

1 単元名 器械運動 マット運動

2 単元について

(1) 一般的特性

【機能的特性】

- ・器械運動は、様々な動きに取り組んだり、自己の能力に適した技や発展技に挑戦したりして技を身に付けたときに楽しさや喜びを感じる運動である。

【構造的特性】

- ・器械運動は、器械、器具を用いて回転、跳躍、支持、懸垂、バランスなどの運動を行い、いろいろな技に挑戦し、できるようになる達成型の運動である。

【効果的特性】

- ・様々な動きを通して、運動感覚や巧緻性、調整力を身に付けることができる運動である。

(2) 児童からみた特性

- 技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- 基本的な技を安定して行ったり、発展技に取り組んだりできる運動である。
- 仲間と教え合ったり、頑張りを認め合ったりできる運動である。

【関心・意欲を低下させる阻害原因として考えられること】

- ▲ できる、できないの差が生じやすく、苦手意識から恐怖感を感じたり、消極的になったりしてしまい、意欲が薄れやすい運動である。

(3) 児童の実態（男子17名、女子19名、合計36名）

体を動かすことが「好き」「少し好き」と答えた児童は93%で、体を動かすことは気持ちがいいと感じている児童が多い。マット運動が「楽しい」「少し楽しい」と答えた児童は87%で、いろいろな技に挑戦できる楽しさや、練習した技ができるようになった時の喜びをあげている児童が多い。だが、マット運動に苦手意識をもっている児童は、技ができないことや、痛み、恐怖心などが理由としてあげられていた。

実態調査では、カエルの足打ちで頭より腰が高く上がり2回以上叩けていた児童が73%。前転ができていた児童が80%。後転ができていた児童が45%。手のつき方は意識しているが、途中で崩れてしまったり回転が足りずに起き上がれなかったりする児童が多かった。開脚前転ができていた児童が49%。開脚後転ができていた児童が56%。足を開くタイミングが上手くつかめていなかったり、手をつく場所が悪く足が伸びていなかったりする児童が多かった。

(4) 指導観

○ 体幹操作を身に付ける工夫

毎時間の準備運動に、「逆さ感覚」「体のしめ」「重心移動感覚」を鍛える動きを組み入れたり、取り組む技と類似した動き方を練習することができる場を設けたりしながら、基礎感覚や基礎技能を身に付けられるようにする。また、技に対する苦手意識が強い児童には、楽しみながら必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くようにしていく。

○ 場の工夫

基本的な技を安定して行えるよう坂道や段差を設けた練習場所を用意したり、手・足型マットなどを利用し視覚的に理解できるようにしたりして、一人一人の技能に適した場を設定する。また、痛みへの不安感や恐怖心が高い児童には、スポンジで衝撃を和らげるよう配慮した場を設定したり、よりきれいな技を目指す児童には、新たな課題に取り組めるようお手本となる掲示物や映像を確認できる場を設定したりする。

○ 学び合うための工夫

各技の練習場所に、タブレットを配置し、動きのポイントや自己と仲間の動きを照らし合わせられるようにする。仲間同士で技のできばえや次の課題を確認したり、気付いたことを伝えたりする時間や場を設定し仲間の意見を参考に、技の完成度を上げていく。また、学び合う際、互いに見る視点を明確にするために技ごとにポイントを記載した学習カードを用意する。

3 単元目標

- マット運動の行い方を理解するとともに、回転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、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。
(知識及び技能)
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたりすることができるようにする。
(思考力、判断力、表現力等)
- 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、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。
(学びに向かう力、人間性等)

4 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①それぞれの技の行い方を理解できる。 ②自分の力に合った回転技を安定して行くとともに、その発展技ができる。 ③自分の力に合った技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。	①自分の能力に適応したためあてを立てている。 ②自分に適した練習の場や練習の仕方を選んでいる。 ③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。	①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。 ②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。 ③きまりを守り、仲間と協力しながら分担された自分の役割をはたそうとしている。

5 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4（本時）	5	6	7
0	オリエンテーション ・学習の見通しをもつ ・安全の約束の確認 ・場の準備や片付けの仕方の確認 ・感覚づくりの運動の紹介	安全な場の準備→整列・安全・健康観察→準備運動（感覚づくり）					
		本時のねらい（学習課題）の確認					
		ねらい① 基本的な技を練習する。 前転 後転 開脚前転 開脚後転				組み合わせ技の練習 発表会	
		ねらい② 発展技を練習する。 伸膝後転 易しい場での伸膝前転 伸膝前転					
4 5		振り返り→整理運動→整列・健康観察→片付け					
知・技		体の動き			①②観察・カード	③観察	③観察
思		①カード	②観察	③観察・カード ICT 機器		①観察・カード	
態	安全	①	協力		③観察・カード	組み合わせ	②観察

6 本時の指導（４／７）

（１）目標

- ◎ 学習カードやＩＣＴ機器を活用して、技や演技のこつを、仲間に伝えることができるようにする。
（思考力、判断力、表現力等）

（２）展開

過程	時配	学習内容と学習活動	指導（○）・評価（☆）	用具・資料
はじめ	10	1 集合、あいさつ、健康観察、準備体操を行う。	○ 児童の健康状態を把握する。 ○ 見学者がいる場合には、状況により指示を出す。 ○ 準備体操を丁寧に行わせ、けがの防止につなげる。	ＩＣＴ機器
なか	12	2 ねらい①を確認し、基本的な技を練習する。 安定した技やきれいな技ができるようになろう。 ・自分のめあてに合った場づくりをする。 ・補助的運動 ゆりかご 大きいゆりかご （お手玉を活用） ・前転・後転 ・開脚前転 ・開脚後転	○ 前時の学習を振り返り、本時のねらいを全体で確認する。 ○ 本時のめあてを立て、練習場所が決まった児童から掲示物に名札を貼る。 ○ 技の習得までをスモールステップにした学習カードを使い意欲を高める。 ○ 一つ一つの動作を丁寧に行えるように、声掛けを行う。 ○ 自分のめあてに合った練習場所を選んでいない児童には、個に合った練習の場や方法を助言する。 ○ ＩＣＴ機器を設置し、仲間同士で技のできばえを確認するようにする。	掲示物 名札 学習カード お手玉 手型 足型 ロイター板 坂道マット
	15	3 ねらい②を確認し、発展技を練習する。 発展技に挑戦しよう。 ・自分のめあてに合った場づくりをする。 ・伸膝後転 ・易しい場での伸膝前転 ・伸膝前転	☆ 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。【観察・学習カード・ICT 機器】 ○ 仲間と協力して取り組めていない児童には、ＩＣＴ機器の活用を促し、技の見るべきポイントを助言する。 ○ お手本となる映像を自由に見られるような場を設置する。	ＩＣＴ機器 学習カード ロイター板 坂道マット
まとめ	8	4 本時のまとめをする。 ・本時の活動を振り返る。 ・整理運動をする。 ・健康観察、整列、挨拶をする。 ・後片付けをする。	○ 学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。 ○ 使った部位をゆっくりほぐすようにする。また、けががないかも確認する。 ○ 健康観察を行い、次時の学習を確認する。 ○ 協力して安全に片付けをする。	学習カード

7 場の設定

