

単元名 マット運動「側方倒立回転・補助倒立ブリッジ」

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、恐怖感を持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**

次の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背中に手を当て、ブリッジをしやすい支え方を理解しているとともにその技を行うことができる。 ②側方倒立回転の行い方を理解しているとともに腰を伸ばした姿勢で行うことができる。	①技のできを視覚的に振り返り、自己の能力に適した課題を見付けている。 ②目印を置くなど、友達のできを伝えている。	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
	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	オリエンテーション ・学習の見通しをもつ ・実態調査を行う ・役割分担	ねらい① ・補助倒立の練習をする。	ねらい① ・側方倒立回転の練習をする。	発表会をする ----- まとめ
20		・ブリッジの練習をする。	ねらい②	
30		ねらい②	連続技を考え挑戦する。	
40		連続技に挑戦する。		
評価	知		②	②
	思		②	
	主	①②		

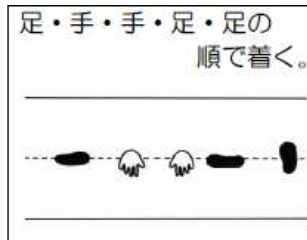
## 5 指導の工夫

### (1) 補助倒立ブリッジまでのスモールステップの例

- ①壁登り逆立ち ②背支持倒立 ③補助倒立
- ④ブリッジ
- ①～③で逆さ感覚を十分に養ってから、ブリッジで体を反らす練習をする。

### (2) 側方倒立回転までのスモールステップの例

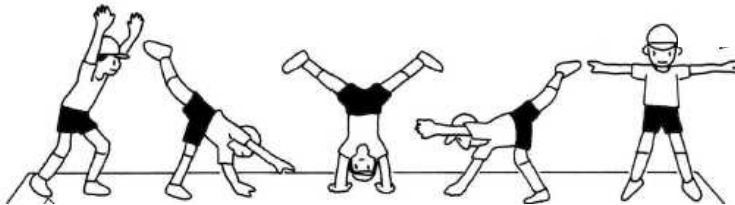
- ①川跳び側転
- ②手型・足型の目印を置く



- ③ゴム紐を使った練習

## 6 技能のポイント

場面ごとの動きの例



### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

補助倒立ブリッジが苦手な児童には、壁登り逆立ちや背支持倒立などの逆さまで体を支える運動遊びに取り組んだり、ブリッジなどの体を反らす運動遊びに取り組む。

側方倒立回転が苦手な児童には、壁登り逆立ちや支持での川跳びなどで体を支えたり、逆さまになる運動遊びに取り組んだり、足を上げるためにゴム紐を活用したりするなどの配慮が必要である。

手をのばした高さに  
ゴムを用意する。



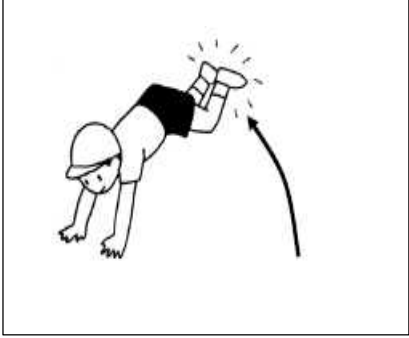
中学年 2

単元名 : マット運動「側方倒立回転・補助倒立ブリッジ」

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	8
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

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>学習の進め方を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>補助倒立ブリッジや側方倒立回転の学習をする。</li> <li>めあてに合った場で練習をする。</li> <li>できるようになった技をつなげて発表する。</li> <li>安全に運動するための約束を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○単元計画を示し、学習の流れを指導する</li> <li>○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。</li> </ul>	マット
<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"> <li>場づくりの仕方を知る。(用具の準備, 片付けの仕方を知る)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆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。</li> <li>【主体的に学習に取り組む態度】</li> </ul>	
15	<p>3 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手首足首, 首など使う部位は念入りに行う。</li> </ul> <p>感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆりかご</li> <li>かえるの足打ち</li> <li>手押し車【体力向上 (大きな力を出すために) のページ】</li> <li>壁登り逆立ち</li> <li>ブリッジ</li> <li>背の運動【体力向上 (大きく関節を動かすために) のページ】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>	
25	<p>4 自分の力を確かめる。(実態調査)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>補助倒立</li> <li>ブリッジ</li> <li>川跳び</li> <li>側方倒立回転</li> </ul>		
40	<p>5 整理運動をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次時の見通しをもたせる。</li> </ul>	


