

単元名 器械運動「マット運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○できる技を繰り返したり組み合わせたりして調子よくできるようにしたり、できそうな技に挑戦したりして楽しむ運動である。

(2) 児童から見た特性

○非日常的な動きのため、技への挑戦には恐怖感をもち、また失敗時には痛みを伴う場合もあるため児童によっては敬遠する運動である。しかし、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。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができる。

(2) 思考・判断

○自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方が工夫できる。

(3) 運動の技能

○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。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体動のにお評価規準	①自分の力に合った課題をもって進んで取り組み、器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ②友達と励まし合って仲良く運動をしたり、協力して器械・器具の準備・片付けをしたりしようとする。 ③試技の開始前や終了後においても安全に気を付けようとする。	①自分の力に合った技を選んでいる。 ②学習カードや補助具を活用して、自分に適した練習の場や練習の仕方を選んでいる。 ③技のポイントや自分の課題について考え、自分のめあてがもてている。	①以下の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。 ・開脚前転 ・開脚後転 ・補助倒立 ・頭倒立 ・側方倒立回転

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7
	①集合・整列・挨拶		②準備運動		③基礎感覚作り		④めあての確認
10	<オリエンテーション> ○学習の進め方を知る。 ○自分の力を知るための技調べをする。	<共通学習> ○開脚前転、開脚後転の習得学習を行う。		<発展学習> ○自分で学習を選択し、発展技や技の繰り返し、組み合わせ技を行う。			発表会
20		<共通学習> ○補助倒立、頭倒立、側方倒立回転の習得学習を行う。					
30		①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶	
40	①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶		
評価	ア②③	イ③	ウ①	ア①イ①	ア①イ②	ウ①	ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○基礎感覚作りでは、習得学習で行う技に必要な感覚や基礎的な技能を養う易しい運動を実施し、より効果的に技の習得ができるようにする。共通学習は2つ(回転技・倒立技)に分け、系統を踏まえたスモールステップを設定する。そして児童にできた喜びを数多く経験させることで意欲を高め、より効果的に技の習得ができるようにする。発展学習では、自分の力に合った技を選び、課題を考えめあてをもつなど児童が自主的に学習を進められるようにする。

(2) 学習カードの工夫

○技の習得に必要な感覚や基礎的な技能を細かく設定した学習カードを使用して、基本的な回転技や倒立技の習得を目指していきたい。

5 年
No.50

1 単元名 マット運動

2 目 標 学習の進め方を知るとともに、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ることが出来る。

3 展 開 (1/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	<p>マット運動の学習の進め方を知り、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ること</p> <p>1 本時の学習のねらいを知る。</p> <p>マット運動の学習の進め方を知るとともに、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ろう</p>		<p>単元計画 (掲示用)</p> <p>学習資料 (学習内容)</p>
	<p>2 単元の進め方を知る。</p> <p>・基礎感覚作りは技の習得につながる運動であることを知る。 ・共通学習では5つの技の習得を目指し、スモールステップされた学習カードを使いみんなが同じ学習をすることを知る。 ・発展学習では自分の力に合っためあてをもって学習することを知る。 ・自分の力に合っためあてのもち方を知る。 ・場の工夫の仕方や安全について理解する。 ・準備運動や整理運動の仕方を理解する。</p>	<p>○単元計画を示し、学習の流れを指導する。 ○本単元の学習内容を明確にし理解できるようにする。</p> <p>【5年マット運動の学習内容】 ①器械運動の楽しさを味わう。 ②準備や片付けを協力して行う。 ③安全に試技をする。 ④技のポイントを知る。 ⑤自分の課題を知り、めあてをもつ。 ⑥めあてに応じた練習ができる。 ⑦開脚前転ができる。 ⑧開脚後転ができる。 ⑨補助倒立ができる。 ⑩頭倒立ができる。 ⑪側方倒立回転ができる。 ⑫組み合わせ技ができる。 ⑬発展技ができる。</p>	
25	<p>3 グループをつくり、役割分担をする。 ○学習を進めるグループを作る。 (生活班を活用してもよい) ○準備・片付けの役割分担や試技のルールを決める。</p> <p>4 学習の流れ (場作り・準備運動・基礎感覚作り) を知る。</p> <p>5 自分の力を確かめる。 【未習の技の例】 ・開脚前転 ・跳び前転 ・倒立前転 ・開脚後転 ・伸膝後転 ・補助倒立 ・頭倒立 ・倒立 ・ブリッジ ・倒立ブリッジ ・側方倒立回転 ・ロンダート</p>	<p>◇単元の進め方を理解している。</p> <p>○既習の技は基礎感覚作りに組み入れて確認する。</p> <p>○挑戦の仕方を指導する。 ・安全に気を付ける。 ・友達と協力する。</p> <p>◇いろいろな技に挑戦することにより、自分の力を理解している。</p>	<p>マット</p> <p>学習カード (技チェック)</p>
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>【学習カードの項目例】 ・カ一杯運動したか。 ・ルールを守って運動したか。 ・準備や片付けを協力したか。 ・自分の力がわかったか。 ・学習への意欲がもてたか。</p> <p>○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

