

単元名 マットを使った運動遊び

1 運動の特性

〔一般的特性〕
 いろいろな動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身につけたときに喜びを味わうことのできる運動である。

〔児童から見た特性〕
 非日常的な動きではあるが、他の器械器具を使っの運動遊びほど恐怖感や痛みを伴わないことので児童は意欲的に取り組むことができる。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気をつけたりすることができるようにする。

知識及び技能

マットを使った運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともにいろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をできるようにする。

思考力、判断力、表現力等

マットを使った簡単な遊び方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。

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
価規準 学習活動における具体的評	①ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、だるま転がり、丸太転がりなどの行い方を理解しているとともにそれらの技ができる。 ②背支持倒立、うさぎ跳び、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、壁登り逆立ち、ブリッジ、支持での川跳び、腕立て横跳び越しなどの行い方を理解するとともに、それらの技ができる。	①マットを使った運動遊びでは坂道やシグザグなどの複数のコースでいろいろな方向に転がることのできるような場を選んだり、動物に変身して腕で支えながら移動したりしている。	①きまりを守り、誰とも仲よく運動しようとしている。 ②安全に気をつけながら準備や片付けをしている。

4 指導と評価の計画の例

		1	2・3・4	5・6・7	8・9・10
		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 ゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち	ねらい① ゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち 前転がり、後ろ転がり、川跳び	ねらい① 肋木登り逆立ち、壁登り逆立ち	
	・学習の見通しをもつ				
	・実態調査を行う	ねらい② 前転がり、後ろ転がり、川跳び	ねらい② 場を選んで運動する。		
	・役割分担				
評価	知		①②	①②	①②
	思			①	
	主	①			②

5 指導の工夫

ゆりかごは、できるだけゆっくりと運動する。ゆっくりゆれながら、腰→背中→首とマットに接している部位を意識させながら行くと、回転時の姿勢がよくなる。

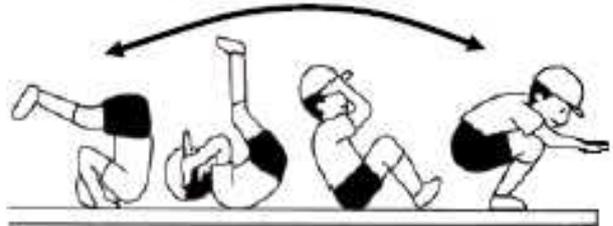


動物歩きの例

犬歩き、馬歩き、あざらし這い、ウサギ跳び

大きなゆりかごから

しゃがみ立ちをする

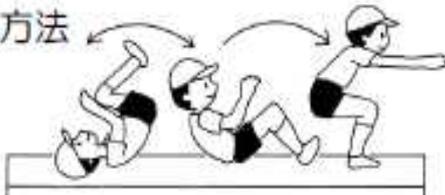


6 技能のポイント

しゃがみ立ちをすると前転につながり、体を丸めたゆりかごをすると後転につながる。

・あごをひいて体を丸めて回る。

練習方法



- ①しゃがみ立ちの姿勢から始める。
- ②こしから背中、頭のうしろの順番でマットに接するようにする。
- ③頭のうしろから背中、こしの順番で体を丸めながらマットに接するようにする。

・おへそを見て、体を丸める。

練習方法



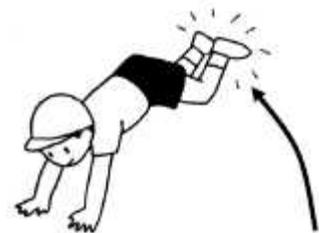
- ①しゃがみ立ちの姿勢から始める。
- ②ぼうしをあごにはさんで体を丸める。
- ③ひざを胸に近づけるようにする。

〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

前や後ろへ転がるのが苦手な児童には、ゆりかごに取り組んだり、傾斜のある場で取り組ませたりする。

手で体を支えて移動することが苦手な児童には、手足を移動する場所や目線の先にマークを置くなどして、支持で移動できる体の動かし方が身につくように配慮する。

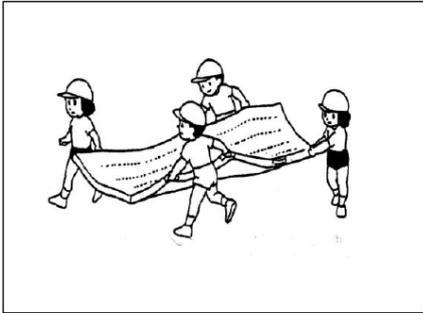
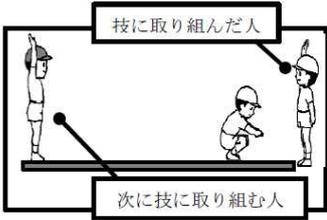
手と手の間を見る



低 学 年
**器械・器具を使っ
 ての運動遊び**

単 元 名 : マットを使った運動遊び
 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。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	----------	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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><u>学習の進め方を確認する。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・転がったり、手で体を支えたりする学習をする。 ・ねらいに合った場で練習をする。 ・安全に運動するための約束を理解する。 	<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>マット遊びの学習の進め方を知り、できるマット遊びで楽しもう。</p>			
5	<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>☆順番やきまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
15	<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><u>感覚づくりの運動</u></p> <p>転がったり、動物に変身し進んだりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丸太転がり ・だるま転がり ・イヌ歩き ・アザラシ歩き 等 ・鉛筆まわり 【体力向上 (すばやく移動するために)】 ・コマまわり 【体力向上 (巧みな動きを高めるために)】 	 <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に、観察指導する。</p>	マット
25	<p>4 自分の力を確かめる (実態調査)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転がり ・後ろ転がり ・かえるの足打ち 		
40	<p>5 整理運動を行う。</p>	<p>○次時の見通しをもたせる。</p>	

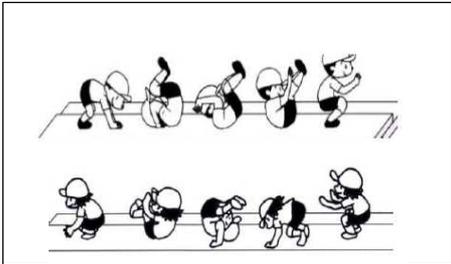
低 学 年
**器械・器具を使っ
 ての運動遊び**

単 元 名 : マットを使った運動遊び

目 標 : いろいろな方向へ転がり, 手で支え手の保持や回転ができるようにする。

道 す じ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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・準備を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットの準備を行う。 <p>転がったり, 動物に変身し進んだりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丸太転がり ・だるま転がり ・イヌ歩き ・アザラシ歩き 	<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。 ○腕支持感覚が身につくようにする。 ○何かに変身して動こうと意欲がもてるように声をかける。 	マット
10	<p>2 ねらい①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>ころころ転がったり, 手や首で体をささえたりしよう。</p> </div>		
15	<p>3 できるマット遊びを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きを一斉に行う ゆりかご 背支持倒立 かえるの足打ち ・<u>2人でボートこぎ【体力向上(大きく関節を動かすために)】</u> ・前転がり ・後ろ転がり ・川跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○お尻背中首の順に接点する。 ○腰をピンと伸ばす。 ○目線は少し前方にする。(お手玉等の目印も有効) <p>☆ゆりかご, 前転がり, 後ろ転がり, だるま転がり, 丸太転がりなどの行い方を理解しているとともにそれらの技ができる。</p> <p>背支持倒立, うさぎ跳び, かえるの足打ち, かえるの逆立ち, 壁登り逆立ち, ブリッジ, 支持での川跳び, 腕立て横跳び越しなどの行い方を理解するとともに, それらの技ができる。【知識・技能】</p>	
40	<p>4 学習のまとめをする</p> <p>5 整理運動を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○マットは一方通行で使う。 ○川跳びでは目線は指の少し先を見させる。 ○上手な転がり方の児童を手本にする。 ○できるようになったことや, 友達の動きのよさをまとめる。 	



