

【器械運動】

1 運動の特性

(1) 一般的な特性

○機能的特性

〈共通〉

・運動形態が非日常的であるため、あまり興味を示さないが、練習により新しい技ができるようになることと率先して取り組み、次の新しい技に挑戦しようとする意欲が出てくる運動である。

〈マット運動〉

・自己の能力に応じた回転系、巧技系の技に挑戦し、個々の技やこれらの組み合わせが円滑にできるようになるところに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

〈鉄棒運動〉

・いくつかの技ができるようになると、上がる→回る→下りるといった組み合わせを工夫したり、演技をつくって発表したりするなどの楽しみ方ができる運動である。

〈平均台運動〉

・個々の技が行えるようになったら技を選択して組み合わせ、演技を構成してポーズや動き方を工夫して個性豊かな演技を目指すところに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

〈跳び箱運動〉

・跳び箱と踏み切り板を用いて、切り返し系や回転系の技群に挑戦し、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

○構造的特性

〈共通〉

・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、できるようにする達成型からなる運動である。

・基礎的な技をより高めたり、できそうな発展技に挑戦する運動である。

・安全に運動を行うための生徒相互の補助や協力を必要とする運動である。

〈マット運動〉

・マット運動は、回転系と巧技系の2つに分かれ、前方や後方、側方に回転する回転系と、倒立したりバランスをとったり、巧みにジャンプする技からなる巧技系の運動である。

〈鉄棒運動〉

・鉄棒とのわずかな接点により、空間での振動や回転運動を行うため、落下の危険が常に伴うので実施する時は、真剣な態度が要求される運動である。

〈平均台運動〉

・平均台の「幅」「長さ」「高さ」により運動制限があり、「幅」は物理的に「高さ」は心理的にバランスを崩しやすい運動である。

〈跳び箱運動〉

・跳びやすい高さの跳び箱で「手のジャンプ」(支持跳躍)によって、跳びやすい高さから着地までの難しさ、出来栄を競い合う運動である。

○効果的特性

〈共通〉

・身体支配力を最高度にししかも効果的に身に付けることのできる運動である。

〈マット運動〉

・マット運動を通して調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力を養うことができる運動である。

〈鉄棒運動〉

・腕や上半身の筋力や巧ち性を養うことができる運動である。

〈平均台運動〉

・平均台運動を通して調整力、特に平衡性を養うことができる運動である。

〈跳び箱運動〉

・踏み切り → 着手 → 着地と一連の運動が相互に密接に関連して一つの運動となるため、巧ち性を高めるには最適な運動である。

(2) 中学生から見た特性

〈共通〉

・難しい技やできなかった技ができた時、ダイナミックに、調子よくできるようになった時、「きれい」とほめられた時にうれしいと感じる運動である。

・技のできばえを教師や友人にほめられた時にうれしいと感じる運動である。

・自己の能力に応じた課題を選んで実践できるため、意欲的に取り組むことができる運動である。

・運動経験の違いにより技の種類や技能の習得の程度に差が出る。また、気持ちの持ち方や授業の取り組み方によっても差が出てくる運動である。

- 〈マット運動〉
 - 〈鉄棒運動〉
 - 〈平均台運動〉
 - 〈跳び箱運動〉
- ・回転系の中でも、ほん転技群になると技能差が大きくなる運動である。
 - ・腕が疲れたり、手の皮がむけたりするため、長時間実施することはマイナスの意識をもたせてしまう運動である。
 - ・体重に対する筋力が不足している場合は、身体を空間で自由にコントロールすることは難しい運動である。
 - ・生徒数に対して鉄棒数が不足する場合は、順番を待つ時間が長くなり、身体が冷えてしまうことがある。
 - ・逆さになることが多く、非日常的な運動であるため、恐怖心を生じることがある。
 - ・動きの良さや美しさを見ることに楽しみをもつ生徒が多い運動である。
 - ・良い演技の模範やビデオ等による演技の解説を見るとイメージをつかみやすい。
 - ・一度腕支持の姿勢になってから跳び箱を越え、逆さやそれに近い非日常的な姿勢になる技もあるため、恐怖感を感じやすい運動である。

