勢いをつける動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

ウ 後転が苦手な児童には、「ゆりかご」などの体を揺らす運動遊びや、「かえるの逆立ち」などの体を支える運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりして、腰を上げたり、体を支えたり、回転の勢いをつけたりする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

エ 開脚後転が苦手な児童には、足を伸ばした「ゆりかご」で体を揺らしたり、「かえるの逆立ち」などの体を支えたりする運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりして、足を伸ばしたり、腰を上げたり、体を支えたり、回転の勢いをつけたりする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

オ 壁倒立が苦手な児童には、肋木や壁を活用した運動遊びに取り組んだり、足を勢いよく振り上げるためにゴムなどを活用したりして、体を逆さまにして支えたり、足を勢いよく振り上げたりする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

カ 腕立て横跳び越しや側方倒立回転が苦手な児童には、壁登り逆立ちや支持での川跳びなどの体を支えたり、逆さまになる運動遊びに取り組んだり、足を勢いよく振り上げるためにゴムなどを活用したり、補助を受けたりして、足を振り上げ着手の時の腰の位置を高くする動きや腰を伸ばした姿勢で回転できる動きが身に付くようにするなどの配慮をする。

3 単元の目標

- 運動の楽しさや喜びに触れ、回転系や技巧系の基本的な技の行い方を知るとともに、その技をすることができるようにする。 (知識及び技能)
- 自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達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)
- 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたり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 単元の評価規準

知識・技能	①マット運動の行い方について言ったり、書いたりしている。 ②自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技をすることができる。
思考・判断 ・表現	①自己の能力に適した課題を見付けている。 ②課題解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に 取り組む態度	①マット運動の基本的な技に進んで取り組もうとしている。 ②場の安全に気を付けている。

5 指導と評価の計画

時間	1	2	3 (本時)	4	5	6	7	8
0	安全な場の準備→整列・挨拶・健康観察→学習課題の確認							
【オリエンテーション】 ・学習の流れ ・単元を通じた学習のねらい ・学習の約束 ・今できる技を知る	もとになる運動「楽しみタイム」 ①ウォーミングアップダンス（2番はマット運動の要素） ②サーキット （2年生で行ったマット遊び→3年生のマット運動の技）							
	力を高める運動「見つけタイム」 ○基本的な回転技 ・前転 ・後転 ・開脚後転（・開脚前転） ※感覚づくりの運動遊びや基本的な技の習得を目指す				力を高める運動「やってみタイム」 ○基本的な回転技や倒立技 ※自分の力に合った課題をもち、工夫して運動を行う			
	力を試す運動「見せタイム」 ミニ発表会							
4 5	振り返り→整理運動→整列・健康観察・挨拶→片付け							
知			②観察		①ワークシート			②観察
思		①観察		②観察	②観察		②観察	
態	②観察					①観察		

6 本時の指導（3/8）

（1）目標

◎自らの課題を意識し、後転、開脚後転をすることができるようにする。（知識及び技能）

（2）授業の視点

サーキット運動を取り入れることで、児童が楽しみながら様々な練習方法に取り組むことができるようにする。掲示物を使って技のポイントを理解し、場と教具を工夫した練習方法により、「できる」を味わえるようにする。

(3) 展開

過程	時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (◎)	用具・資料
はじめ	15分	1 場の確認・整列・挨拶・健康観察をする。 2 楽しみタイム ・ウォーミングアップダンス ・サーキット運動	○ 児童の健康状態を把握する。 ○ マットが苦手な児童も楽しく運動感覚が身に付くように、サーキット運動を取り入れる。 ○ 児童が動きのポイントを意識できるような言葉掛けを行う。	・単元計画表 ・掲示資料 ・音源 ・スピーカー ・マット ・セーフティーマット ・踏み切り板1 ・平均台 ・跳び箱
なか	2分	【見いだす】 3 本時のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 後転や開脚後転を成功させる「かぎ」は何だろうか。 </div> 4 後転のポイントを確認する。(大日本図書『3年たのしい体育』参考) ・後転 ①あごを引いて背中を丸める ②ひじを締める ③マットを突き放す ・開脚後転 ①足をピンと伸ばす ②足が頭の上をすぎたらパッと開く ③足を頭のそばに着く	○ 児童に連続写真を見せながら、技の始まり、中盤、最後に気をつけるポイントを確認することで、その技について理解できるようにする。 ○ ポイントを絞って連続写真を提示することで、技に取り組む際に意識したり、児童同士で見合う際の視点にしたりできるようにする。	・連続写真の資料(掲示物)

15分	<p>【自分で取り組む】</p> <p>5 様々な場で後転や開脚後転に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・坂道ランド（回転時の勢い） ・溝マットランド （まっすぐに回る） ・鈴鳴らしランド（強く着手する） ・細マットランド （後転…まっすぐに回れるか力を試す、開脚後転…段差を利用して立ち上がる） ・スポンジランド （後転…膝を閉じる、開脚後転…足を開くタイミング） 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 協力して安全に場の準備ができるようにする。 ○ 自分で場や方法を選択することで、自己の課題を意識することができるようにする。 ○ 教具や場を工夫することで、児童に「できた」という感覚を味わわせ、「わかる」と「できる」をつなげていく。 ○ それぞれの場での取り組み方が分かるように、場の説明を書いた掲示物を用意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット ・踏切板 ・鈴のついた手袋 ・スポンジ 大・中・小 ・練習の場のマップ ・場の説明の掲示物
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>◎後転、開脚後転ができる。（知識・技能）【観察】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後転のとき後方への回転ができない。 →背中を丸めるためにへそを見ることや勢いをつけるためにお尻の着く位置に着目するように声をかける。 ・後転の回転途中で軸がずれて両手で床を押すことができない。 →両手の手首を返せるように、手を持って耳の横までリードする。 ・開脚後転のとき後方への回転ができない。 →お尻を高く上げることや足を開くタイミングを確認する。 </div>			

なか	5分	<p>【広げ深める】</p> <p>6 ミニ発表会を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が発表する場や方法を選び、技に取り組む。 ・技を行う前に、どのポイントを意識して行うのか友達に伝える。 ・技に取り組む友達の姿を見て、良かった点やアドバイスを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 数名の児童を指名し、発表させる。技に挑戦する前に、意識するポイントを口頭で発表することで、見ている児童にも視点を与え、良かった点やアドバイスの伝え合いにつなげる。 ○ 「できた」のこつ（「かぎ」）を児童から引き出せるようにポイントにもとづいた発言ができるように助言する。 ○ 良い点や改善点を伝え合うことで、技の新たなポイントに気付いたり、自己の課題を把握したりできるようにする。 ○ 単元終盤の「やってみタイム」に向けて個人の課題がもてるようにする。 	
まとめ	8分	<p>【まとめあげる】</p> <p>7 振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに振り返りを記入する。 ・友達の頑張りを発表する。「サンシャインタイム」 <p>8 整理運動、健康観察、挨拶をする。</p> <p>9 後片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 意欲的に練習に取り組んだ友達を発表することで、課題に向かって粘り強く取り組むことの大切さに気付くことができるようにする。 ○ 友達の動きから学んでいる児童の発言にも価値付けることで、関わり合いから学ぶ視点をもたせる。 ○ 肩や手首・足首、アキレス腱などのストレッチを重点的に行う。 ○ 周囲の安全に気を付けて片付けをするように声をかける。 	・学習カード