5 年
No.51・52

1 単元名 マット運動

2 目標 開脚前転、開脚後転、補助倒立、頭倒立の技のポイントを知り、これらの技を安定して行うことができる。

3 展開 (2・3/7)

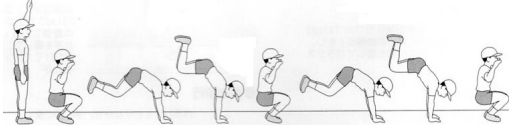
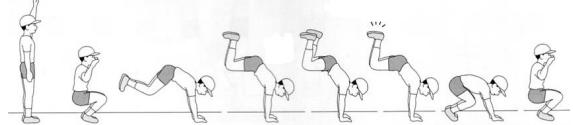
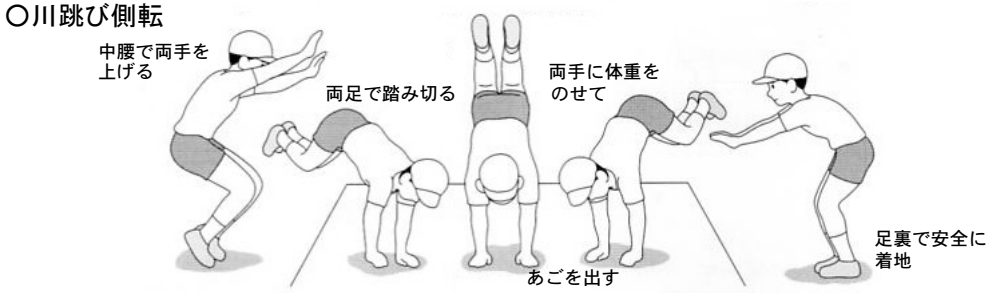
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>技(開脚前転・補助倒立等)のポイントを知り、安定してできるようにすること</p> <p>1 学習の場作りをする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 本時のねらいを確認する。</p>	○役割分担に従って、安全に効率よく準備ができているかを確認し、必要に応じて指導する。	学習資料 (技のポイント)
15	<p>開脚前転・補助倒立(開脚後転・頭倒立)のポイントを知り、安定してできるようにしよう</p> <p>4 開脚前転(開脚後転)のポイントを知り、挑戦する。</p>	○技の習得までをスモールステップにした学習カードを使い意欲を高める。	学習カード (技習得用)
15	<p>【開脚前転のポイント】※ 脚の開きと起き上がりのタイミングがポイント</p>		
15	<p>5 補助倒立(頭倒立)のポイントや補助の仕方を知り、挑戦する。</p>	○技の習得までをスモールステップにした学習カードを使い意欲を高める。	マット
5	<p>【頭倒立・補助倒立への取り組み】</p> <p>☆壁登り倒立 片足だけ上げる、両足を壁に着けて手を壁に近づける、あごを出す</p> <p>☆頭倒立 両腕とおでこに体重をかけゆっくり腰をのばしていく、腰を伸ばす</p> <p>☆補助倒立 膝と腰を押さえて引き上げる、後ろに回り込んで足を支える</p> <p>☆立位からの壁倒立 足で蹴ってあごを出す、体を反らす</p>		
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	◇技のポイントを理解している。 ◇目的とする技が安定してできる。 ○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。	学習カード (評価)

