

1 単元名 「マット運動」(器械運動)

2 単元について

(1) 一般的特性

- 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。
- 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、できるようにする達成型の運動である。
- 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) 児童から見た特性

- ・今までできなかった技ができるようになったり、より上手になったりすると楽しい運動である。
- ・自分の演技を友達に認めてもらおうと楽しい運動である。
- ・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。

(3) 児童の実態

(省略)

(4) 指導観 (部分省略)

器械運動の特性として、非日常的な運動が多くある。(省略)一人一人が安心して授業に取り組めるために、安全面への指導を徹底して行い、怪我のないように実施していきたい。そのために、補助倒立前転の場には、セーフティーマットを用意したり、ドリル運動での一方通行を約束事としたりすることで、安全に試技ができる場を設定する。(省略)

器械運動は、「できる」「できない」がはっきりした運動である。マット運動に取り組む中で、できた喜びやわかった楽しさを体験し、自己の出来栄えに磨きをかけることを目標に本単元を進めていく。

実態調査の結果を踏まえて、技能習得に向けてグループでの教え合いを取り入れる。グループでの活動では、互いの課題を解決する集団をつくり、学習に取り組ませていく。グループの中には、マット運動が得意な児童だけでなく苦手になっている児童も所属するように編成する。苦手な児童も得意な児童の試技を見ることで、新たな発見をすることができる。得意な児童は、相手に伝えることで、試技していたことが言語化され、知識として身に付くと考える。その他にも、教え合いの活動を活発化させるために、学習カードとICT機器を活用する。また、単元のゴールとして、発表会の演技を1本の動画にまとめ、鑑賞する活動を設定していく。この活動を取り入れることで、児童には、技を磨いていく目的意識をもたせていきたい。

本単元のオリエンテーション時に、学習する技の手本動画を見せ、学習カードにそれぞれの技のポイントと考える部分を図や言葉で予想させる。この活動を取り入れることで、これまでの知識や経験をもとに、頭の中で動きをイメージさせる。次に、予想したポイントをもとに試技を行う。グループの仲間に撮影してもらい、手本の動画と自分の動画を見比べる。はじめに予想したポイントから、実際に試技をして、グループでの見合いや話し合いを通して動きのポイントの修正を行う。ポイントの修正後に

は、技ごとに全体で共有を図る場を設ける。そうすることで、1つの技について、より多くの動きのポイントを知る機会となると考える。その際に、オノマトペを用いて動きのポイントをまとめることで、自分が感じたことを共有しやすくなることを伝えていく。最後に振り返りを行い、今の試技をよりよくするための課題を見つけさせるとともに、その解決のためにどのような練習をするとよいか考えさせ、次時へつなげていく。

単元を通して、話し合いの中で、予想、修正、振り返りのサイクルを行い、グループで活動していく中で個々の技の習得ができるようにしていく。そして、頭の中で動きのポイントを理解することができ、体でわかったことを動きや技で表現できる児童の育成を目指していきたい。

3 単元の目標

- 回転系や巧技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を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりするとともに、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。（思考力、判断力、表現力等）
- 約束を守り、助け合って運動に積極的に取り組んだり、仲間の考えや取組を認めたり、場や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 |
|---------------|--|--|--|
| 内容のまとめごとの評価規準 | 回転系や巧技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技能を身に付けている。 | 自己の能力に適した課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器具の安全に気を付けたりしている。 |
| 単元の評価規準 | ①基本的な技や発展的な技の行い方やポイントを理解している。 ②自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技や発展的な技に取り組み、技を身に付けたり、技を選んだり、組み合わせたりすることができる。 | ①自己の能力に適した課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。 ②自己の動きや仲間の動きを客観的に捉え、動きの修正や動きの補助をするなど、仲間への助言をしている。 | ①マット運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしている。 ②互いの服装や髪形に気を付け、試技の前後と途中で、器械・器具や自己と仲間の安全に気を配っている。 ③練習や試技を行う中で、助言や動きの練習方法を仲間と共有しながら、考えたり、取組を認めたりしようとしている。 |

