

単元名 マット運動 ※「ロンダート」に重点を置いた場合

1 運動の特性

<p>〔一般的特性〕</p> <p>自己の能力に応じた回転技や倒立技に挑戦し、個々の技やこれらの組み合わせが安定して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。</p>	<p>〔児童から見た特性〕</p> <p>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。技ができるようになった時の喜びは大きく、次の技への意欲につながる運動である。</p>
---	---

2 単元全体（マット運動）

の目標

学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、約束を守って運動したり、仲間の取組を認めたり、安全に気を配ることができるようにする。

知識及び技能

マット運動の行い方を理解するとともに回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行っ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

自分の能力に適した課題解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①ロンダートの行い方を理解するとともに、助走からホップをし、片足を振り上げながら片手ずつ着き、体を 1/2 ひねり両足を真上で揃え、両手で押しながら両足を振り下ろし、空中で回転して立ち上がることができる。(ロンダート)	①学習カードや ICT 機器を活用して、技や演技のこつを、仲間に伝えている。 ②自分の能力に適応するためあてを立てている。	①技を組み合わせ、マット運動の基本的な技に積極的に取り組もうとしている。 ②けがのないように、互いの服装などに気をつけ、試技の前後などに機械・器具の安全に気を配っている。

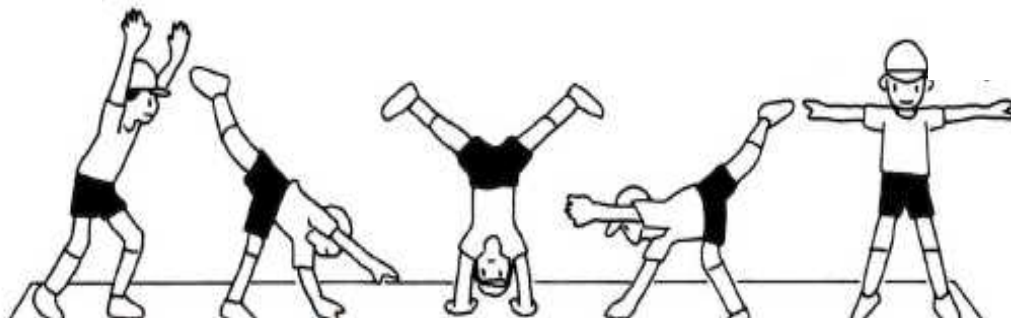
4 指導と評価の計画の例

		1	2 3	4 5 6	7
		場の準備 ・ 準備運動 ・ 主運動につながる運動 ・ ねらいの確認			
10 20 30 40	オリエンテーション	ねらい① ・補助倒立の練習をする。 ・補助倒立前転の練習をする。 ねらい② ・ロンダートの練習をする。	ねらい① ・ロンダートの練習をする。 ねらい② ・連続技の練習を行う。	発表会をする ----- まとめ	
	・学習の見通しをもつ				
	・実態調査を行う				
	・役割分担				
		整理運動 ・ 学習のまとめ ・ 次時の確認 ・ 場の片付け			
評価	知		①	①	①
	思	②	①	①	
	主	②		①②	①

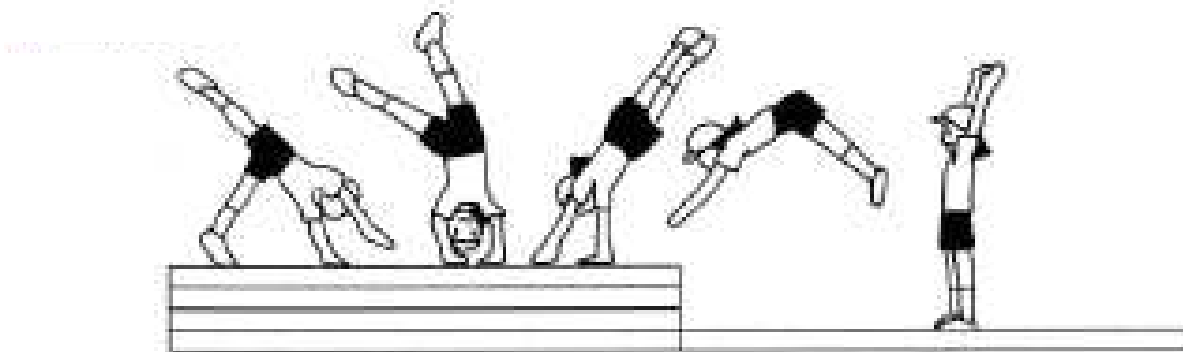
5 指導の工夫

ロンダートまでのスモールステップの例

(1) ホップ側方倒立回転



(2) 段差を利用した練習



6 技能のポイント

(1) ロンダート



〔運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て〕

ロンダートが苦手な児童には、手や足を着く場所が分かるように目印を置くなどして練習したり、側方倒立回転で足を勢いよく振り上げたりして、腰を伸ばした姿勢で体をひねる動きが身につくようにする。

