

単元名 マット運動「前転・後転・開脚後転」

1 運動の特性

〔一般的特性〕
基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれの自己の能力に適した技ができるようにすることが楽しい運動である。

〔児童から見た特性〕
中学年の児童には、倒立技などのスリルのある技に憧れる傾向がある。しかし、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。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

運動に進んで取り組み、きまりを守り誰と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。

知識及び技能

運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けること。回転系や技巧系の基本的な技をすることができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

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。

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前転の仕方を理解しているとともに、しゃがんだ姿勢から前転を行うことができる。 ②後転の仕方を理解しているとともにしゃがんだ姿勢から後転を行うことができる。 ③開脚後転の仕方を理解しているとともにしゃがんだ姿勢から開脚後転を行うことができる。	①自己の能力に適した課題を見付けている。	①マットの正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときのきまりを守ろうとしている。 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
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			
	オリエンテーション	ねらい①	ねらい①	ねらい①	発表会をする まとめ
	・学習の見通しをもつ	・前転の練習をする。	・後転の練習をする。		
	・実態調査を行う	ねらい②	ねらい②		
・役割分担	連続技の練習をする。	・連続技を考え練習する。			
評価	知		①	②	②③
	思		①		
	主	①②			

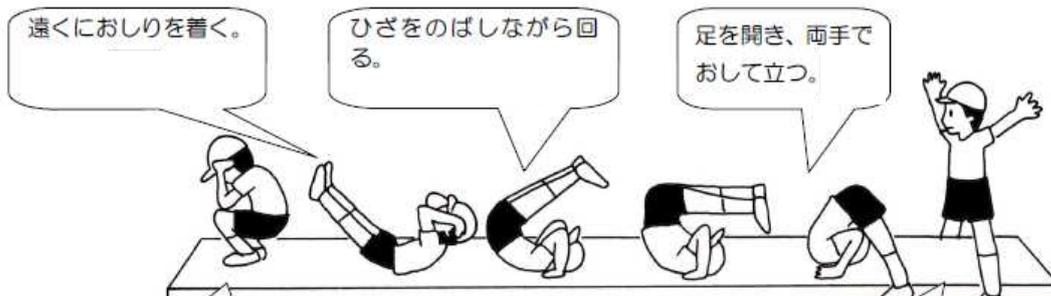
5 指導の工夫

(1) 前転までの発展技の例 (開脚前転)



- ①坂の利用 (ロイター板を利用して坂を作ると勢いがうまれる。)
- ②段差の利用 (マットを重ねて段差を作ると起き上がりが容易になる。)

(2) 後転の発展技の例 (伸膝後転)



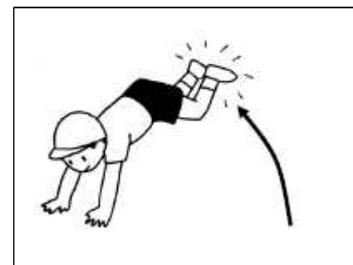
- ①ロイター板で坂を作った伸膝後転 (両手でしっかり押す)
- ②伸膝から膝を投げた後転
- ③開脚後転で足の開きを狭めていく
- ④足の着地位置を手に近づけていく

6 技能のポイント



〔運動の苦手な児童・配慮が必要な児童への手立て〕

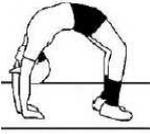
前転や後転、開脚後転が苦手な児童には、ゆりかごなどの体を揺らす運動遊びや、かえるの逆立ちなどの体を支える運動遊びを行う。また、傾斜を利用して回転に勢いをつけ転がりやすくするなどの配慮が必要である。



中学年 1
器械運動

単元名： マット運動「前転・後転・開脚後転」
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
-----	----------	---	---	---	---	---	---	---	---	----

時配	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>学習の進め方を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転や後転，開脚後転の学習をする。 ・めあてに合った場で練習をする。 ・できるようになった技をつなげて発表する。 ・安全に運動するための約束を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○単元計画を示し，学習の流れを指導する。 ○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>マット遊びの学習の進め方を知り，できる技で楽しもう。</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>☆マットの正しい使い方や試技をする前の待ち方，技を観察するときのきまりを守ろうとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
15	<p>3 準備運動をする。</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"> ・ゆりかご ・かえるの足打ち ・手押し車【体力向上 (大きな力を出すために) のページ】 ・動物歩き ・ブリッジ【体力向上 (大きく関節を動かすために) のページ】 ・逆ブリッジ (逆ブリッジでゆりかご) ・ジャンケンブリッジ【体力向上 (大きく関節を動かすために) のページ】 ・前転キャッチ【体力向上 (巧みな動きを高めるために) のページ】 	<p>ブリッジをして、つま先が外側を向いているか、ひざが開いているかを確認する。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○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。 	
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 ・後転 	<ul style="list-style-type: none"> ○きれいにできる基準として，赤白帽子を膝で挟み，落とさないように着地までできることとする。 	
40	<p>5 整理運動をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○次時の見通しをもたせる。 	