2 学習のねらい

(マット運動)

○技能

[第1学年及び第2学年]

〈回転系〉

☆ 接転技群（背中をマットに接して回転する）

- ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができるようにする。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができるようにする。

☆ ほん転技群（手や足の支えて回転する）

- ・全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができるようにする。
- ・開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができるようにする。

〈巧技系〉

☆ 平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができるようにする。
- ・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止することができるようにする。

[第3学年]

〈回転系〉

☆ 接転技群（背中をマットに接して回転する）

- ・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができるようにする。
- ・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ることができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができるようにする。

☆ ほん転技群（手や足の支えて回転する）

- ・全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができるようにする。
- ・開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができるようにする。

〈巧技系〉

☆ 平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）

- ・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止することができるようにする。
- ・姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで静止することができるようにする。

マット運動の主な技の例示

| 系 | 技群 | グループ | 基本的な技 (主に小5・6で例示) | 発 展 技 |
|-------------|------------------|-------------|--------------------------|------------------|
| 回 転 系 | 接 前 転 | 前 転 | 前転→開脚前転 | → 伸膝前転 |
| | | | ↓ | → 倒立前転 → 跳び前転 |
| | 後 転 | 後転 → 開脚後転 | → 伸膝後転 → 後転倒立 | |
| ほ ん 転 | 倒立回転・ 倒立回転跳び | 側方倒立回転 | → 側方倒立回転跳び1/4ひねり (ロンダート) | |
| | | 倒立ブリッジ | → 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び | |
| | はねおき | 首はねおき | → 頭はねおき | |
| 巧 技 系 | 平 均 立 ち | 片足平均立ち | → 片足正面水平立ち → Y字バランス | |
| | 倒 立 | 頭倒立 補助倒立 | → 倒立 | |

○態度

[第1学年及び第2学年]

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むことができるようにする。
- ・よい演技を認めることができるようにする。
- ・分担した役割を果たすことができるようにする。
- ・健康・安全に気を配ることができるようにする。

[第3学年]

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することに自主的に取り組むことができるようにする。
- ・よい演技を讃えることができるようにする。
- ・自己の責任を果たすことができるようにする。
- ・健康・安全を確保することができるようにする。

○知識、思考・判断

[第1学年及び第2学年]

- ・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解することができるようにする。
- ・課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

[第3学年]

- ・技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解することができるようにする。
- ・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

(鉄棒運動)

○技能

[第1学年及び第2学年]

〈支持系〉

☆ 前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・ 回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転することができるようにする。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転することができるようにする。

☆ 後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・ 回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転することができるようにする。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転することができるようにする。

〈懸垂系〉

☆ 懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・ 振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして体を前後に振ることができるようにする。
- ・ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ることができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、ひねったり跳び下りたりすることができるようにする。

[第3学年]

〈支持系〉

☆ 前方支持回転技群（支持体勢から前方に回転する）

- ・ 前方に回転の勢いをつくるための動き方、再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転することができるようにする。
- ・ 開始姿勢や組合せの動き、鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで前方に回転することができるようにする。

☆ 後方支持回転技群（支持体勢から後方に回転する）

- ・ 後方に回転の勢いをつくるための動き方、バランスよく支持体勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定して後方に回転することができるようにする。
- ・ 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで後方に回転することができるようにする。

〈懸垂系〉

☆ 懸垂技群（懸垂体勢で行う）

- ・ 振動の幅を大きくするための動き方、安定した振動を行うための鉄棒の握り方で、学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ることができるようにする。
- ・ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ることができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きでひねったり跳び下りたりすることができるようにする。