5年
No.53～55

1 単元名 マット運動

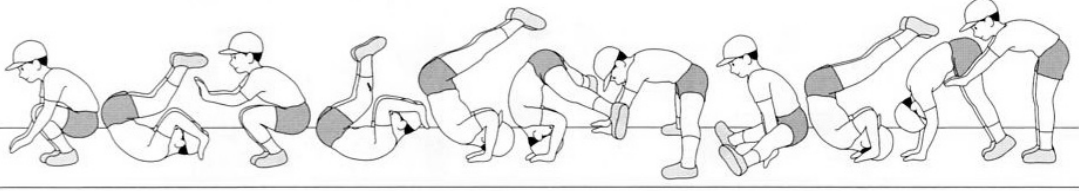
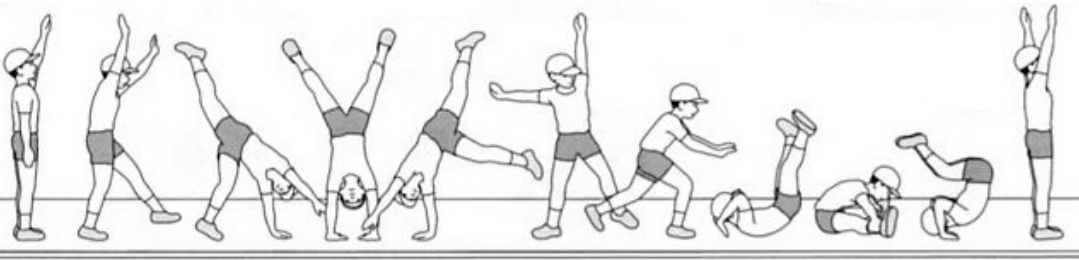
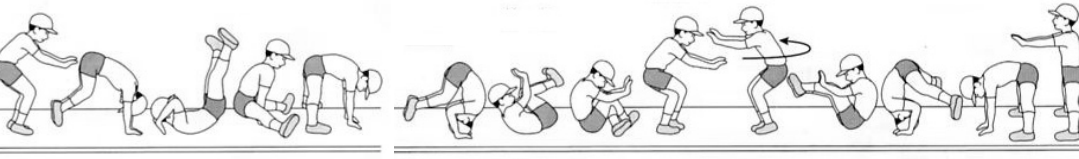
2 目標 側方倒立回転の技のポイントを知り、安定してできるようにしたり、発展技や組み合わせ技に挑戦したりすることができる。

3 展開 (4～6/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>組み合わせ技や発展技に挑戦したり、技のポイントを知り安定してできるようにしたりすること</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 学習の場作りをする。 2 準備運動をする。 3 本時のねらいを確認する。 	○役割分担に従って、安全に効率よく準備ができているかを確認し、必要に応じて指導する。	マット
30	<p>組み合わせ技や発展技に挑戦したり、側方倒立回転のポイントを知り、安定してできるようにしたりしよう</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 各自のめあてを確認し、めあてに向かって練習する。 	○自分の力に合った無理のないめあてをもつよう助言する。	
<p>【側方倒立回転のための基礎感覚作りに取り入れたい運動】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>○ウサギさん</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>○カエルの足打ち</p>  </div> </div> <p>○川跳び側転</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【川跳び側転のつまずき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腰が上がらない <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">⇒</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; flex-grow: 1;"> <p>腰が上がらず膝からマットに落ちてしまう場合などには「ウサギさん」や「カエルの足打ち」を繰り返すことが効果的。腰が上がるようになってから再び川跳びの練習に取り組むようアドバイスする。</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ●あごを引いてしまう <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">⇒</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; flex-grow: 1;"> <p>目標物を前に置き、視線を前方になるようにアドバイスする。</p> </div> </div> </div>			
5	<ol style="list-style-type: none"> 5 整理運動をし、後始末をする。 6 学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。 	◇自分の力に合っためあてを立てて、場や練習方法を工夫して取り組んでいる。 ○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。	学習カード (自己評価)

5 年
No.56

- 1 単元名 マット運動
- 2 目標 自分の力を知り，発展技や組み合わせ技に挑戦することができる。
- 3 展開 (7/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>できるようになった技や組み合わせ技を発表すること</p> <p>1 学習の場作りをする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 本時のねらいを確認する。</p>	○役割分担に従って，安全に効率よく準備ができているかを確認し，必要に応じて指導する。	マット
10	<p>できるようになった技や組み合わせ技を発表しよう</p> <p>4 各自のめあてを確認し，発表会に向けて練習する。</p>	○自分の力に合った無理のないめあてをもつよう助言する。 ○発表会に向けての練習であり，新しい技への挑戦の時間でないことを確認する。	
20	<p>5 学習の成果を発表する。</p>		
<p>【組み合わせ技の例】</p> <p>○後転→開脚後転→伸膝後転</p>  <p>○側方倒立回転→開脚前転</p>  <p>○開脚前転→前転→足交差→開脚後転</p> 			
5	<p>6 整理運動をし，後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>◇できるようになった技を組み合わせることができる。</p> <p>○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。</p>	学習カード (自己評価)