中学年 1
器械運動

単元名： マット運動「前転・後転・開脚後転」

目標： 前転を行うことができるようにする。

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

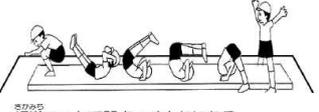
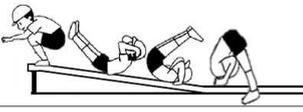
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットの準備を行う。 ・感覚づくりの準備運動を行う。 <p>例 ゆりかご 動物歩き かえるの足打ち ブリッジ 逆さブリッジ 等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・四肢歩き【<u>体力向上 (大きく関節を動かすために) のページ</u>】 <p>2 ねらい①を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○身だしなみ顔色等の観察。 ○素早く、協力して、安全に行えるよう促す。 ○腕支持感覚や逆さ感覚が身に付くようにする。 	マット
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> いろいろな前転をしよう。 </div>		
	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかごを行う。 <p style="text-align: center;">跳び箱や台の上から 前転をする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○小さなゆりかごは、①足を顔の上までもってくる②膝と胸の間を広くして回る③膝を胸につける。 ○大きなゆりかごは①後転の着手をする②腰角度を開き、回転の勢いをつける (背支持倒立) ③前転の最後のポーズ 	
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;"> 連続技に挑戦しよう。 </div>	
	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな動きと前転を組み合わせて行う。 動物歩き一前転 うさぎ跳び一前転 片足立ち一前転 手押し車一前転 台上から前転 	<ul style="list-style-type: none"> ☆前転の仕方を理解しているとともに、しゃがんだ姿勢から前転を行うことができる。 <p style="text-align: center;">【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○試しの演技からグループで見合って、課題を見付ける。 	
40	<p>4 学習のまとめをする。</p> <p>5 整理運動をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	

中学年 1
器械運動

単元名：マット運動「前転・後転・開脚後転」

目標：後転・開脚後転を行うことができるようにする。

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

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</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。 <p>例 ゆりかご 動物歩き かえるの足打ち ブリッジ 逆さブリッジ 等</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。 ○腕支持感覚や逆さ感覚が身に付くようにする。 	マット
10	<p>2 ねらい①を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかごを行う。 ・背支持倒立を行う。 ・後転・開脚後転を行う。 <p><small>縮</small>マットを置いて、開きやく立ちになる。</p>  <p><small>坂道</small>マットで開きやく立ちになる。</p> 	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">後転や開脚後転をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○小さなゆりかごは、①足を顔の上までもってくる②膝と胸の間を広くして回る③膝を胸につける。 ○大きなゆりかごは①後転の着手をする②腰角度を開き、回転の勢いをつける(背支持倒立)③前転の最後のポーズ ○上手にできない児童には傾斜を利用して後転(開脚後転)を行わせる。 	
25	<p>3 ねらい②を確認する。</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">連続技に挑戦しよう。</p>	
35	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな動きと前転を組み合わせて行う。 教師が用意した連続技の練習を行う。 後転—1／2回転ジャンプ—前転 後転—足交差—後転 後転—開脚後転—後転 開脚後転の連続 	<ul style="list-style-type: none"> ☆後転の仕方を理解しているとともにしゃがんだ姿勢から後転を行うことができる。【知識・技能】 ○試しの演技からグループで見合って、課題を見付ける。 	
40	<p>4 学習のまとめをする</p> <p>5 整理運動をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	

中学年 1
器械運動

単元名： マット運動「前転・後転・開脚後転」
目標： 自分で考えた連続技を発表することができるようにする。

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

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</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。 <p>例 補助倒立 かえるの足打ち ブリッジ 背支持倒立 等</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。 ○腕支持感覚や逆さ感覚が身に付くようにする。 	マット
10	<p>2 ねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>自分で考えた技を練習し、発表しよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・今できる技を中心に、技を連続させたり、組み合わせたりしながら練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆後転、開脚後転の仕方を理解していると同時にしゃがんだ姿勢からそれぞれの技を行うことができる。 【知識・技能】 ○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。 	
	<p>180度回転</p>		
25	<p>3 発表会をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	
40	<p>4 学習のまとめをする。</p> <p>5 整理運動をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	