鉄棒運動の主な技の例示

| 系 | 技群 | グループ | 基本的な技 (支持系は主に小5・6で例示) | 発 展 技 |
|-------------|------|-----------------|--------------------------|--------------------|
| 支 持 系 | 前方支持 | 前転 | 前方かかえ込み回り → 前方支持回転 → | 前方伸膝支持回転 |
| | | | 転向前下り → 踏み越し下り → | 支持跳び越し下り |
| | 回転 | 前方足かけ回転 | 膝かけ振り上がり → 前方膝かけ回転 → | 前方ももかけ回転 |
| | | | 膝かけ上がり → | ももかけ上がり → け上がり |
| 後方支持 | 後転 | 逆上がり → 後方支持回転 → | 後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転 | |
| | | 後ろ振り跳びひねり下り | 棒下振り出し下り | |
| | 回転 | 後方足かけ回転 | 膝かけ振り逆上がり → 後方膝かけ回転 → | 後方ももかけ回転 |
| 懸 垂 系 | 懸垂 | 懸垂 | 懸垂振動(順手・片逆手) → 後ろ振り跳び下り | 懸垂振動ひねり 前振り跳び下り |

○態度

[第1学年及び第2学年]

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むことができるようにする。
- ・よい演技を認めることができるようにする。
- ・分担した役割を果たすことができるようにする。
- ・健康・安全に気を配ることができるようにする。

[第3学年]

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することに自主的に取り組むことができるようにする。
- ・よい演技を讃えることができるようにする。
- ・自己の責任を果たすことができるようにする。
- ・健康・安全を確保することができるようにする。

○知識, 思考・判断

[第1学年及び第2学年]

- ・器械運動の特性や成り立ち, 技の名称や行い方, 関連して高まる体力などを理解することができるようにする。
- ・課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

[第3学年]

- ・技の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などを理解することができるようにする。
- ・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

(平均台運動)

○技能

[第1学年及び第2学年]

〈体操系〉

☆ 歩走グループ (台上を歩いたり走ったりして移動する)

- ・ 台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして台上を移動することができるようにする。
- ・ 姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて台上を移動することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，台上を移動することができるようにする。

☆ 跳躍グループ (台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りる)

- ・ 跳び上がるための踏み切りの仕方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳躍することができるようにする。
- ・ 姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，跳躍することができるようにする。

〈バランス系〉

☆ ポーズグループ (台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)

- ・ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，台上でポーズをとることができるようにする。
- ・ 姿勢などの条件を変えて台上でポーズをとることができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，台上でポーズをとることができるようにする。

☆ ターングループ (台上で方向転換する)

- ・ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，台上で方向変換することができるようにする。
- ・ 姿勢などの条件を変えて，台上で方向変換することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで台上で方向変換することができるようにする。

[第3学年]

〈体操系〉

☆ 歩走グループ (台上を歩いたり走ったりして移動する)

- ・ 台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方，重心を乗せバランスよく移動する動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動することができるようにする。
- ・ 姿勢，動きのリズムなどの条件を変えて移動することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで移動することができるようにする。

☆ 跳躍グループ (台上へ跳び上がる，台上で跳躍する，台上から跳び下りる)

- ・ 跳び上がるための踏み切りの動き方，空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍することができるようにする。
- ・ 姿勢，組合せの動きなどの条件を変えて跳躍することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳躍することができるようにする。

〈バランス系〉

☆ ポーズグループ (台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)

- ・ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとることができるようにする。
- ・ 姿勢の条件を変えてポーズをとることができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きでポーズをとることができるようにする。

☆ ターングループ (台上で方向転換する)

- ・ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方，回転をコントロールするための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換することができるようにする。
- ・ 姿勢の条件を変えて方向転換することができるようにする。
- ・ 学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで方向変換することができるようにする。

平均台運動の主な技の例示

| 系 | グループ | 基本的な技 | 発展技 |
|-----------------------|------|--|---|
| 体 操 系 | 歩走 | 前方歩 後方歩 | 前方ツーステップ, 前方走 後方ツーステップ |
| | 跳躍 | 伸身跳び (両足踏切) 開脚跳び (片足踏切) | かかえ込み跳び 開脚跳び下り, かかえ込み跳び下り 前後開脚跳び 片手支持跳び上がり |
| バ ラ ン ス 系 | ポーズ | 立ちポーズ (両足・片足) 座臥・支持ポーズ | 片足水平バランス V字ポーズ, 片膝立ち水平支持ポーズ |
| | ターン | 両足ターン | 片足ターン (振り上げ型, 回し型) |

