

単元名 器械運動「マット運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○基本的な回転技や倒立技に取り組み、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。

(2) 児童から見た特性

○中学年の児童は、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が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

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 思考・判断

○自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できる。

(3) 運動の技能

○基本的な回転技や倒立技をすることができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体の評価規準	①自分の力に合った課題をもって進んで取り組もうとする。 ②友達と励まし合って運動したり協力して器械・器具の準備、片付けをしたりしようとする。 ③約束を守って安全に運動しようとする。	①自分の力に合った技を選んでいる。 ②技のポイントについて考え、自分のめあてがもっている。 ③練習の仕方を知り、練習方法や練習の場を選んでいる。	①以下の基本的な回転技や倒立技をすることができる。 ○前転 ○後転 ○壁倒立 ○腕立て横跳び越し

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
	①集合・整列・挨拶		②準備運動		③基礎感覚作り		④めあての確認	
10	オリエンテーション ○学習の進め方を知る ○共通学習の場を作り、実際に運動しながら技のイメージやポイントを知る	<共通学習> ○前転、後転の習得学習を行う		<共通学習> ○腕立て横跳び越しの習得学習を行う		発表会		
20		<共通学習> ○壁倒立の習得学習を行う		<発展学習> ○自分で技を選択し、回転技の発展技に取り組んだり、できる技を連続させたりする				
30				①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶
40	①整理運動		②学習のまとめ		③集合・整列・挨拶			
評価	ア②③	イ②	イ①	ウ①	ア①	イ③	ウ①	ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○基礎感覚作りでは、習得学習で行う技に必要な感覚を高める易しい運動を毎時間実施することにした。

○前転、後転をマット運動の基礎、基本の技と捉え、どの児童も技能を身に付けられるように、時間を多めに配当して、共通に学ぶようにする。

○発展学習は、児童が自己の能力の応じて取り組む技を選択し、自主的に学習が進められるように単元の後半に位置づけた。3年生の発達の段階をふまえ、時間は20分程度を配当する。

(2) ゲーム化

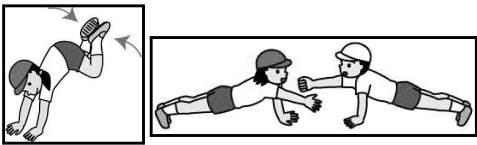
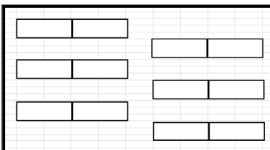
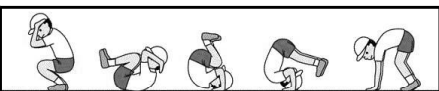
○ゲーム化を図ることにより、楽しい雰囲気の中で、たくさん回転することで、回転感覚が高まり、児童の意欲が高まるようにする。

3 年
No.62

1 単元名 マット運動

2 目標 学習の進め方を知るとともに、基本的な技のポイントを理解することができる。

3 展開 (1/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
7分	<p>学習の進め方を知り、基本的な技のポイントを理解すること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動をする。 ○全身連続運動をする。 ○動的健康観察をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>逆さ感覚を高める運動例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あざらし歩きでじゃんけん ・四つ足歩きでじゃんけん ・カエルの足打ち ・ブリッジ </div>	<p>○安全に、素早く集まれるようにする。 ○額に汗がにじむくらいの運動になるよう伝える。 ○基礎感覚を高める運動は、ゲーム化を図り、短時間に楽しくたくさん運動できるようにする。</p> 	
8	<p>3 本時の学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>マット運動の学習の進め方を知ろう。前転や後転のポイントをつかもう</p> </div>		
15	<p>4 学習のグループをつくり役割分担をする。 ○学習を進めるグループをつくる。 ○準備や片付けの役割分担、学習の約束事を確認する。</p> <p>5 場作りをして、マットを使った準備運動をする。 ○2年生まで学習した動き ○前転がり、後ろ転がり</p> <p>6 前転、後転で競争する。 ○一人がマットを1往復してリレー形式で競争する。 ・前転だけ ・後転だけ ・行きは前転、帰りは後転</p>	<p>○グループ作りは、事前に担任が行い、発表しておいてもよい。 ○マットを運ぶ時の人数、持ち方、置く位置や順番について意図を説明する。</p> <p>○安全に気を付けて準備しているか観察し、良い児童を認め広める。 ○既習の技を行わせ、実態を把握する。 <基本的なマットの置き方></p> 	<p>単元計画 (掲示用) 学習資料 (技の構造図)</p> <p>マット (グループ数×2枚程度)</p>
10	<p>7 前転や後転の技能ポイントを知り、挑戦する。 ○前転の技能ポイント ○後転の技能ポイント</p> 	<p><前転の技能ポイント></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①手は肩幅でマットにべったとつこう。 ②頭を下げて、腰を高く上げよう。 ③両足で軽くかけて、腰を前へ動かそう。 ④すばやくへそを見よう。 ⑤すばやくかかとをおしりの方へひきよせる。</p> </div>	
5	<p>8 整理運動をし、後始末をする。 ○使った部位をほぐす運動</p> <p>9 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習をふり返る。 ・用具の準備や片付け、学習の約束事について評価する。</p>	<p><後転の技能ポイント></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①あごを引いて背中を丸めよう。 ②ひざを胸に近づけながら後ろへ回転しよう。 ③手のひらは肩の近くに、空を向けておこう。 ④べったと手をつき、ぐっとマットをおそう。 ⑤ひじをのばして頭をぬこう。</p> </div> <p>◇安全に気を付けて、友だちと協力して片付けようとする。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

