

単元名 マット運動 ※「倒立ブリッジ」に重点を置いた場合

1 運動の特性

〔一般的特性〕
 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。

〔児童から見た特性〕
 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。

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、回転系や技巧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。

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合せ方を工夫し、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
具体的評価規準 学習活動における	①倒立ブリッジの行い方を理解しているとともに、倒立位からゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくることができる。	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自分の能力に応じた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、試技の前後などに器械・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
		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	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	・補助倒立の練習をする。	・体を十分にそらせた倒立ブリッジの練習をする。	・体を十分にそらせた倒立ブリッジの練習をする。	
	・実態調査を行う	・体を十分にそらせたブリッジの練習をする。	ねらい②	・できるようになった技を組み合わせて、練習する。	
	・役割分担	ねらい②	・体を十分にそらせた倒立ブリッジの練習をする。		
		整理運動 ・ 学習のまとめ ・ 時事の確認 ・ 場の片付け			
評価 主	知		①	①	①
	思	②	①	①	
	主	②		①②	①

5 指導の工夫

倒立ブリッジまでのスモールステップの例

(1) 体を十分にそらせたブリッジ

①補助者による押し上げ

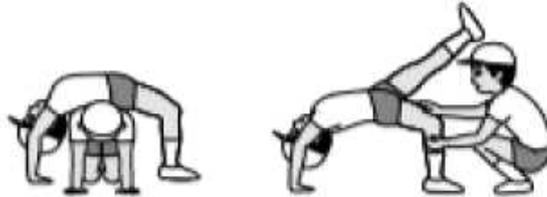
腰を高くする。

補助の児童がブリッジの下に入り、

下から押し上げる。

②足上げの補助

片足を上げることで、肘の伸びたブリッジにする。

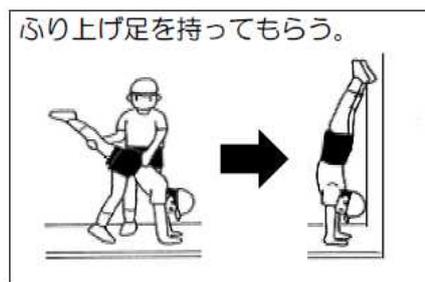


(2) 倒立

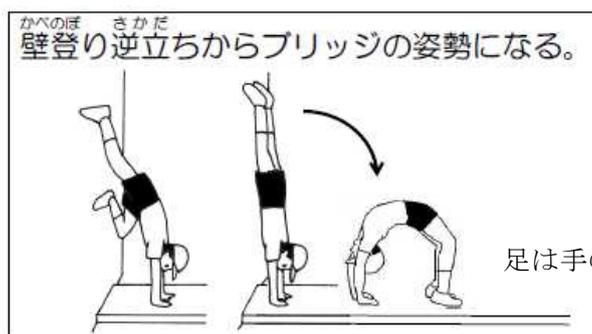
①壁登り倒立

②補助倒立

補助者が伸ばした足を上げる。膝と腰を押さえ倒立まで引き上げる。後ろに回り込んで足を支える。



6 技能のポイント

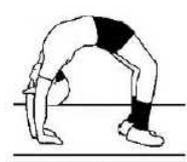


足は手の近くに下ろす。

〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

倒立ブリッジが苦手な児童には、壁登り逆立ちや壁倒立、ブリッジなどの逆さまで体を支える運動遊びや、体を反らす運動遊びに取り組んだりして、倒立したりして、体を反らす動きが身に付くようにする。

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。



高 学 年 2

単 元 名 : マット運動 ※「倒立ブリッジ」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
-------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