中学年 2

単元名：マット運動「側方倒立回転・補助倒立ブリッジ」

目標：補助倒立を行う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	8
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</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 壁倒立 かえるの足打ち ブリッジ 背支持倒立</p> <p><u>体の後反【体力向上（大きく関節を動かすために）のページ】</u></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>○腕支持感覚や逆さ感覚が身に付くようにする。</p>	マット
10	<p>2 ねらい①を確認する。</p>		
	<p>補助倒立ブリッジができるようになるには、どこを補助すればいいだろうか。</p>		
	<p>足</p> <p>ひざ</p> <p>背中</p> <p>補助者は2人で行い、一人は実施者の背中に手を当て、ブリッジの姿勢をつくりやすいようにする。</p> 	<p>○実態調査で補助倒立とブリッジのいずれも上手だった児童に対し、教師が補助の師範を見せる。</p> <p>☆背中に手を当て、ブリッジをしやすい支え方を理解している。</p> <p>【知識・技能】</p> <p>○補助倒立ができていない児童には逆さまで体を支える運動遊び等と行わせる。</p>	
25	<p>3 ねらい②を確認する。</p>		
	<p>連続技に挑戦しよう。</p>		
	<p>・教師が用意した技を練習する。</p> <p>技の例</p> <p>①補助倒立—後転—クロス—前転</p> <p>②前転—背支持倒立—立ち上がり—開脚前転</p>	<p>○試しの演技からグループで見合って、課題を見付ける。</p>	
40	<p>4 学習のまとめをする。</p>		
	<p>5 整理運動をする。</p>	<p>○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。</p>	


中学年 2

単 元 名 : マット運動「側方倒立回転・補助倒立ブリッジ」

目 標 : 側方倒立回転を行う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	8
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットの準備を行う。</li> <li>・感覚づくりの準備運動を行う。</li> <li>例 補助倒立 かえるの足打ち ブリッジ 背支持倒立 等</li> </ul> <p>2 ねらい①を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身だしなみ顔色等の観察。</li> <li>○素早く、協力して、安全に行えるよう促す。</li> <li>○腕支持感覚や逆さ感覚が身に付くようにする。</li> </ul>	マット
	<p>側方倒立回転がきれいにできるようになるには、どうすればいいだろうか。</p>		
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手と足が一直線になるようにする。</li> <li>・大きくホップを入れる</li> <li>・腰を伸ばし、大きな側方倒立回転にする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>手をのばした高さに ゴムを用意する。</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・段階に応じて、取り組む。</li> <li>①川跳びを中心に腰を上げていく。(足をクロスさせ、入れ替えさせていくとどちらの方向からでもできるようになる。)</li> <li>②手型・足型を使い、真っ直ぐできるようにしていく。</li> <li>③ゴム紐を使って足を勢いよく振り上げるようにしていく。</li> </ul> <p>☆側方倒立回転の行い方を理解しているとともに腰を伸ばした姿勢で行うことができる。</p>	
35	<p>3 ねらい②を確認する。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>連続技を考えて挑戦しよう。</p> </div> <p>技の例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①側方倒立回転—前転—開脚前転</li> <li>②側方倒立回転—後転—背支持倒立</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○安心してできる技を繰り返したり組み合わせたりしながら、発展技も取り入れ構成を考えさせる。</li> </ul>	
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"> <li>○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。</li> </ul>	

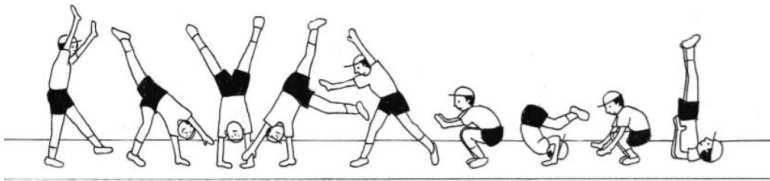
中学年 2

単元名： マット運動「側方倒立回転・補助倒立ブリッジ」

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。

器械運動

道すじ 1 2 3 4 5 6 7 8

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットの準備を行う。</li> <li>・感覚づくりの準備運動を行う。 例 補助倒立 かえるの足打ち ブリッジ 背支持倒立 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身だしなみ顔色等の観察。</li> <li>○素早く、協力して、安全に行えるよう促す。</li> <li>○腕支持感覚や逆さ感覚が身に付くようにする。</li> </ul>	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"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆技のできを視覚的に振り返り、自己の能力に適した課題を見つけている。</li> <li>【思考・判断・表現】</li> <li>○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を称賛する。</li> </ul>	
25	<p>3 発表会をする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>	
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"> <li>○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。</li> </ul>	