3 年
No.63～65

1 単元名 マット運動

2 目標 技のポイントについて考えながら練習に取り組み、基本的な回転技を身に付けることができる。

3 展開 (2～4/8)

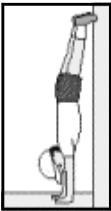

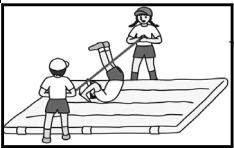
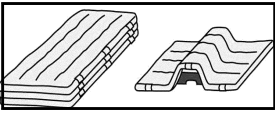
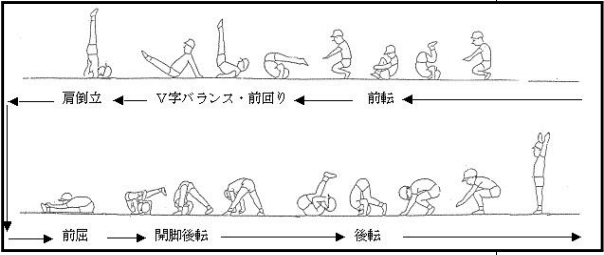
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p>技のポイントに気を付けて練習に取り組み、基本的な回転技を身に付けること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 ○全身連続運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div data-bbox="300 667 703 869" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>逆さ感覚を高める運動例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あざらし歩きでじゃんけん ・四つ足歩きでじゃんけん ・カエルの足打ち ・ブリッジ </div> <div data-bbox="743 656 943 822" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="999 611 1230 790" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="379 853 879 972" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>こしが高い、大きな馬になって、友だちに会いに行こう！</p> </div> <div data-bbox="959 819 1369 938" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>おへそを高くできるかな？ 手と足を近づけられるかな？</p> </div>	<p>○全身連続運動は、鬼遊び等を活用して、児童の興味・関心を持続させるようにする。</p>	<p>単元計画 学習資料 (技の構造図)</p>
10	<p>3 マットの準備をして、マットを使った準備運動をする。 ○2年生までに学習した動き ○前転、後転で競争する。 ・前転だけ ・後転だけ ・行きは前転、帰りは後転 ・回転している時膝を伸ばした前転</p>	<p>○前転、後転で競争する時は、児童の実態に応じて、ルールを変えてもよい。</p> <div data-bbox="770 1070 1417 1272" style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>実態に応じたルールの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ○前転や後転が不十分で時間がかかってしまう児童は、1回挑戦したら、できる回り方に変えてもよい。 ○グループで一人は、大きな前転で参加する。 ○マットで回る回数を限定する。(多いと小さい前転、少ないと大きな前転になっていく) </div>	<p>マット (グループ数×2枚程度)</p>
15	<p>4 本時の学習のねらいを知る。</p> <div data-bbox="272 1312 1201 1375" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>前転、後転のポイントを考えて練習し「スッ」と立てるようにしよう！</p> </div>		
10	<p>5 自分が気を付ける技能ポイントを選び練習する。 ○踏切板等を利用して坂道の場合を用意する。</p> <div data-bbox="288 1529 727 1664" style="text-align: center;"> </div>	<p>○技能ポイントの資料から自分の気を付けるポイントを選ばせ、グループの友だちに伝えさせる。</p> <p>○伸びた児童を全員の前で紹介し、何をしたからできるようになったか発表させ、他の児童の参考にさせる。 ◇技のポイントを理解している。</p>	
5	<p>6 倒立技にみんなで挑戦する。 ○三点倒立を練習する。 ・マットで ・壁を利用して</p> <div data-bbox="504 1771 748 1865" style="text-align: center;"> </div> <p>○肋木や壁を使って倒立に挑戦する。</p>	<p>○三点倒立への挑戦過程で、肩→背中→腰がマットに対し垂直になっていくことがポイントであることを図や示範を示しながら伝える。 ○必要に応じてマットを移動し、安全を確保して挑戦させる。 ◇目標の技を身に付けることができる。</p>	
5	<p>7 整理運動をし、後始末をする。 8 学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>		<p>学習カード (自己評価)</p>