手をのばした高さに
ゴムを用意する。



高 学 年 1

単 元 名 : マット運動 ※「ロンダート」に重点を置いた場合

目 標 : 学習の仕方を理解し、自分のめあてをもつことができるようにする。

器 械 運 動

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7
-------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <p>学習のねらいを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロンダートの学習をする。 ・めあてに合った場で練習する。 ・できるようになった技を組み合わせる。 <p>学習の進め方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の道すじを知る。 ・安全に運動するための約束を理解する。 ・共通学習では、補助倒立前転・ロンダートを行うことを知る。 ・技の組み合わせでは、できる技をつなげていくことを知る。 	<p>○単元計画を示し、学習の流れを指導する。</p> <p>○グループで学習を進める場合は、グループ分けの観点を明確にして決める。</p>	<p>学習の流れ (拡大図)</p>
10	<p>2 学習の場づくりをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場づくりの仕方を知る。(用具の準備, 片付けの仕方を知る。) <p>3 準備運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首足首, 首など使う部位は念入りに行う。 <p>感覚づくりの運動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・川跳び・補助倒立・後転 等 ・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。 <p>4 自分の力を確かめる。(実態調査)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後転 ・補助倒立 ・側方倒立回転 	<p>☆けがのないように、互いの服装などに気を付け、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配っている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>○腕でしっかり支持する感覚や、逆さになる感覚をもてるよう、しっかり観察, 指導する。</p>	<p>マット</p>
40	<p>5 整理運動を行う。</p>	<p>○次時の見通しをもたせる。</p> <p>☆自分の能力に応じためあてを立てている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p>	

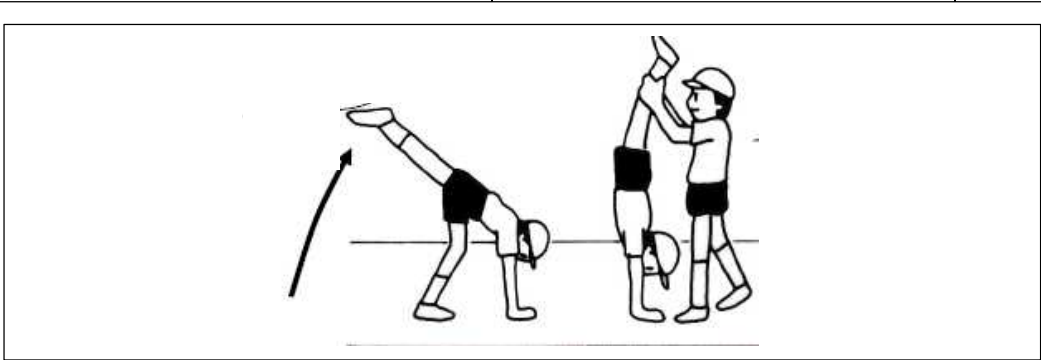
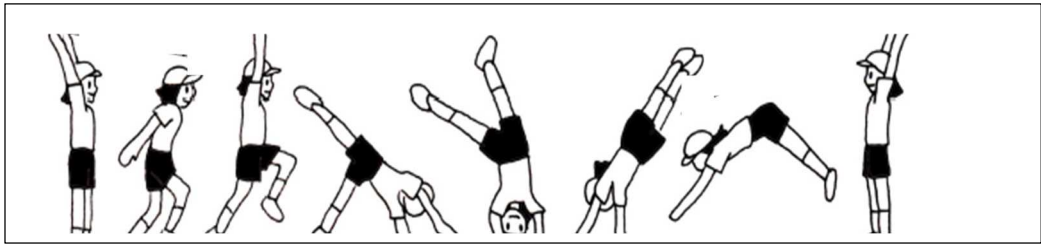
ロンダートに挑戦しよう。

高学年 1
器械運動

単元名： マット運動 ※「ロンダート」に重点を置いた場合

目標： 補助倒立前転，伸膝後転，ロンダートを行うことができるようにする。

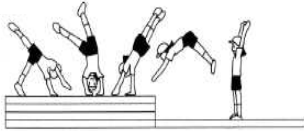

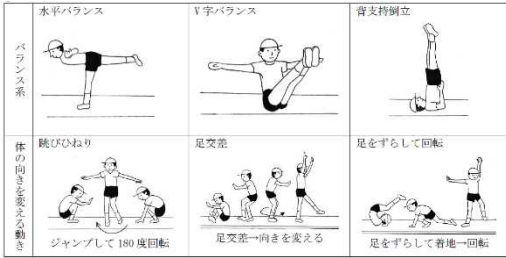
道すじ	1	2	3	4	5	6	7
-----	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	<p>1 準備運動・準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットの準備を行う。 ・感覚づくりの準備運動を行う。 例 川跳び・補助倒立・後転等 <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>補助倒立前転，ロンダートの行い方を身に付けよう。</p> </div>	<p>○身だしなみ顔色等の観察。</p> <p>○素早く，協力して，安全に行えるよう促す。</p> <p>○腕支持感覚，逆さ感覚が身に付くようにする。</p>	マット
	<p>3 技のポイントと練習方法を知り，挑戦する。</p>	<p>☆補助倒立前転，伸膝後転，ロンダートの行い方を理解しているとともに，それらを行うことができる。</p> <p>【知識・技能】</p>	
	 		