○態度

[第1学年及び第2学年]

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい, その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むことができるようにする。
- ・よい演技を認めることができるようにする。
- ・分担した役割を果たすことができるようにする。
- ・健康・安全に気を配ることができるようにする。

[第3学年]

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい, 自己に適した技で演技することに自主的に取り組むことができるようにする。
- ・よい演技を讃えることができるようにする。
- ・自己の責任を果たすことができるようにする。
- ・健康・安全を確保することができるようにする。

○知識, 思考・判断

[第1学年及び第2学年]

- ・器械運動の特性や成り立ち, 技の名称や行い方, 関連して高まる体力などを理解することができるようにする。
- ・課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

[第3学年]

- ・技の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などを理解することができるようにする。
- ・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

(跳び箱運動)

○技能

[第1学年及び第2学年]

(繰り返し系)

☆ 繰り返し跳びグループ (跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)

- ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方, 突き放しによって直立姿勢に戻して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができるようにする。
- ・着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すことができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すことができるようにする。

〈回転系〉

☆ 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）

- ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方，突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができるようにする。
- ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すことができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すことができるようにする。

[第3学年]

〈切り返し系〉

☆ 切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す）

- ・踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方，突き放しによって直立姿勢に戻して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができるようにする。
- ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すことができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すことができるようにする。

〈回転系〉

☆ 回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す）

- ・着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方，突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができるようにする。
- ・着手位置，姿勢などの条件を変えて跳び越すことができるようにする。
- ・学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すことができるようにする。

跳び箱運動の主な技の例示

| 系 | グループ | 基本的な技 (主に小5・6で例示) | 発展技 |
|-------|--------|----------------------|--------------------------|
| 切り返し系 | 切り返し跳び | 開脚跳び | 開脚伸身跳び かかえ込み跳び → 屈伸跳び |
| 回転系 | 回転跳び | 頭はね跳び | 前方屈腕倒立回転跳び → 前方倒立回転跳び |

○態度

[第1学年及び第2学年]

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい，その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組むことができるようにする。
- ・よい演技を認めることができるようにする。
- ・分担した役割を果たすことができるようにする。
- ・健康・安全に気を配ることができるようにする。

[第3学年]

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することに自主的に取り組むことができるようにする。
- ・よい演技を讃えることができるようにする。
- ・自己の責任を果たすことができるようにする。
- ・健康・安全を確保することができるようにする。

○知識，思考・判断

[第1学年及び第2学年]

- ・器械運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方，関連して高まる体力などを理解することができるようにする。
- ・課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

[第3学年]

- ・技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解することができるようにする。
- ・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

3 評価規準

[第1学年及び第2学年]

【内容のまとめりごとの評価規準】

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---|---|-----------------------|---|
| 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。 | 器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 | 器械運動の特性に応じた技を身に付けている。 | 器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。 |

【単元の評価規準】

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 よい演技を認めようとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 健康・安全に留意している。 | <ul style="list-style-type: none"> 学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 学習した技から「はじめ-なか-おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 | <ul style="list-style-type: none"> マット運動では、回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 平均台運動では、体操系やバランス系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 |

【学習活動に即した評価規準】

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|--|--|--|---|
| <p>①仲間とともに協力しながら活動し、技ができる楽しさや喜びを味わおうとしている。 (行動観察)</p> <p>②課題となる動きがよりよくできた際に声をかけるなど、繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとしている。 (実技観察・発言)</p> <p>③器械・器具の準備・片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとしている。 (実技観察・発言)</p> <p>④仲間の試技に対して補助をしたり、行い方などの助言をしたりしようとしている。 (行動観察・発言・学習ノート)</p> <p>⑤体調の変化、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意している。(行動観察)</p> | <p>①学習資料や仲間の助言から技の改善ポイントを見付けている。 (行動観察・学習ノート)</p> <p>②提示された課題解決の練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択している。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③「はじめ～なか～おわり」の流れに合った技を見付け、それらを組み合わせている。 (行動観察・学習カード)</p> <p>④仲間と活動する際、よい動きを相手に伝えている。(行動観察)</p> <p>⑤仲間と活動する際、器械・器具や練習場所の安全、技能・体力に応じた技の選択など、安全に留意して活動している。(行動観察)</p> | <p>①自己の能力に適した基本的な技の技能を高め、よりよくできる。 (実技観察)</p> <p>②段階的な練習を通して、できる技を条件を変えて行うことができる。 (実技観察)</p> <p>③段階的な練習を通して発展した技を身に付けることができる。 (実技観察)</p> <p>④できる技を組み合わせ、連続技を行うことができる。(実技観察)</p> | <p>①器械運動の特性や成り立ちについて、答えたり書き出している。 (学習ノート・発言)</p> <p>②技の名称や系統性・技能の構造について理解し、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあることを答えたり書き出したりしている。 (発言・学習ノート)</p> <p>③それぞれの種目や系、技群、グループによって高まる体力が異なることを理解している。 (発言・学習ノート)</p> |

