

単元名 器械・器具を使つての運動遊び「マット遊び」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○いろいろな動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことのできる運動である。

(2) 児童から見た特性

○非日常的な動きではあるが、他の器械・器具を使つての運動遊びほど恐怖感や痛みを伴わないことで児童は意欲的に取り組むことができる。さらに、マットの上で自由に体を動かすことで遊びを創造したり、ペアーやグループ遊びを楽しめたりする運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守りなかよく運動したり、場の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 思考・判断

○マットを用いた簡単な遊び方をくふうすることができる。

(3) 運動の技能

○いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転する動きができる。

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
学習具活体動のにおおほけ規準	①マット遊びの易しい運動遊びに進んで取り組もうとする。 ②運動の順番を守ったり、マットの使い方のきまりを守ったりして、仲よく運動しようとする。 ③マットなどの安全を確かめようとする。	①マット遊びの易しい運動遊びが楽しくできるようにいろいろな運動遊びの行い方を知っている。 ②運動が楽しくできるように運動遊びの行い方を考えたり、決めたりしている。	①マットを使つて、いろいろな運動遊びができる。 ・ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど ・背支持倒立（首倒立）、かえるの足打ち、壁登り、逆立ち、支持での川跳び

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6
	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 ○易しいマット遊びを楽しむ	<共通学習> ○いろいろな方向に転がるマット遊びの習得学習を行う ・ゆりかご ・前転がり ・後ろ転がり ・丸太転がりなど	<共通学習> ○いろいろな逆立ちのマット遊びの習得学習を行う ・背支持倒立 ・かえるの足打ち ・壁登り倒立 ・支持での川跳びなど	<共通学習> ○いろいろな方向への転がりや逆立ちでのマット遊びの習得学習を行う		発 表 会
20				<発展学習> ○転がったり逆立ちのマット遊びの中でできそうな遊びに挑戦する		
30	①整理運動		②学習のまとめ	③集合・整列・挨拶		
40	ア①③	ア①②	ア①②	ア①	イ①②	ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○入学前の児童の運動経験の差を考慮して、2・3時間目は例示されている内容を全児童が経験できるようにする。

(2) 場の工夫

○4・5時間目の共通学習の場では、マットを敷き詰めてグループで遊びを創造できる場を設定する。

(3) 用具の工夫

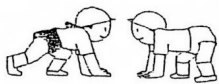

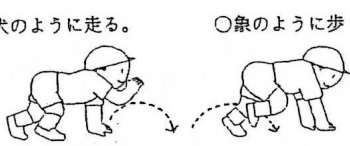
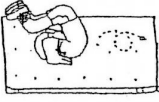
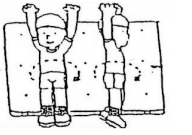
○テープを貼ったマットやフラフープを半分にしたものを用意する。

1 年
No.44

1 単元名 マット遊び


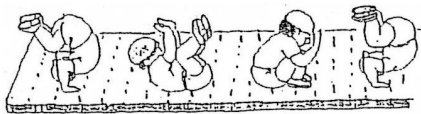
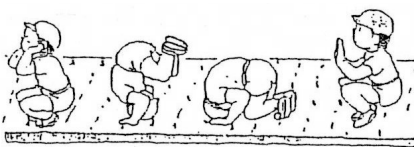
2 目標 学習の進め方を知るとともに、マットを使つての遊びを楽しむことができ

