

指導者 T1 坂本 篤也
T2 小林 恵

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元の目標

- マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ろうとしている。
(関心・意欲・態度)
- 自分の課題に応じた技を選択し、体の使い方や技のできばえを確かめながら、課題解決の方法を工夫することができるようにする。
(思考・判断)
- 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができるようにする。
(技能)
- マット運動の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などについて、言ったり書き出したりすることができるようにする。
(知識・理解)

3 指導に当たって（男子14名、女子20名、計34名）

(1) 単元観

器械運動は、自己の能力に適した技に取り組み、その課題を解決していくことによって運動の特性を味わうことができる。マット運動では、マット上で自分の体をどのように動かしていくかを考えながら学習をすることが大切となる。回転系や技巧系などの技のグループから自己の能力に適した技を選択し、練習を繰り返すことにより、平衡感覚や瞬発力など多くの能力を身に付けることができる。

しかしながら、「できる」「できない」がはっきりしているため、苦手意識をもちやすい単元である。そのため、仲間と協力し合うことにより、互いに補助をし合ったり、アドバイスし合ったりすることで、成就感や達成感を味わうことができる。

また、運動の場を工夫したり、安全に留意して運動することによって、運動を安全に行うことや、自分の身体の安全を守る体の使い方を学ぶことができる。

(2) 生徒の実態（男子14名、女子20名、計34名－内2名欠席）

①質問紙によるアンケート調査（平成22年9月3日実施）

質問事項	回答		
①マット運動は好きですか。	はい	7名	できなかったことができるようになる嬉し、回転するのがおもしろい、習い事でやっていた
	どちらでもない	12名	できる技とできない技がある、楽しいけど痛い、苦しい、あまりできない
	きらい	13名	できない、痛い、難しい、つまらない、目が回って気持ち悪い
②知っている技は何ですか。 (複数選択可)	前転31人、開脚前転24人、伸膝前転5人 後転30人、開脚後転24人、伸膝後転0人 倒立26人、側方倒立回転0人、片足水平バランス5人		
③身に付けたい技は何ですか。 (複数選択可)	前転5人、開脚前転9人、伸膝前転13人 後転9人、開脚後転14人、伸膝後転9人 倒立9人、側方倒立回転8人、片足水平バランス5人		
④マット運動に必要なことは、 どんな力(こと)でしょう。	体の柔らかさ、腹筋・背筋、恐れない気持ち、腕の力、回る力、根性、やる気、足の力、首の力		
⑤マット運動を通して、身に付けたいことは何ですか。	体の柔らかさ、回る力、腕の力、技、腹筋・背筋、勇気、腕の力、我慢		

アンケート調査から、マット運動への情意面を見ると約21%割の生徒が「好き」、35%が「どちらでもない」、38%が「嫌い」と答えている。「どちらでもない」と「嫌い」が全体の73%を占めており、マット運動への苦手意識が高いことが把握できた。主な理由として器械運動特有の運動の二極化（「できる」・「できない」）が顕著に表れていた。また、知っている技を答えるところでは、小学校で学習するべき技能である技の名前や動き方を知らない生徒が多く見られた。

さらに、マット運動を行う上で必要な力を問うたところ、柔軟性を挙げた生徒が多く、筋力や調整力などは全くでてこなかった。

最後に、マット運動で身に付けたい力は、柔軟性であり、単元を通して指導者が身に付けさせたい力と開きがあることをつかむことができた。

②技能調査（平成22年9月3日実施）

	滑らかにできる	できる	つまずきあり
ア 前転	7人	25人	0
イ 開脚前転	4人	10人	18人
ウ 後転	2人	20人	10人
エ 開脚後転	4人	10人	18人
オ 側方倒立回転	3人	12人	17人

小学校で身に付けさせたい技の中から5つを抽出して調査を実施したが、各技において十分に身に付いていない現状であることがわかった。

(3) 指導観

マット運動は、手や足で支持をして回転したり、バランスをとったりする運動である。技の種類も多いため、技の系統性や学習の進め方を理解させ、一人一人が自分の技能レベルに応じた技を選択し、学習に取り組ませていきたい。

技ができるようになるためには、「回転力」の利用の仕方やどうすればその力が得られるのかなどの『動きの構造』を運動経験を伴って理解させていきたい。そうすることで、一人一人が自分の力に応じて、できそうな技に挑戦し、単技ができるようになり、さらに身に付けていった技を組み合わせることで連続技ができるようになることで、楽しさや喜びを味わわせていきたい。