[第3学年]

【内容のまとめりごとの評価規準】

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|--|---|-------------------------------------|--|
| 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を讃えようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 | 生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 | 器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を身に付けている。 | 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や演技会の仕方を理解している。 |

【単元の評価規準】

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 よい演技を讃えようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 | <ul style="list-style-type: none"> 自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。 仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 器械運動を継続して楽しむために自己の適したかわり方を見付けている。 | <ul style="list-style-type: none"> マット運動では、回転系や巧技系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 平均台運動では、体操系やバランス系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 | <ul style="list-style-type: none"> 器械運動の特性や成り立ちについて学習した具体例を挙げている。 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 |

【学習活動に即した評価規準】

| 運動への 関心・意欲・態度 | 運動についての 思考・判断 | 運動の技能 | 運動についての 知識・理解 |
|--|--|---|--|
| <p>①仲間とともに協力しながら自主的に活動し、技ができる楽しさや喜びを味わおうとしている。(行動観察)</p> <p>②課題となる動きがよりよくできた際に声をかけるなど、繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を讃えようとしている。(実技観察・発言)</p> <p>③器械・器具の準備・片付けなどの分担した役割に責任を果たそうとしている。(行動観察)</p> <p>④互いに仲間の試技に対して補助をしたり、行い方などの助言をしたりしようとしている。(行動観察・発言)</p> <p>⑤体調の変化、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全を確保している。(行動観察)</p> | <p>①学習資料や仲間の助言から、学習する技の合理的な動き方の改善ポイントを見付けている。(行動観察・学習ノート)</p> <p>②自己の課題解決のために練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択している。(実技観察・学習ノート)</p> <p>③自己の能力や体力に応じた技や技の組み合わせを見付けている。(行動観察・学習ノート)</p> <p>④仲間と活動する際、互いの動きの違いを相手に伝えている。(行動観察)</p> <p>⑤仲間と活動する際、器械・器具や練習場所の安全、技能・体力に応じた技の選択など、安全に留意して活動している。(行動観察)</p> <p>⑥生涯にわたって器械運動を楽しむためにはどのように関わったら良いかを理解している。(学習ノート)</p> | <p>①自己の能力に適した基本的な技の技能を高め、滑らかに行うことができる。(実技観察)</p> <p>②段階的な練習を通して、できる技を条件を変えて滑らかに行うことができる。(実技観察)</p> <p>③段階的な練習を通して発展した技を滑らかに行うことができる。(実技観察)</p> <p>④できる技を組み合わせで連続技を構成し、滑らかに行うことができる。(実技観察)</p> | <p>①器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を答えたり書き出したりしている。(学習ノート・発言)</p> <p>②技の名称や系統性・技能の構造について、学習した具体例を答えたり書き出したりしている。(学習ノート・発言)</p> <p>③それぞれの種目や系、技群、グループによって高まる体力を学習した具体例を挙げて答えたり書き出したりしている。(実技観察・発言)</p> |

4 授業展開及び指導・評価計画

器械運動 [第1学年及び第2学年]