3 年
No.66～68

1 単元名 マット運動

2 目標 自分の力にあった技を決め、練習の場や練習方法を選んで練習し、できるようにすることができる。

3 展開 (5～7/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>自分の力にあった技を練習の場や練習方法を選んで練習しできるようにすること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 ○全身連続運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p>		単元計画 学習資料 (技の構造図)
10	<p>腕で逆さ姿勢を保つための指導順例 ①跳び箱などの高い場所に腹這いになる。 ②上半身を前にずらし、床に手をつく。 ③手の上に肩、腰がのる位置まで体をずらす。</p> <p>3 マットの準備をして、マットを使った準備運動をする。 ○前転、後転で競争する。</p> <p>4 倒立技にみんなで挑戦する。 ○三点倒立を練習する。 ・マットで ・壁を利用して ・時間を伸ばすこと ○肋木や壁を使って倒立に挑戦する。 ・時間を伸ばすこと ・姿勢を変化させること</p> 	<p>○逆さ感覚を高める運動を、体育館の壁や階段、肋木、ステージ、積み上げてあるマット等を活用して行う。</p> <p>○前転、後転の行い方を変化させて競争に取り入れると意欲が持続しやすい。</p> <p>前転、後転を変化させる例 ○最初の姿勢で足を前後に開いておく。 ○最初の姿勢で足を横に開いておく。 ○立つ時に片足を前後に開いて立つ。 ○立つ時に足を横の開いて立つ。 ○1歩、歩いてから回転し始める。</p> <p>○倒立技に挑戦させる時は、時間に挑戦したり、足を開くなどして姿勢を変化させたり、個に応じてめあてをもたせる。</p>	マット (グループ数×2枚程度)
20	<p>5 本時の学習のねらいを知る。</p> <p>自分で技を決め、練習の場を選んで練習し、できるようにしよう</p> <p>○開脚前転や開脚後転に挑戦する</p>  <p>○膝を伸ばして回転してみよう。 ○高さを利用して足を開くタイミングをつかもう。 ○マット積み重ねてもできるよ! ○だんだん平らにするといいね!</p>  <p>大きな前転をやりたい児童には ゴムひもにつま先がさわるように前転してみよう。</p>	 <p>○グループで見合い、伸びをみつけ、伝え合うよう助言する。</p> 	
5	<p>○いろいろな前転や後転をつなげる</p> <p>6 今できる前転や後転と自分が練習している技をつなげて行う。</p> <p>7 整理運動をし、後始末をする。 8 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。</p>	<p>◇自分の力にあった技を決め、練習の仕方を選んでいる。 ◇目標の技を身に付けることができる。</p>	学習カード (自己評価)

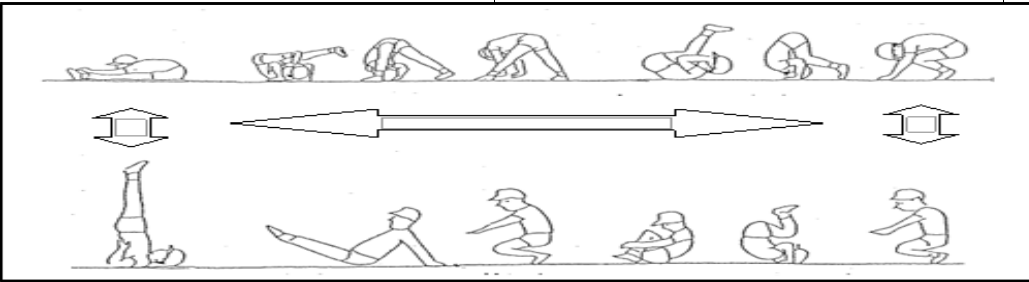
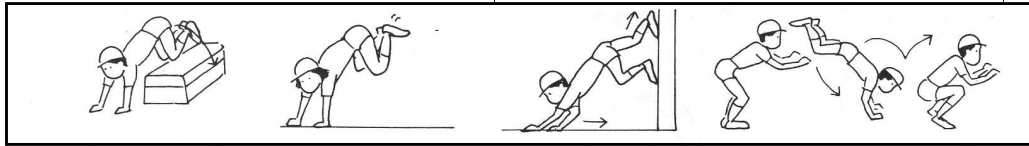
3 年
No.69

