

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見つ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ため、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工夫することができる。

(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をすることができる。

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価規る準	①マット遊びとして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マット遊びとして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マットを使って、自分の体をいろいろな動かすことができる。 ○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	7
	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 ○簡単なマット遊びで楽しむ	〈共通学習〉 ○いろいろな方向に転がったり、逆立ちをしたりす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 ・背支持倒立 ・かえるの足打ち 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	〈発展学習〉 マットランドで遊ぼう	
20			〈発展学習〉 ○転がったり逆立ちをしたりするマット遊びの中で、できそうな遊びに挑戦する				
30			〈発展学習〉 発表会での遊びの練習をする				
40	①整理運動		②学習のまとめ	③集合・整列・挨拶			
評価	ア②③	ア②③	ア①	イ②	ウ①	イ②	ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○8時間目にはグループ毎に場を考え、これまでの学習を生かしながらマット遊びにさらに親しめるようにする。

(2) 場や用具の工夫



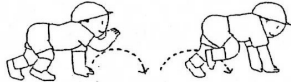
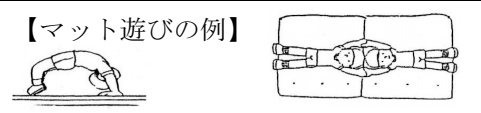
○マットを敷き詰めた場やテープを貼ったマット、フラフープを半分にしたものを用意する。

2 年
No.65

1 単元名 マット遊び


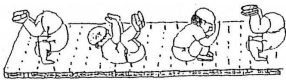

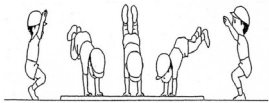

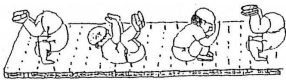

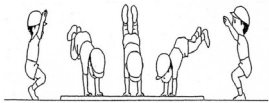

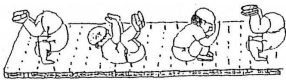

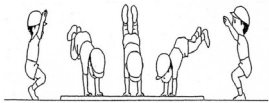
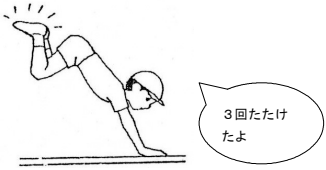
2 目 標 学習の進め方を知るとともに、マットを使つての遊びを楽しむことができる。

3 展 開 (1 / 7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	<p style="text-align: center;">学習の流れを覚え、簡単なマット遊びで楽しむこと</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。</p>	○安全に、素早く集まれるようにする。	
20	<p style="text-align: center;">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</p> <p>2 本時の学習のねらいを確認する。</p> <p>3 学習の進め方や約束を知る。</p> <p>(1) 進め方 共通学習 →①転がったり逆さになつたりするマット遊びをみんなで学習する。 ②場をローテーションしながらいろいろな遊びを楽しむ。 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、協力の仕方など</p>	○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。	単元計画 (掲示用) 学習資料
10	<p>4 グループを作り、役割分担をする。</p> <p>5 場づくりをし、準備運動をする。</p>	○マットの出し入れや見る位置については、丁寧に指導をする。 ◇学習の進め方や約束を理解している。 ○場の図を用意し、分担を明確にする。 ◇協力して、素早く場づくりをしようとする。	マット
	<p>【準備運動に取り入れたい動き】</p> <p>○手について足ジャンケンをする。</p>  <p>○犬のように走る。</p>  <p>○象のように歩く。</p>  <p>だんだん速く手をつける。</p>		
	<p>6 今できるマット遊びで楽しむ。</p> <p>【マット遊びの例】</p> 	○どんな動きができるのかを確認する。 ○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、片付けをする。 ○学習カードの観点にそって自己評価をさせる。	
	<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。 ○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。</p>	<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。 <p>◇これから学習するマット遊びに、意欲的に取り組もうとする。</p>	学習カード