3 展開 (1/6)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	学習の流れを覚え、易しいマット遊びで楽しむこと		
	1 集合、整列、挨拶をする。 2 本時の学習のねらいを確認する。	○安全に、素早く集まれるようにする。	
20	マット遊びの学習の進め方を知り、いろいろな遊びで楽しもう		
	3 学習の進め方や約束を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(1) 進め方</p> <p>共通学習→ 転がったり逆さになったりするマット遊びをみんなで学習する。場をローテーションしながら、いろいろな遊びを楽しむ。</p> <p>発展学習→ 自分の力に合っためあてを持って学習する。</p> <p>(2) 約束 マットの出し入れ、見る位置、挑戦の仕方、協力の仕方など</p> </div>	○単元計画を提示し、学習の流れを理解させる。 ○共通学習で習得する動きの絵を提示していくことで、学習内容をつかませやすくする。 ○マットの出し入れや見る位置については、この時期にきちんと身に付けさせておきたいので、丁寧に指導をする。 ◇学習の進め方や約束を理解している。	単元計画 (掲示用) 学習資料
	4 グループを作り、役割分担をする。 5 場づくりをし、準備運動をする。	○場の図を用意し、分担を明確にする。 ◇協力して場づくりしようとしている。	マット
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【準備運動に取り入れたい動き】</p> <p>○手をついて足ジャンケンをする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">だんだん遠くに手をつける。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">○犬のように走る。 ○象のように歩く。</p> </div>		
10	6 簡単なマット遊びで楽しむ。 【マット遊びの例】 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	○どんな動きができるのかを確認する。 ○おもしろい遊びを取り上げ、マット遊びへの関心や意欲づけを図る。 ◇マット遊びに進んで取り組もうとする。 ○怪我の有無や体調について確認する。 ○グループで協力しながら、安全に後片付けをさせる。	
	7 整理運動をし、後片付けをする。 8 学習のまとめをする。 ○学習カードの使い方を知り、自己評価をする。 ○全体で本時の学習を振り返る。	○学習カードの観点にそつて自己評価させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【学習カードの項目例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあてを考えながら学習できたか。 ・力いっぱいマット遊びができたか。 ・準備や片付けを、がんばることができたか。 ・約束を守り、仲良く学習できたか。 </div> ◇これからの学習の進め方を理解している。	学習カード

1 年
No.45

- 1 単元名 マット遊び
- 2 目標 いろいろな方向に転がるマット遊びの方法がわかる。
- 3 展開 (2/6)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">いろいろな方向に転がるマット遊びができること</div> <p>1 集合, 整列, 挨拶をする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 学習の場づくりをする。</p> <p>4 本時の学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に素早く集まれるようにする。</p> <p>○役割分担に従って, 安全に手際よく場づくりができるように指導する。</p>	学習資料 マット 踏み切り板
15	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">いろいろな方向に転がるマット遊びを楽しもう</div> <p>5 いろいろな方向に転がるマット遊びの方法を知る。</p>		
10	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【ゆりかご】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・腰を浮かせ, 両手で膝をかかえる。 ・あごを引き, 尻→背中→頭の順にマットにつける。 ・勢いよく上体を起こし, 前傾姿勢をとる。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>【前転がり】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・手のひらで体を支える。 ・まわる時に目はおへそを見るようにする。 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>【後ろ転がり】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・手のひらを耳の後ろにそえ, 腰を浮かした状態から尻→背中→頭→手の順でマットにつく。 ・マットに着手したら, 手で突き返す。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>【丸太転がり】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・体をいっばいに伸ばして回る。 </div> </div> </div>	<p>○後ろ転がりの恐怖感や抵抗を取り除くために, 踏み切り板を活用する。</p> <p>○動きを連続させたり, 友達と一緒にマット遊びをしたりしている児童の遊びを紹介する。</p> <p>○自分で考えた遊びに名前をつけていくことで, マット遊びへの関心や意欲づけを図る。</p> <p>◇友達の考えた遊びに挑戦したりすることでマット遊びを楽しもうとする。</p>	
10	<p>6 もっと遊んでみたいマット遊びで楽しむ。</p> <p>7 整理運動をし, 後片付けをする。</p> <p>8 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自己評価をする。 ○全体で本時の学習を振り返る。 	<p>○怪我の有無や体調について確認する。</p> <p>○グループで協力しながら, 安全に後片付けをさせる。</p> <p>○学習カードの観点にそって自己評価させる。</p>	学習カード