低学年
**器械・器具を使っ
 ての運動遊び**

単元名： マットを使った運動遊び

目標： いろいろな方向へ転がり，手で支え手の保持や回転ができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

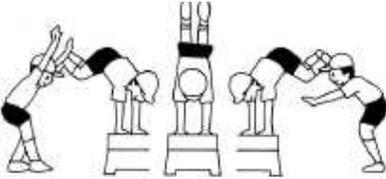
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動・準備を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットの準備を行う。 <p>転がったり，動物に変身し進んだりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丸太転がり ・だるま転がり ・イヌ歩き ・アザラシ歩き 	<ul style="list-style-type: none"> ○身だしなみ顔色等の観察。 ○素早く，協力して，安全に行えるよう促す。 ○腕支持感覚が身につくようにする。 ○何かに変身して動こうと意欲がもてるように声をかける。 	マット
10	<p>2 ねらい①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ころころ転がったり，手や首で体をささえたりしよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きを一斉に行う。 ゆりかご 背支持倒立 かえるの足打ち 前転がり 後ろ転がり 川跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゆりかごや背支持倒立は友達と動きを合わせると，楽しさが増す。 ☆ゆりかご，前転がり，後ろ転がり，だるま転がり，丸太転がりなどの行い方を理解しているとともにそれらの技ができる。 背支持倒立，うさぎ跳び，かえるの足打ち，かえるの逆立ち，壁登り逆立ち，ブリッジ，支持での川跳び，腕立て横跳び越しなどの行い方を理解するとともに，それらの技ができる。【知識・技能】 	
25	<p>3 ねらい②を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>自分で場所を選んで運動しよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ゆりかご・背支持倒立の場 かえるの足打ち・川跳びの場 後ろ転がりの場 	<ul style="list-style-type: none"> ○グループごとに回る ○曲がかかっている3～4分程度は同じ場で運動をする。曲が変わったら次の場へ移動する。 ○いろいろな動きをしている児童を称賛する。 	
40	<p>4 学習のまとめをする</p> <p>5 整理運動を行う。</p>		

低学年
器械・器具を使っ
ての運動遊び

単元名： マットを使った運動遊び

目標： いろいろな方向へ転がり，手で支え手の保持や回転ができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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・準備を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットの準備を行う。 <p>転がったり，動物に変身して進んだりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丸太転がり・だるま転がり ・イヌ歩き・アザラシ歩き ・ゆりかご・背支持倒立 ・前転がり・後ろ転がり ・川跳び・かえるの足打ち 	<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。 ○腕支持感覚が身につくようにする。 ○何かに変身して動こうと意欲がもてるように声をかける 	マット
15	<p>2 ねらい①を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>前転がりや後ろ転がりや川跳びをかつこよくやろう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の動きを一斉に行う ろくぼく登り逆立ち 壁登り逆立ち 		
25	<p>3 ねらい②を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>自分で場所を選んで運動しよう。</p> </div> <p>後ろ転がりの場 前転がりの場 川跳びの場 壁登り逆立ちの場</p>  <p>*跳び箱はなくてもよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コース遊び【<u>体力向上 (すばやく移動するために)</u>】 	<p>☆坂道やシグザグなどの複数のコースでいろいろな方向に転がることのできるような場を選んだり，動物に変身して腕で支えながら移動したりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループごとに回る。 ○曲がかかっている3～4分程度は同じ場で運動をする。曲が変わったら次の場へ移動する。 ○いろいろな動きをしている児童を見付けるよう促す。 	
40	<p>4 学習のまとめをする。</p> <p>5 整理運動を行う。</p>		