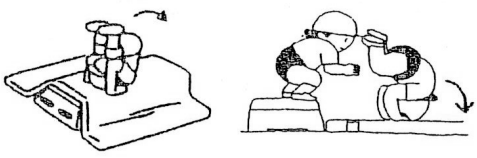
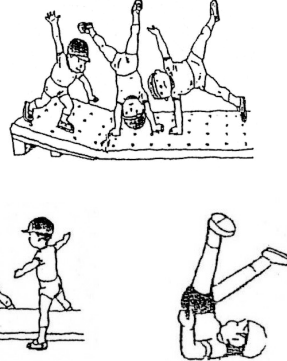
2 年
No.66

- 1 単元名 マット遊び
- 2 目標 いろいろな方向に転がったり逆さになったりするマット遊びができる。
- 3 展開 (2/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料																								
15分	<p style="text-align: center;">できるマット遊びで楽しむこと</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 場づくりをする。</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>																									
20	<p style="text-align: center;">転がったり逆さになったりするマット遊びを楽しもう</p> <p>4 本時の学習のねらいを確認する。</p> <p>5 転がったり逆さになったりするマット遊びをする。</p>	<p>○前学年で学習した基本的な転がったり逆さになったりするマット遊びのポイントを想起させながら，取り組ませる。(ポイントの詳細は1年生参照)</p>	学習資料 マット																								
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>【ゆりかご】</td> <td>【前転がり】</td> <td>【後ろ転がり】</td> <td>【丸太転がり】</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>※勢いよく上体を起こし前傾姿勢をとる。</td> <td>※まわる時におへそを見る。</td> <td>※マットに着手したら手で押し返す。</td> <td>※体をいっぱい伸ばす。</td> </tr> <tr> <td>【背支持倒立】</td> <td>【壁登り倒立】</td> <td>【かえるの足打ち】</td> <td>【支持での川跳び】</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>※つま先まで伸ばす。</td> <td>※あごを出す。</td> <td>※両手でしっかりと体を支える。</td> <td>※腰を高く上げる。</td> </tr> </table>			【ゆりかご】	【前転がり】	【後ろ転がり】	【丸太転がり】					※勢いよく上体を起こし前傾姿勢をとる。	※まわる時におへそを見る。	※マットに着手したら手で押し返す。	※体をいっぱい伸ばす。	【背支持倒立】	【壁登り倒立】	【かえるの足打ち】	【支持での川跳び】					※つま先まで伸ばす。	※あごを出す。	※両手でしっかりと体を支える。	※腰を高く上げる。
【ゆりかご】	【前転がり】	【後ろ転がり】	【丸太転がり】																								
																											
※勢いよく上体を起こし前傾姿勢をとる。	※まわる時におへそを見る。	※マットに着手したら手で押し返す。	※体をいっぱい伸ばす。																								
【背支持倒立】	【壁登り倒立】	【かえるの足打ち】	【支持での川跳び】																								
																											
※つま先まで伸ばす。	※あごを出す。	※両手でしっかりと体を支える。	※腰を高く上げる。																								
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>○できるマット遊びだけでなく，できそうなマット遊びにも挑戦させるようにする。</p> <p>○回数などを増やしたり，遊びの連続にも取り組ませる。</p> <p>◇新しいマット遊びに挑戦して楽しもうとする。</p> <p>○怪我の有無，体調について確認する。</p> <p>○グループで協力しながら，安全に片付けをさせる。</p>																									
5	<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>○学習カードの観点にそって自己評価をさせる。</p>	学習カード																								

2 年
No.67～69

- 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に動かすことができる。
- 3 展開 (3～5 / 7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	いろいろなマット遊びに挑戦し、できる遊びを増やすこと		
10分	1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 3 場づくりをする。 4 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。 ○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。	
	いろいろなマット遊びで楽しもう		
10	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。		学習資料 マット 踏み切り板
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>【転がる場での遊びの例】</p>  <p>〈チョキ前回り・後ろ回り〉</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【逆立ちの場での遊びの例】</p>  </div> </div>		
15	6 もっと遊んでみたいマット遊びで楽しむ。	○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。 ○徐々に発展学習の時間配分を長めにする。 ○マット遊びを組み合わせることのできる児童を紹介し、発表会への意欲づけを図る。 ◇友達の考えた遊びに挑戦して楽しもうとする。 ◇できるマット遊びを増やすことができる。	半月フラフープ 肋木
10	7 整理運動をし、後片付けをする。 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。	○怪我の有無、体調について確認する。 ○グループで協力しながら、安全に片付けをさせる。 ○学習カードの観点にそって自己評価させる。	学習カード