1 年
No.46

1 単元名 マット遊び

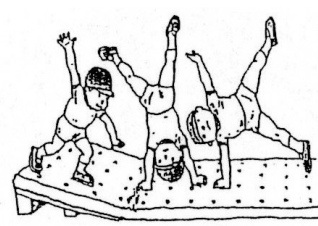
2 目標 手や背中で体を支える逆立ちのマット遊びの方法がわかる。

3 展開 (3/6)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center;">手や背中で体を支えるマット遊びができること</p> <p>1 集合, 整列, 挨拶をする。 2 準備運動をする。 3 学習の場づくりをする。 4 本時の学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に素早く集まれるようにする。 ○役割分担に従って, 安全に手際よく場づくりができるように指導する。</p>	学習資料 マット 肋木
15	<p style="text-align: center;">いろいろな逆立ちのマット遊びを楽しもう</p> <p>5 手や背中で体を支える逆立ちのマット遊びの方法を知る。</p>		
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【背支持倒立】〈アンテナ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> つま先まで伸ばす。 できるだけ, 腰を高く持ち上げる。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>【壁登り倒立】〈かべしゃちほこ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 指を広げてしっかりとつき, あごを出して指先を見る。 体をしっかり両手で支える。 できるだけ壁にくっくようにする。 <p>※肋木を活用して段階的に指導する。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p>【かえるの足打ち】</p> <ul style="list-style-type: none"> 指を広げてしっかりとつき, あごを出して指先を見る。 体をしっかり両手で支える。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>【支持での川跳び】〈川とび〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 両足踏み切り, 両手着手で腰をできるだけ高く上げる。 指を広げてしっかりとつき, あごを出して指先を見る。 </div> </div>		
10	<p>6 もっと遊んでみたいマット遊びで楽しむ。</p> <p>アンテナ倒し 【ロンドン橋】</p>	<p>○動きを連続させたり, 友達と一緒にマット遊びをしたりしている児童の遊びを紹介する。 ○自分で考えた遊びに名前をつけていくことで, マット遊びへの関心や意欲づけを図る。 ◇友達の考えた遊びに挑戦したりすることでマット遊びを楽しもうとする。</p>	学習カード
10	<p>7 整理運動をし, 後片付けをする。</p> <p>8 学習のまとめをする。 ○自己評価をする。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>○怪我の有無や体調について確認する。 ○グループで協力しながら, 安全に後片付けをさせる。 ○学習カードの観点にそって自己評価させる。</p>	

1 年
No.47・48

- 1 単元名 マット遊び
- 2 目標 マットを使って、自分の体をいろいろな動かすことができる。
- 3 展開 (4・5/6)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center;">いろいろなマット遊びに挑戦すること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 学習の場づくりをする。</p> <p>4 本時の学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に、素早く集まれるようにする。</p> <p>○役割分担に従って、安全に手際よく場づくりができるように指導する。</p>	
10	<p style="text-align: center;">いろいろなマット遊びで楽しもう</p> <p>5 2つの場（転がる・逆立ち）をローテーションしながら、できるマット遊びを楽しむ。</p>	<p>○自分で考えた遊びに名前をつけていくことで、マット遊びへの関心や意欲づけを図る。</p>	学習資料
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>【転がる場での遊びの例】</p> <p>〈連続前回り〉 〈横まわり→前回り〉</p>  <p>〈チョキ前回り・後ろ回り〉</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>【逆立ちの場での遊びの例】</p> <p>〈しゃちほこ〉 〈アンテナ〉</p>  <p>〈かざぐるま〉</p>  </div> </div>		
15	<p>6 もっと遊んでみたいマット遊びで楽しむ。</p> <p>〈ブリッジくぐり〉 〈パラボラアンテナ〉</p>  <p>★ふたり並んでブリッジ</p> <p>★くぐってブリッジをつくる</p>	<p>○よりよい動きや新しいマット遊びを紹介することで、児童のできる遊びを広げていく。</p> <p>◇友達の考えた遊びに挑戦したりすることでマット遊びを楽しもうとする。</p> <p>◇できるマット遊びを増やすことができる。</p>	マット 踏み切り板 半月フラフープ 肋木
10	<p>7 整理運動を行い、後片付けをする。</p> <p>8 学習のまとめをする。</p> <p>○自己評価をする。</p> <p>○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>○怪我の有無や体調について確認する。</p> <p>○グループで協力しながら、安全に後片付けをさせる。</p> <p>○学習カードの観点にそって自己評価させる。</p>	学習カード