(10時間計画)

| 過程 | 学習内容と活動 | 指導・支援 (○) と評価 (☆) |
|-----|--|--|
| はじめ | <p>1 オリエンテーションを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 単元の目標, 器械運動の特性や成り立ち, ねらい等を知る。 学習の見通しをもつ。 学習カードの記入の仕方, 学習資料の活用方法を知る。 課題のとらえ方や解決方法の選び方, 評価方法について知る。 <p>ねらいと道すじ, めあてのもち方, 授業・練習の進め方, 約束ごと, 学習カードの活用方法等</p> <p>2 授業の流れに沿って, 実際の活動を行う。</p> <p>3 今までの経験をもとに習得技の自己技能の実態を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> できる技について復習し, 実際に行う。 | <p>○単元の目標やねらい, 器械運動の特性や学習の進め方, 学習資料の活用方法, 評価について理解させる。</p> <p>○準備運動の行い方, 器具の準備・片付けの手順について説明し, 理解させる。</p> <p>○施設・器具の安全管理, 安全な活動の仕方, 活動場所の安全確保についても指導する。</p> <p>○学習資料や仲間の助言から自己の課題を把握させる。</p> <p>☆【思・判】①</p> <p>☆【知・理】①</p> |
| なか | <p>ねらい① できる技をよりよくしたり, その技を系統的に発展させたりする</p> <p>4 技の系統性に基づいた練習方法の理解する。</p> <p>5 今できる技をよりよくできるように修正したり, 発展課題に取り組んだりする。</p> <p>6 他の生徒の動きを観察し, 技がうまくできるポイントや修正点を見抜く。</p> | <p>○技の系統性や技能の構造について理解させる。</p> <p>○提示された課題解決の練習方法の中から自己に適した練習を選択させる。</p> <p>○能力に適した技の技能を高めさせ, よりよくできるようにさせる。</p> <p>○自己の課題に適した練習方法で課題を解決させる。</p> <p>○グループでお互いに補助や助言を言って協力して練習に取り組むよう促す。</p> <p>○お互いの演技を見て, 気が付いた点を教え合いながら活動するよう促す。</p> <p>☆【関・意・態】①②</p> <p>☆【思・判】②③</p> <p>☆【技】①②</p> <p>☆【知・理】②</p> |
| か | <p>ねらい② 自分に合った新しい技を身に付けたり, できる技を組み合わせたりする</p> | |

| | | |
|--------------------|---|--|
| <p>第6時 第9時</p> | <p>7 今できる技と同じグループの発展技，あるいはまだ学習していない系・群・グループから技を選択する。</p> <p>8 新しく習得しようとする技の練習方法を理解し，練習に取り組む。</p> <p>9 技の組み合わせについて理解し，習得する。</p> <p>10 技のできばえや技の組み合わせを相互評価する。</p> | <p>○技の系統性や技能の構造について理解させる。</p> <p>○段階的な練習を通して，新しい技を身に付けさせる。</p> <p>○自分が今できる技を組み合わせせて，連続技を行わせる。</p> <p>○選んだ技の練習方法やできばえの確かめ方を理解させる。</p> <p>☆【関・意・態】 ③⑤ ☆【思・判】 ④ ☆【技】 ③④ ☆【知・理】 ③</p> |
| <p>まとめ時</p> | <div data-bbox="264 819 1410 898" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい③ 高まった技能で演技発表会を行う</p> </div> <p>11 選択した技の課題解決練習を行う。</p> <p>12 まとめの演技発表会を行う。</p> <p>13 自分のできばえ，他の生徒のできばえを評価する。</p> <p>14 各自の学習カードをまとめる。</p> | <p>○自己の能力に適した技の技能を高めさせ，よりよくできるようにさせる。</p> <p>○自己の課題に適した練習方法で課題を解決させる。</p> <p>○できる技を組み合わせせて，連続技を行わせる。</p> <p>○練習を通して挑戦した技ができるようになる「器械運動の楽しさ」を味わわせる。</p> <p>○選んだ技の練習方法やできばえの確かめ方を理解させる。</p> <p>○自己の学習を振り返り，良かった点や向上した点，反省点等を考えるよう促す。</p> <p>○教師の学習のまとめを聞き，単元で学んだことを整理させる。</p> <p>☆【関・意・態】 ④ ☆【思・判】 ⑤</p> |