5 指導と評価の計画

| 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 (本時) | 6 | 7 | 8 |
|---|--|--|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| 0 4 5 | オリエンテーション ・学習の確認 ・安全約束の確認 ・場片付けの確認 ・ドリル運動の確認 手本の視想 ・学習カードの確認 | 安全な場の準備→整列・挨拶・健康観察・ドリル運動 | | | | | | |
| | | 本時のねらい (学習課題) の確認→動きの予想の確認 (学習カード) | | | | | | |
| | | 開脚前転 ・手本動画を見る ・膝を大きく伸ばして足を左右に開く ・両手で強く押し、開脚立ちをする。 | 開脚前転 ・膝を大きく伸ばして足を左右に開く ・両手で強く押し、開脚立ちをする。 | 伸膝後転 ・手本動画を見る。 ・膝を伸ばして後方へ回転する。 ・両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立つ。 | 伸膝後転 ・膝を伸ばして後方へ回転する。 ・両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立つ。 | 倒立ブリッジ ・体を反らせる。 ・着地をゆっくりとする。 ・つま先を伸ばす。 ・全体でポイントの確認をする。 | 倒立ブリッジ ・前方に片手ずつ着く。 ・側方回転しながら片足を振り下ろす。 | 発表会 ・技の精度 ・互いに技能を評価 ・単元のまとめ |
| | | 動きの修正 | | | | | | |
| | ・全体でポイントの確認 ・課題練習 | 課題別練習 ・前転 ・後転 ・開脚前転 ・開脚後転 ・補助倒立前転 | ・全体でポイントの確認 ・課題練習 | 課題別練習 ・前転 ・後転 ・開脚前転 ・補助倒立前転 ・開脚後転 ・伸膝後転 | ・全体でポイントの確認 ・課題練習 | 組み合わせ練習 ・つなぎ技 ・組み合わせ | | |
| | 振り返り (まとめる) →整理運動→片付け→整列・健康観察・挨拶 | | | | | | | |
| 知 | | | | カード①・観察② | | カード・ICT① | | 観察② |
| 技 | | | 基本的な動き | → | 発展的な動き | → | | |
| 思 | | | | 観察 ICT② | 観察 カードICT② | カード 観察① | | カード ICT③ |
| 態 | 約束 安全 | | → | カード・観察① | | 認め合い | → | カード・観察② |

6 本時の指導 (5 / 8)

(1) 目標

- ◎ 自己の動きや仲間の動きを客観的にとらえ、動きの修正や仲間への助言をできるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- けがのないように、互いの服装や髪形に気を付け、試技の前後と途中で、器械・器具や仲間の安全に気を配ることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

(2) 展開

| 過程 | 時間 | 学習内容と学習活動 | 指導・支援、○評価 (観点) 【方法】 | 用具・資料 |
|-----|----|--|--|---------------|
| はじめ | 10 | ①挨拶・健康観察をする。 ②学習の行い方の確認をする。 ③ドリル運動に取り組む。 ゆりかご カエルの足うち 横跳び越し 補助倒立 前転 後転 | ・表情を見ながら健康観察と服装や髪形の確認をするように各グループへ声を掛ける。 ・児童と一緒に準備した場合は安全かどうかを確認する。 ・運動で使う部位をよくほぐすように声を掛ける。 | ロングマット BGM |

| | | | |
|-----|----|---|---|
| なか | 25 | <p>【見いだす】</p> <p>1 本時のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>美しい伸膝後転をするには、どのように体を使うとよいのだろうか。</p> </div> <p>【自分で取り組む】</p> <p>2 手本の動画を見ることで、事前に予想した動きのポイントを確認する。</p> <p>【広げ深める】</p> <p>3 手本の動画を参考に、グループで練習を行い、予想した動きをもとに動きのポイントの修正をする。</p> <p>4 前時までの課題を確認し、課題別練習を行う。</p> | <p>ホワイトボード</p> <p>学習カード I C T (映像・タブレット)</p> <p>学習カード I C T (タブレット)</p> |
| | | <p>・動画をもとに、どのようなポイントを意識することで、美しい伸膝後転となるか確認させる。</p> <p>・後転や開脚後転を参考にするように声を掛ける。</p> <p>・試技の前後と途中で安全に運動できているかを確認するように全体へ指導する。</p> <p>・交互に練習を行い、話し合いながら、気付いたことを随時学習カードに記入するように声を掛ける。</p> <p>○自己の動きや仲間の動きを客観的に捉え、動きの修正や仲間への助言をしている。(思考、判断、表現)</p> <p style="text-align: center;">【カード・I C T】</p> <p>・課題を解決するために、どのような練習をするとよいか、確認し、取り組むように声を掛ける。</p> <p>○けがのないように、互いの服装や髪形に気を付け、試技の前後と途中で、器械・器具や仲間の安全に気を配ることができるようにする。(主体的に学習に取り組む態度) 【観察・カード】</p> | |
| まとめ | 10 | <p>【まとめあげる】</p> <p>・振り返りをして、整理運動、健康観察、片付け、挨拶をする。</p> | <p>学習カード I C T</p> <p>・次時の課題へ見通しを立てられるように振り返りをさせる。</p> <p>・本時の課題に向けて練習の場を工夫して取り組めた児童と安全にできていた児童を紹介する。</p> |

(3) 場の設定