1 年
No.49

- 1 単元名 マット遊び
- 2 目標 自分のできるようになった遊びを発表することができる。
- 3 展開 (6/6)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">できる遊びを発表すること</div> <p>1 集合、整列、挨拶をする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 学習の場づくりをする。</p> <p>4 本時の学習のねらいを確認する。</p>	<p>○安全に、素早く集まれるようにする。</p> <p>○役割分担に従って、安全に手際よく場づくりができるように指導する。</p>	学習資料
5 20	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">できるようになった遊びを発表しよう</div> <p>5 個人のめあてを確認し、発表会に向けての練習をする。</p> <p>6 学習の成果を発表する。</p>	<p>○自分の力にあつためあてをもたせる。</p> <p>○できる児童には遊びを組み合わせせて発表させる。</p>	
<p>【発表の例】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>③</p> </div>			
10	<p>7 整理運動をし、後片付けをする。</p> <p>8 学習のまとめをする。 ○自己評価をする。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>○友達のマット遊びの上手なところやがんばったところを中心に感想を発表し次学年でのマット遊びの意欲づけを図る。</p> <p>◇安全に気を付け、できるようになったマット遊びを発表しようとする。</p> <p>○怪我の有無や体調について確認する。</p> <p>○グループで協力しながら、安全に後片付けをさせる。</p> <p>○学習カードの観点にそって自己評価させる。</p>	<p>マット 踏み切り板 半月フラフープ</p> <p>学習カード</p>

6 補助資料

(1) ふりかえり・学習カード例

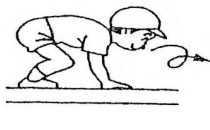
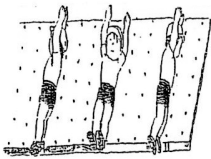
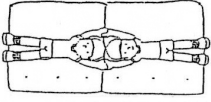




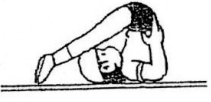
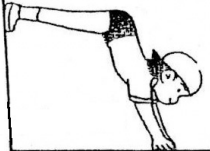
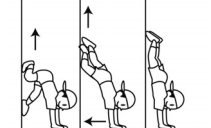
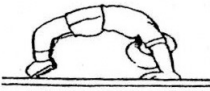
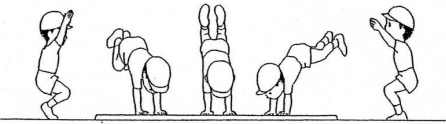

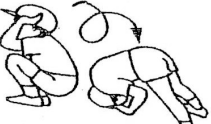
○ ふりかえりカード例

できたらシールをはろう。

	/	/	/	/	/	/
☆めあてをかながえながら、かくしゅうできたか。	○	○	○	○	○	○
☆力いっぱいマットあそびができたか。	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☆じゅんぴやかたづけをがんばることができたか。	◇	◇	◇	◇	◇	◇
☆やくそくをまもり、なかよくかくしゅうできたか。	□	□	□	□	□	□

○ 学習カード例

できたらシールをはろう。

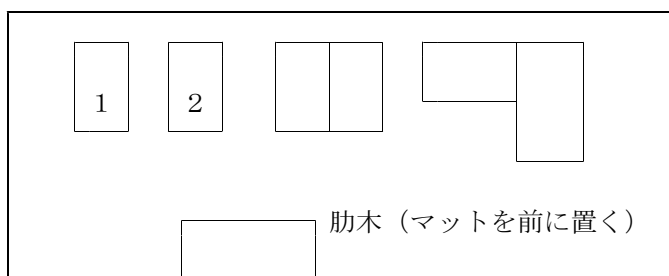
まえころがり	まるたころがり	きょじんころがり	だるまころがり	ゆりかご
				
うしろころがり	アンテナ	アンテナたおし	ロンドンばし	かべしゃちほこ
				
ブリッジ	かわとび		チョキまえころがり	チョキうしろころがり
				

◎ じぶんでかながえたあそびをかいておこう。

※ 学習カードを拡大コピーし、できた遊びに児童の名前を貼っていくのもよい。それにより、児童の実態がつかみやすくなる。



(2) マット遊びの練習の場の例



※ 1 や 2 では、踏み切り板・ロールマット・輪くぐり（フラフープを半分に切ったもの）をマット近くに用意しておき、児童が遊びを広げやすくしておく。

(3) よりよい遊びに挑戦するための用具の例



ガムテープを貼る。
同じ方向や違う方向から前まわりや後ろまわりに挑戦でき、まっすぐにまわることを意識するようになる。

- ① 砂を入れたペットボトルにラップの芯をガムテープでとめる。
- ② フラフープを切り、ラップの芯に差し込む。
(大きさの違うものを作っておくとより遊びに丁寧に取り組めるようになる。)

(4) 敷き詰めたマットでの遊びの例



- ① 四方向からタイミングをあわせて、前まわりで内側にはいる。
- ② あったところで、ジャンケンをする。
- ③ 勝った児童から、後ろまわりでもとにもどる。