器械運動 [第3学年]

(10時間計画)

| 過程 | 学習内容と活動 | 指導・支援 (○) と評価 (☆) |
|----------------------------|--|--|
| は 第 じ 1 め 時 | <p>1 オリエンテーションを行う。 ・単元のねらい等を知る。 ・学習の見通しをもつ。</p> <p>2 自己の技能の実態を知る。 ・できる技について復習し、実際に行う。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ねらいと道すじ、めあてのもち方、授業・練習の進め方、約束ごと、学習カードの利用方法の確認</p> </div> | <p>○単元の目標やねらい、学習の進め方、学習資料の活用方法、評価について理解させる。 ○施設・器具の安全管理、安全な活動の仕方、活動場所の安全確保についても確認させる。 ○学習資料や仲間の助言から自己の課題を把握させる。</p> <p>☆【思・判】① ☆【知・理】①</p> |
| 第 2 時 第 5 時 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい① 今もっている力で、できる課題から目標技へと学習を系統的に発展させる</p> </div> <p>3 学習指導要領に例示されていない発展的な内容として、どのような技があるかを知る。</p> <p>4 技の系統性に基づいた練習方法を理解する。</p> <p>5 技の習得にむけて、自分の能力に合った予備的な課題に取り組む。</p> <p>6 他の生徒の動きを観察し、修正点を指摘したり補助し合ったりする。</p> | <p>○技の系統性や技能の構造について理解させる。 ○提示された課題解決の練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択させる。 ○自己の課題に適した練習方法で課題を解決させる。 ○グループでお互いに補助や助言を言って協力して練習に取り組むよう促す。 ○お互いの演技を見て、気が付いた点を教え合いながら活動させる。</p> <p>☆【関・意・態】①② ☆【思・判】②③ ☆【技】①② ☆【知・理】②</p> |
| な か | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい② 新しい技を一人でできるようにし、さらに習熟性を高める</p> </div> <p>7 補助などをしてもらわずに一人で技を行う。</p> <p>8 発展的な課題に挑みながら、習得した技の動きを修正する。</p> | <p>○段階的な練習を通して、新しい技を身に付けさせる。 ○自己の能力に適した技の技能を高めさせ、よりよくできるようにさせる。</p> |

| | | |
|------------------------|--|---|
| <p>第6時 第9時</p> | <p>9 習得した技を他の技と組み合わせられるように、発展的な練習をする。</p> <p>10 他の生徒の動きを観察し、修正点を指摘したり、技がうまくできるポイントを見抜いて補助し合ったりする。</p> | <p>○できる技を組み合わせ、連続技を行わせる。</p> <p>○お互いの演技を見て、気が付いた点を教え合いながら活動させる。</p> <p>○選んだ技の練習方法やできばえの確かめ方を理解させる。</p> <p>☆【関・意・態】 ③④ ☆【思・判】 ④⑤ ☆【技】 ③④ ☆【知・理】 ③</p> |
| <p>まとめ</p> <p>第10時</p> | <div data-bbox="272 734 1401 808" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい③ 多くの技を組み合わせ、自分のオリジナル演技を発表する</p> </div> <p>11 できるようになった技を発表する。</p> <p>12 他の生徒が行った技を評価する。</p> <p>13 各自の学習カードをまとめる。</p> | <p>○自己の能力に適した技の技能を高めさせ、よりよくできるようにさせる。</p> <p>○自己の課題に適した練習方法で課題を解決させる。</p> <p>○できる技を組み合わせ、連続技を行わせる。</p> <p>○練習を通して挑戦した技ができるようになる。</p> <p>「器械運動の楽しさ」を味わわせる。</p> <p>○選んだ技の練習方法やできばえの確かめ方を理解させる。</p> <p>○技の系統性や技能の構造について理解させる。</p> <p>○自己の学習を振り返り、良かった点や向上した点、反省点等を考えさせる。</p> <p>○教師の学習のまとめを聞き、単元で学んだことを整理させる。</p> <p>☆【関・意・態】 ⑤ ☆【思・判】 ⑥</p> |