1 単元名 マット運動

2 目標 できるようになった技を、一つ以上入れた組み合わせ技を発表しよう。

3 展開 (8/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>できるようになった技を、一つ以上入れた組み合わせ技を発表すること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 ○全身連続運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p>	<p>○逆さ感覚を高める運動を、体育館の壁や階段、助木、ステージ、積み上げてあるマット等を活用して行う。</p>	<p>単元計画 学習資料 (技の構造図)</p>
30	<p>3 マットの準備をして、マットを使った準備運動をする。 ○前転、後転をていねいに行う。 ○今日発表する技を行う。 4 本時の学習のねらいを知る。</p> <p>自分ができるようになった技を一つ以上入れた、組み合わせ技を発表しよう</p>	<p>○7時間学習してきた前転や後転をていねいに行わせる。</p>	<p>マット (グループ数×2枚程度)</p>
	<p>発表のし方 例 ○グループ内で順番に発表する。 ○グループの 1/3 の児童が他のグループに見に行き、時間で交代する。 ○1グループのメンバーが発表するのを他のグループの全員が見る。 ○2グループ間で見合う。</p>	<p>○友達の伸びを認め合うことも大きなねらいであることを伝える。 ○発表する技については、事前にカードに書かせておくとよい。</p>	<p>学習カード (発表原稿)</p>
5	<p>5 整理運動をし、後始末をする。 6 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習をふり返る。</p>	<p>◇基本的な回転技、倒立技を身に付けることができる。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>



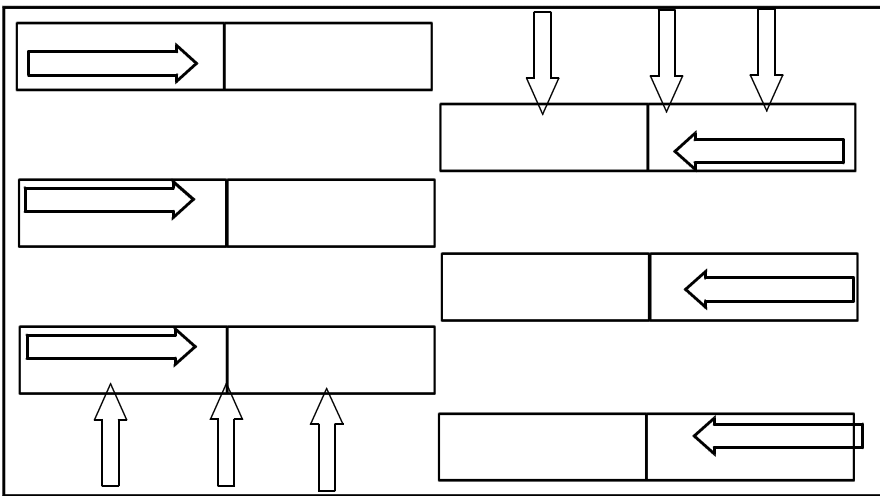
私は、今回の学習で、できるようになった開脚後転を入れて、「前転」「大きな前転」「肩倒立」「後転」「開脚後転」をやります。