また、技獲得の過程の中で、なかなか思い通り人に上達していかない場合は、取り組んでいる技がどこまでできるようになったかを学習カードでわかるようにし、技術の伸びを実感させるよう工夫していく。

自分の動きを客観的に見て、つまずきに気付いたり、上達を確認したりするための手立てとしてスポーツミラーやデジタルカメラなどの教育機器を活用していきたい。

4 単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技 能	知識・理解
学習 器具習 体活 の動 評に 価お 規け 準る	① マット運動の楽しさや喜びを味わおうと◎ 進んで運動 しようとする。 ② 事故防止の心得や練習上のルールを◎ 自分から守る ようにする。	① ◎ 自己の能力に 適した 技を選び 、練習方法を工夫している。 ② ◎ 仲間と協力 して、練習の場を整えたり、アドバイスをしたりしている。	① 体の使い方や技の できばえを確かめながら 、◎ 技能を確実に身に付ける 。 ② 身に付けた技を 組み合わせて 、◎ 滑らかな連続技 として行うことができる。	① マット運動の 技の名前と動き方 を理解し、◎ 技の系統性 を知る。 ② ◎ 練習の仕方 や練習計画の 立て方 、 技のできばえの確かめ方 を知る。

5 指導と評価計画（8時間扱い）※本時は5時間目

時	学 習 の ね ら い ・ 活 動	評 価 計 画			
		関	思	技	知
はじめ 50分×1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動の特性や学習のねらい、計画、内容を理解する。 ○ 自己の技能を理解する。 <ol style="list-style-type: none"> 1 運動の特性や学習のねらいを知る。 ・ 技の紹介及び系統性 2 学習の仕方について確認する。 ・ 学習資料の活用の仕方 3 学習の約束事を確認する。 ・ マナーや安全面 ・ 用具のセッティングの仕方 4 アンケート調査・今できる技の調査をする。 5 本時のまとめをする。 	}	①	}	① ②
なか 1 50分×6	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の力に適切な技を選択し、課題解決に応じた練習の場で、円滑な技の習得を目指す。 ○ 事故防止の心得や練習上のルールを守ったり、友だちと協力する態度や安全な行動の仕方を身に付けたりする。 <ol style="list-style-type: none"> 1 集合、整列、出席確認をする。 2 マット、その他の用具の準備をする。 3 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。 4 課題設定をする。 5 準備運動・補強運動をする。 6 ウォーミングアップドリルをする。 (壁倒立・バランス系の技など) 7 自己の課題にそって練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ① 前転系コース 開脚前転・伸膝前転 ② 後転系コース 開脚後転・伸膝後転 ③ 側転系 側方倒立回転・側方倒立回転4分の1ひねり 				

	8 整理運動をする。 9 学習の振り返り，次時の学習内容を知る。				
まとめ 50 × 1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">○ 発表会を行い，課題解決の状況を確認する。</div> 1 集合，整列，出席確認をする。 2 マット，その他の用具の準備をする。 3 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。 4 課題設定をする。 5 準備運動・補強運動をする。 6 ウォーミングアップドリルをする。 7 練習をする。 8 連続技発表会をする。 9 整理運動をする。 10 単元のまとめをする。	}	①	}	②

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- めあて達成を目指して，互いに協力し合ったり，教え合ったりして，積極的に運動に取り組もうとする。(関心・意欲・態度)
- 自分の能力にあった技を選択し，仲間と協力して円滑にできるよう，練習方法やアドバイスの仕方を工夫することができる。(思考・判断)

(2) 課題設定や学習意欲を喚起する工夫

- 自発的学習を促進するために，同じ課題ごとにグループをつくり，互いの動きの見取りをして補助をしたり，アドバイスをし合ったりしながら学習を進めていく。
- 一人一人の技のできばえを客観的につかませ，つまずきや上達を実感させる手立てとしてスポーツミラーやデジタルカメラなどのコンピューター機器を活用する。