2 年
No.70

- 1 単元名 マット遊び
- 2 目 標 自分が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 / 7)

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;">できるマット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 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 半月フラフープ 肋木
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">できるようにになった遊びを発表しよう</div> <p>5 個人のためあてを確認し、発表会に向けての練習をする。</p>	○自分の力にあつためあてをもたせる。	
20	<p>6 学習の成果を発表する。</p>		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>【発表会の例】</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>○友達のマツ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ツト遊びの意欲づけを図る。</p> <p>◇できるようにになったマツト遊びを、安全に気を付けながら、発表しようとする。</p> <p>○怪我の有無、体調について確認する。</p> <p>○グループで協力しながら、安全に片付けをさせる。</p> <p>○学習カードの観点にそつて自己評価させる。</p>	学習カード

2 年
No.71

1 単元名 マット遊び

2 目標 自分の考えた場（マットランド）で、マット遊びを楽しむことができる。

3 展開 (7/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	<p>いろいろな場で自由に思い切り体を動かすこと</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 場づくりをする。</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>	マット 踏み切り板 半月フラップ ープ 肋木
20	<p>4 本時の学習のねらいを確認する。</p> <p>できるマット遊びを組み合わせて、マットランドで楽しもう</p>		
	<p>【マットランドと遊びの例】</p>		
10	<p>5 整理運動をし、後片付けをする。</p> <p>6 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>◇グループ毎に考えたマットランドで、安全に気を付けながら楽しく遊ぼうとする。</p> <p>○怪我の有無、体調について確認する。 ○グループで協力しながら、安全に片付けをさせる。</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

6 指導の工夫

(1) ふりかえり・学習カード例

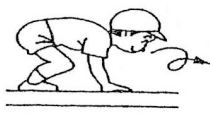
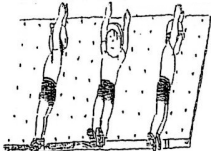
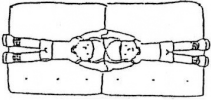





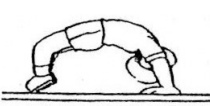
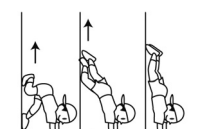

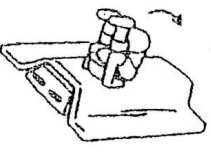
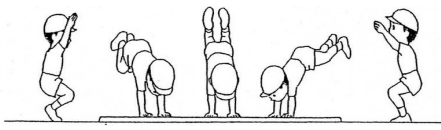
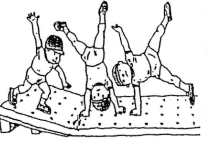
○ふりかえりカード例

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。	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☆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 かよく学習できたか。	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇

○学習カード例

できたらシールをはろう。

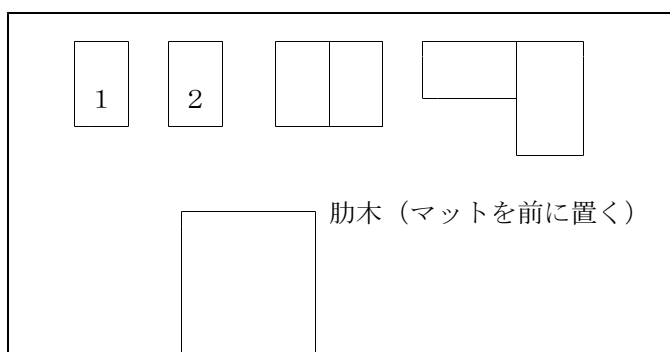
まえころがり 	またころがり 	きょじんころがり 	だるまころがり 	ゆりかご 
うしろころがり 	チョキまえころがり 	チョキうしろころがり 	ブリッジ 	かべしゃちほこ 
おたすけさかだち 	ころりんまわり 	川とび 		かざぐるま 

◎じぶんでかん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。
(大きき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。