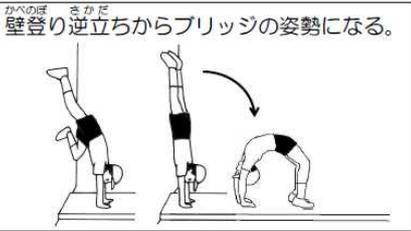
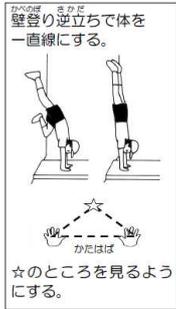
時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <p>学習のねらいを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒立ブリッジの学習をする。 ・めあてに合った場で練習する。 ・できるようになった技を集団で組み合わせる。 <p>学習の進め方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の道すじを知る。 ・安全に運動するための約束を理解する。 ・共通学習では、倒立ブリッジを行うことを知る。スモールステップとして、ブリッジや倒立に取り組む。 ・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>学習の流れ (拡大図)</p>
<p>自分の能力を知り、今後に生かせるようにしましょう。</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"> ・ブリッジ (足上げ) ・かえるの足うち ・三点倒立 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"> ・壁登り倒立・補助倒立・ブリッジ・倒立ブリッジ 	<p>○けがのないように、互いの服装などに気をつけたり、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配らせる。</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>☆学習の進め方を理解し、自分の能力に応じためあてを立てている。【思考・判断・表現】</p>	

高 学 年 2
器 械 運 動

単 元 名 : マット運動 ※「倒立ブリッジ」に重点を置いた場合

目 標 : 倒立から体を反らせ、ブリッジの姿勢をつくることができるようにする。

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

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> <p>マットの準備を行う。</p> <p>感覚づくりの準備運動を行う。</p> <p>例 手押し車, 三点倒立, かえるの足うち等</p>	<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, 逆さ感覚が身につくようにする。</p>	<p>マットグループ分</p>
10	<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>倒立ブリッジをきれいに行うにはどうしたらよいだろう。</p> </div> <p>体が反れているとききれい 着地がゆっくりだとよい 倒立でつま先まで伸びているとききれい</p>		
15	<p>3 倒立ブリッジにつながる運動を行う。</p> <p>補助倒立の練習をする 体を反らしたブリッジの練習をする 倒立からのブリッジ (補助) ブリッジからの立ち上がり (段差)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>かへのぼり さかだて 壁登り逆立ちからブリッジの姿勢になる。</p>  </div>	<p>○人のかわりにロールマットを使ってもよい</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>かへのぼり さかだて 壁登り逆立ちで体を一直線にする。</p>  <p>☆のところを見るようにする。</p> </div>	<p>ロールマット</p> <p>マット複数</p>
30	<p>4 倒立ブリッジの練習をする。</p>	<p>☆倒立位から前方へ体を反らせ, ゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくることができる。【知識・技能】</p>	
40	<p>5 後片付け・整理運動</p>	<p>☆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機器を活用したりして, 技や演技のこつを, 仲間に伝えている。</p> <p>【思考力・判断力・表現力】</p>	

高学年 2
器械運動

単元名： マット運動 ※「倒立ブリッジ」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
-----	---	---	---	---	---	---

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。 ○素早く、協力して、安全に行えるよう促す。		
5	2 倒立ブリッジにつながる運動を行う。 補助倒立の練習をする。 体を反らしたブリッジの練習をする。 倒立からのブリッジ (補助) ブリッジからの立ち上がり (段差)	○腕支持感覚、逆さ感覚が身につくようにする。 ○けがのないように、互いの服装などに気をつけたり、試技の前後などに機械・器具の安全に気を配らせる。		
10	3 学習のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">できるようにになった技をつなげよう。</div>			
	4 倒立ブリッジの練習をする。	☆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。 【主体的に学習に取り組む態度】		
20	5 技を組み合わせる 組み合わせの例 	○同じ方向への組み合わせ ・前転 (後転) 系の技は前転 (後転) 系の技につながりやすい。 ○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がりやすい。 ・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ドアートにつながりやすい。 ○バランス系の技の組み合わせ ・技の始まりや終わり、技の間などどこにでも入れることができるので、演技の幅が広がる。		拡大組み合わせシート
35	6 グループ内で組み合わせた技を見せ合う。	○グループの中で互いの役割を決めて練習し合ったり、学習カードや ICT 機器を活用したりして、技のこつを伝える。		
40	7 後片付け・整理運動	○次時は考えた技を練習し、発表することを伝える。		