	<p>ロンダートのできない児童には，中学年で学習する側方倒立回転の練習をさせる。児童のつまづきのポイントを確認し，合った学習の場を設定する。</p>		
40	<p>4 後片付け・整理運動</p>		

高学年 1
器械運動

単元名： マット運動 ※「ロンダート」に重点を置いた場合
目標： 技を組み合わせ、積極的に取り組むことができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6	7
-----	---	---	---	---	---	---	---


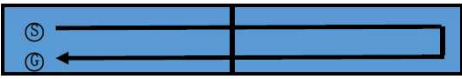

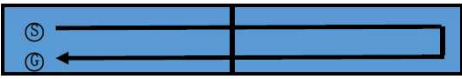

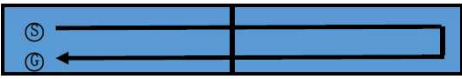
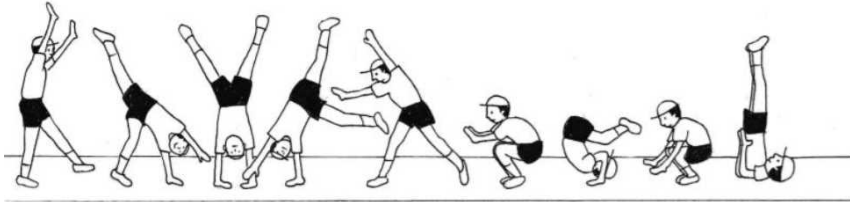
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動・準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットの準備を行う。 <p>2 学習のねらいを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○身だしなみ顔色等の観察。 ○素早く、協力して、安全に行えるよう促す。 	マット
<p>ロンダートが安定してできるようにしよう。</p>			
5	<p>3 ロンダートにつながる運動を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホップからの側方倒立回転 ・段差を利用した側方倒立回転後ろ向き 	<ul style="list-style-type: none"> ○腕支持感覚、逆さ感覚が身に付くようにする。 	跳び箱
15	<p>4 ロンダートの練習をする。</p> 	<p>☆ロンダートの行い方を理解しているとともに、助走からホップをし、片足を振り上げながら片手ずつ着き、体を1/2ひねり両足を真上で揃え、両手で押しながら両足を振り下ろし、空中で回転して立ち上がることができる。【知識・技能】</p>	跳び箱
25	<p>5 技を組み合わせる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○体の向きを変える組み合わせ ・足交差は、スムーズに体の向きが変えられるので、よりなめらかに次の技につなげやすい。 ・足をずらして回転すると、立ち上がりやすいので、側方倒立回転やロンダートにつなげやすい。 	拡大組み合わせシート
35	<p>6 グループ内で技を見せ合う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○グループの中で互いの役割を決めて観察し合ったり、学習カードやICT機器を活用して、技や演技のこつを、仲間に伝えるようにする。 	
40	<p>7 後片付け・整理運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○次時は考えた技を練習し、発表することを伝える 	

高 学 年 1
器 械 運 動

単 元 名 : マット運動「ロンダート」

目 標 : 技を組み合わせ、積極的に取り組むことができるようにする。

道 ず じ	1	2	3	4	5	6	7
-------	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料				
0	1 準備運動・準備 ・マットの準備を行う。	○身だしなみ顔色等の観察する。 ○素早く、協力して、安全に行えるよう促す。					
10	2 本時のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> できるようになった技や組み合わせ技を発表しよう。 </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">一方向に行く場合</td> <td style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">折り返して行く場合</td> <td style="text-align: center;">  </td> </tr> </table>	一方向に行く場合		折り返して行く場合			
一方向に行く場合							
折り返して行く場合							
15	3 発表会をする。 <div style="text-align: center;"> 足をずらして後転へ  </div>	☆ロンダートの行い方を理解していると同時に、助走からホップをし、片足を振り上げながら片手ずつ着き、体を1/2ひねり両足を真上で揃え、両手で押しながら両足を振り下ろし、空中で回転して立ち上がることができる。【知識・技能】					
40	4 学習のまとめをする 5 整理運動を行う。	○意欲的に取り組めるよう、技を段階的に示し、できるようになったこと褒めていく。 ○励まし合いや教え合いができるよう、ペアやグループで評価したり、演技点を設定して合計点を競わせたりしながら、見せ合いの必要性をつくり出す。					