他にも上の絵のように、前転や後転、簡単な倒立技、バランス技を組み合わせ、順番を工夫すると楽しさがまして楽しいですよ！

6 補助資料

(1) 場の設定

①基本的なマットの置き方

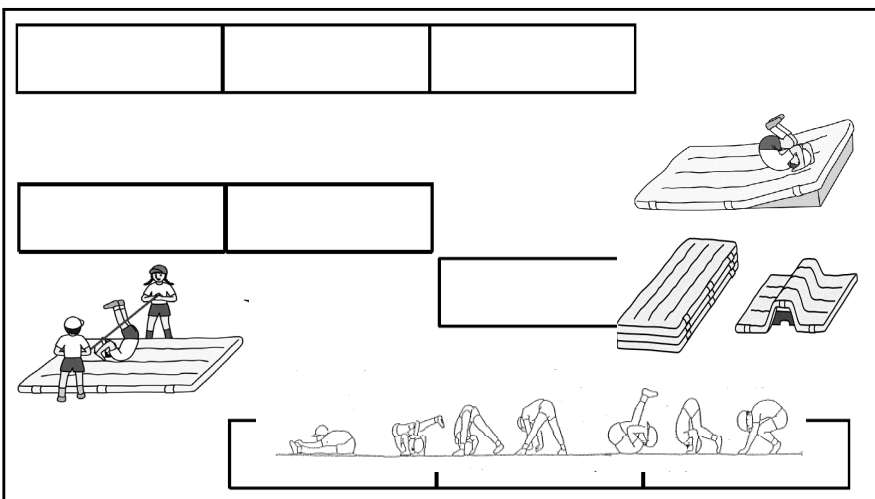


○行う動きや技によって、進行方向が多様になる。

○マットの横で児童が待機すると友達の動きが見やすい。

○マット1枚動かすことで3枚のロングの場と1枚の練習の場に変えられる。

②組み合わせ技や単技の練習の場



○坂道の場合は、前転や後転、開脚前転、開脚後転など多様な技が練習できる。

○高さを利用することで、開脚前転や開脚後転のポイントがつかみやすくなる。また、高いところへ前転したり、狭いところで前転したりすることができる。

○ゴム紐は、常時用意しておくことで側方倒立回転にも使える。

(2) 逆さ感覚を養う運動のポイント

腰よりも頭が低くなった状態をたくさん経験させよう。

○カエルの足うちは、足をたくさん打つのがねらいではなくて、頭より腰を上げた状態を長く保つことがねらいです。

「肩にズシッと、体重がかかったかな」「音がしないように足を着こう」

「腰を斜め前にあげよう」などと声をかけよう。

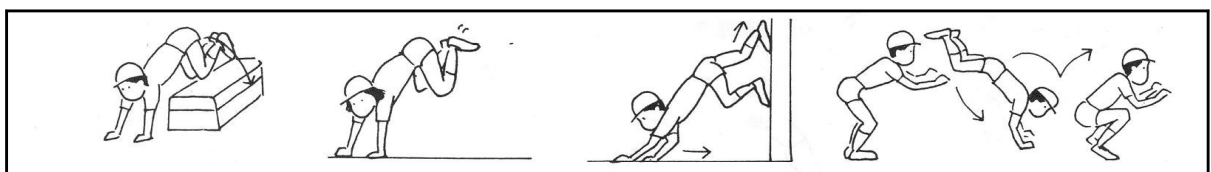
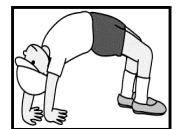
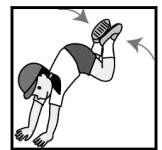
○ブリッジは肩関節の柔軟性を保つのに効果的です。頭が腰よりも低いので、逆さ感覚も高まります。しかし、長くやるのは苦痛です。5秒までにしておきましょう。

「おへそを高くしよう」「手と足を近づけよう」

「片足を地面からはなしてもできるかな」と声をかけよう。

○どんな場でも逆さ感覚は養えます。

「頭より腰をあげよう」「ゆっくり着地しよう」「足音をたてないようにしよう」と声をかけよう。



(3) 学習カード

①学び方の自己評価カード例

◎完璧にできた ○できた △やろうとしたができなかった

	/	/	/	/	/	/	/	/
安全に気をつけて、友だちと協力しながら学習した。								
マット運動の楽しさを感じることができた。								
自分のめあてを最後まで、忘れずに学習した。								
技のポイントを考えながら運動した。								
練習のしかたを工夫して、できない技に挑戦できた。								

②個人のめあてカード例

今日、とくにがんばる技に○をつけましょう。		どのようにになりたいですか？							
①	前転 後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 かべ倒立 三点倒立 腕立て横跳びこし								
②	前転 後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 かべ倒立 三点倒立 腕立て横跳びこし								
③	前転 後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 かべ倒立 三点倒立 腕立て横跳びこし								
④	前転 後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 かべ倒立 三点倒立 腕立て横跳びこし								
⑤	前転 後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 かべ倒立 三点倒立 腕立て横跳びこし								
⑦	前転 後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 かべ倒立 三点倒立 腕立て横跳びこし								
⑧	前転 後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 かべ倒立 三点倒立 腕立て横跳びこし								
⑨	前転 後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 かべ倒立 三点倒立 腕立て横跳びこし								
どのくらい	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	
がんばれましたか？									

△できないが、もう少しできそう ○いつもではないが、やったあ、できた ◎いつでもできる