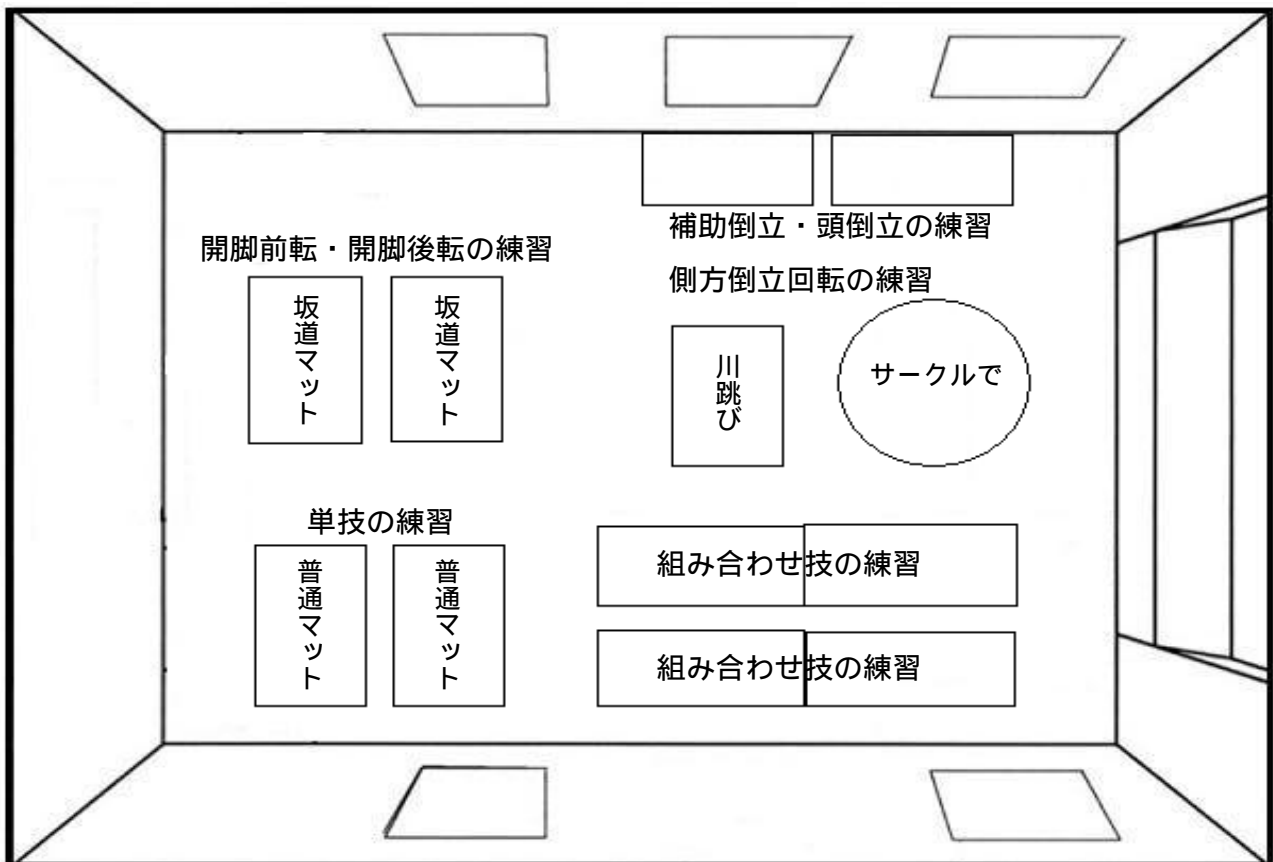
【開脚前転のステップ例】

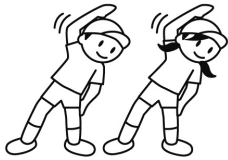
①	連結跳び箱(1段)の上で開脚前転をして立つことができる
②	折りたたみマットの上で開脚前転をして立つことができる
③	坂道マットの上で開脚前転ができる
④	マットの上で開脚前転ができる
発展	ひざを伸ばした開脚前転ができる
発展	前転から開脚前転への組み合わせ技をスムーズにできる

【開脚後転のステップ例】

①	折りたたみマットの上で開脚後転ができる
②	坂道マットの上で開脚後転ができる
③	しゃがんだ姿勢からひざを伸ばして開脚後転ができる
発展	後転ー開脚後転ー後転の組み合わせ技をスムーズにできる
発展	立った姿勢からひざを曲げないで開脚後転ができる

【発展学習の場の例】





5年マット運動学習カード

氏名 _____

【今回の学習で身に付けたい力】

開脚前転		開脚後転	
補助倒立		頭倒立	
側方倒立回転			
マット運動に進んで取り組むこと			
きまりを守り、友達と励まし合って運動すること			
技の練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと			
技のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと			

【学習のめあて】 ※は自分のめあて

1時間目	学習の進め方を知り、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ろう。	
2時間目	開脚前転のポイントを知り、安定してできるようにしよう。	
3時間目	補助倒立のポイントを知り、安定してできるようにしよう。	
4時間目	※	
5時間目	※	
6時間目	※	
7時間目	※	