(3) 準備・資料

学習カード，学習資料（技の系統図・練習方法やポイントを示す物）
スポーツミラー，デジタルカメラ，ラジカセ，CD

(4) 展開（5／8）

配時	学習活動・内容	教師の指導と評価	
		T 1	T 2
はじめ 7分	1 集合，整列，出席確認をする。	・生徒の健康観察を行い，見学者がいた場合は，できる範囲で授業に参加できるように指示をする。(学習用具の準備やアドバイスなど)	
	2 マット，その他の用具の準備をする。	・全体に用具などの設定の指示をし，速やかに準備ができるようにする。	・生徒の様子を確認し，安全に気を付けて準備ができるよう，適宜声かけをする。
	3 本時の学習課題や学習の進め方を確認する。	・本時の学習内容を説明する。 ・学習の仕方や安全確認について，確認をする。 ○技の系統図を示し，意欲向上に刺激を与える。	・個々の学習課題がつかめているか，生徒の様子や事前に学習カードを確認の上，声かけをする。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">自分の課題に適した技を選び，仲間と協力して練習方法を工夫し，安全に練習をしよう。</div>		
	4 課題設定をする。	・前時までの学習で身に付けた技や，もう少しで身に付けられそうな技から自分の力に適した技を選ぶことを確認する。	技の選択に迷っている生徒に対して，個別にアドバイスをする。
なか	5 準備運動・補強運動をする。	・マット運動の技を行うのに，経験させたい運動や必要な運動を一斉に指導する。 ・互いの安全確保を十分行ってから，取り組むように声をかける。	・補強運動を促す音楽をかける。 ・それぞれの運動が，どの運動につながるのか，目的意識をもって行われているか観察し，個々に声かけをしたり，支援をしたりする。
	6 ウォーミングアップドリルをする。	・前時までの学習で経験したことを踏まえて練習に臨むことを伝える。 それぞれの練習のねらいが個々	・練習中の生徒の体調に変化がないか，観察しながら指導にあたる。 ・互いに観察できていない組には，

35分	<p>7 自分の課題にそつて練習する。 (単技や連続技の練習)</p> <p>○前転系 ・開脚前転 ・伸膝前転</p> <p>○後転系 ・開脚後転 ・伸膝後転</p> <p>○側転系 ・側方倒立回転 ・側方倒立回転 4分の1ひねり (ロンダート)</p>	<p>の学習課題にそつているか確認して活動するよう指導する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技能アップに向けて段階的な練習方法を示唆する。 ・安全に練習が行えるように、正しい用具の設定の仕方や補助の仕方を徹底させる。 ・めあてが適切でない生徒に対して、自分の課題を見直すように指導する。 ○互いにアドバイスをしたり、学習資料を活用して確かめ合ったりしながら練習が行われているか見回り、適宜助言をする。 	<p>できばえがどうであるのかを発問して、観察する観点を意識させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技習得のために工夫した場を周りながらそれぞれの動き方や練習方法をチェックし、個々に指導をする。 ・互いにアドバイスをしたり、確かめ合ったりしながら練習が行われているか見回り、適宜助言をする。 ・めあてが適切でない生徒に対して、自分の課題を見直すように指導する。 ・常にT1と連携を取り合い、生徒が安全に練習が行えるように配慮する。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> めあて達成を目指して、互いに協力し合ったり、教え合ったりして、運動に取り組もうと努力しようとする。(観察) </div> <p>(A) 自己の技能を高めながら、教え合いを活性化させる。 (C) 運動への取り組み方をふり返らせ、考えさせる。 ○ 技能の高い生徒は、自分の記録に挑戦するとともに友だちへのアドバイスも積極的にを行うように指導する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・めあてごとに円滑に練習が行えているか見て回ったり、練習の場も含めた安全確認を行ったりする。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 自分の能力にあった技を選択し、単技や連続技にして技の習得及び活用を図る。(観察・学習カード) </div> <p>(A) 教え合いや学習資料などから、技能の向上を考えさせる。 (C) 学習資料などを参考にして練習方法を考えさせる。 ○ スポーツミラーやデジタルカメラを活用して技を確認させ、修正していく。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・技のつなぎ方やスムーズな動き方のポイントを助言していく。 ・コンピューター機器から見取った技の改善を促したり、技のアドバイスをしたりする。
まとめ 8分	<p>8 整理運動をする。</p> <p>9 本時の学習をふり返り、まとめる ・学習活動の反省と課題を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチを行い、心と体をほぐさせながら生徒の健康観察を行う。 ・学習カードをもとに本時の振り返りをさせる。 ○課題解決を効果的に進められた例があれば紹介するなど、全体で学びの共有を図る。 ・新たな課題に対応するための練習方法について例示したり、考え方のヒントを与えたりする。 ・本時の取り組みのまとめをし、次時の学習について道筋を確認する。 	

(A) は十分に満足できると判断される生徒に対する手立て
(C) は努力を要すると判断される生徒に対する手立て
○ 学習意欲を喚起するための手立て