

単元名 器械運動「マット運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれの自己の能力に適した技ができるようにすることが楽しい運動である。

(2) 児童から見た特性

○中学年の児童は、倒立技などのスリルのある技に憧れる傾向がある。しかし、逆さ感覚や腕支持力に不安のある児童にとっては、恐怖感をもちやすい運動でもある。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができる。

(2) 思考・判断

○自己の能力に適した課題をもち、技ができるようにするための活動を工夫できる。

(3) 運動の技能

○基本的な回転技や倒立技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
学習具活体動のに評価規準	①自分の力に合った課題をもって進んで取り組もうとする。 ②友達と励まし合って運動したり協力して器械・器具の準備、片付けをしたりしようとする。 ③約束を守って安全に運動をしようとする。	①自分の力に合った技を選んで いる。 ②技のポイントについて考え、自分のめあてがもっている。 ③技の練習の仕方を知り、練習方法や練習の場を選んで いる。	①以下の基本的な回転技や倒立技をすることができる。 ・前転 ・後転 ・壁倒立 ・腕立て横跳び越し

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	8
	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	<共通学習> ○前転、大きな前転、後転の習得学習を行う ○今できる回転する技を組み合わせて行う		<共通学習> ○腕立て横跳び越しの習得学習を行う		発表会		
20								
30		○共通学習の場を作り、実際に運動しながら技のイメージやポイントを知る	<共通学習> ○腕立て横跳び越しの習得学習を行う	<発展学習> ○自分で技を選択し、回転技や倒立の発展技に取り組んだり、できる技を連続させたり、組み合わせたりする				
40	①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶							
評価	ア②③	イ②	イ①	ウ①	ア①	イ③	ウ①	ウ①

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○基礎感覚作りでは、逆さ感覚を高める易しい運動を毎時間実施する。

○前転、後転をマット運動の基礎、基本の技と捉え、どの児童も技能を身に付けられるように共通に学ぶようにする。また、大きな前転を共通課題として取り上げていきたい。

○発展学習は、児童が自己の能力に応じて取り組む技を選択して学習が進められるように単元の後半に位置づける。

(2) 運動の取り上げ方の工夫


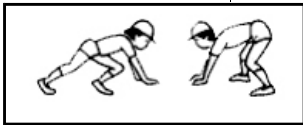
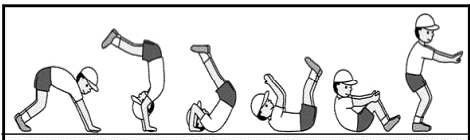
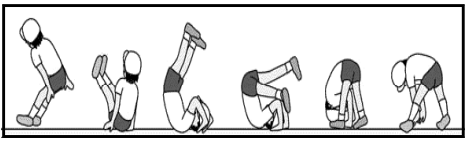
○3年生で前転や後転をゲーム化して取り組んでいるので、同じ技を連続することには慣れている。4年生では、できる技を組み合わせる時間を意図的に共通学習に位置づけ、意欲化を図るとともに、一つ一つの技の習熟をめざせるようにしていきたい。

4 年
No.54

1 単元名 マット運動

2 目標 学習の進め方を知るとともに、運動の場の作り方や技のポイントを理解することができる。

3 展開 (1/8)


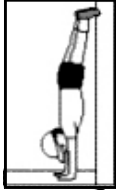



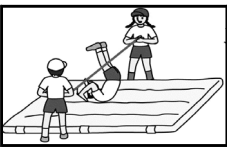

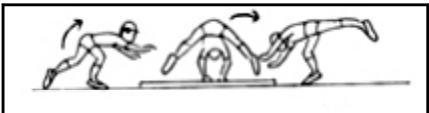






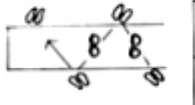
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>学習の進め方を知り、運動の場の作り方や技のポイントを理解すること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察を行う。</p> <p>2 準備運動をする。 ○全身連続運動をする。 ○動的健康観察をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>逆さ感覚を高める運動例</p> <ul style="list-style-type: none"> ○背中歩きでじゃんけん ○四つ足歩きでじゃんけん ○壁倒立 ○ブリッジ </div>	<p>○安全に、すばやく集まれるようにする。</p> <p>○額に汗がにじむくらいの運動になるよう伝える。</p> <p>○基礎感覚を高める運動は、ゲーム化を図り、短時間に楽しくたくさん運動できるようにする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	
5	<p>3 本時の学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>マット運動の学習の進め方を知ろう 大きな前転や開脚後転のポイントをつかもう</p> </div>		<p>単元計画 (掲示用)</p>
25	<p>4 学習のグループをつくり役割分担をする。 ○学習を進めるグループをつくる。 ○準備や片付けの役割分担、学習の約束事を確認する。</p> <p>5 場作りをして、マットを使った準備運動をする。 ○3年生まで学習した技</p> <p>6 大きな前転の技能ポイントを知り、大きな前転に挑戦する。 ○大きな前転の技能ポイント</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①両手をつき、足を強くけるう。 ②つま先を高く上げよう。 ③腰を大きく開き回転しよう。 ④あごを引いてへそを見よう。 ⑤かかとをおしりの方へひきよせる。</p> </div>	<p>○グループ作り等は、事前に担任が行い、発表しておいてもよい。</p> <p>○マットを運ぶ時の人数、持ち方、置く位置や順番について意図を説明する。</p> <p>○安全に気を付けて準備しているか観察し、良い児童を認め広めるようにする。</p> <p>○既習の技を行わせ、実態を把握する。</p> <p><大きな前転></p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>学習資料 (技の構造図)</p> <p>マット (グループ数×2枚程度)</p>
5	<p>7 開脚後転の技能ポイントを知り、開脚後転に挑戦する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①勢いよく後方へ上体を倒す。 ②膝を伸ばしながら、胸に近づける。 ③手をつき、足を開きはじめる。 ④あごを引いてへそを見よう。 ⑤手でマットを押して立ち上がる。</p> </div> <p>○開脚後転の技能ポイント</p> <p>8 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>9 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ・用具の準備や片付け、学習の約束事について評価する。</p>	<p><開脚後転></p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>◇安全に気を付けて、友達と協力して片付けようとする。</p>	<p>学習資料 (技の連続図)</p> <p>学習カード (自己評価)</p>

4 年
No.55～57

1 単元名 マット運動

2 目標 技のポイントについて考えながら練習に取り組み、基本的な回転技を身に付けることができる。

3 展開 (2～4/8)

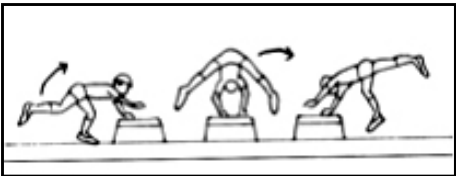

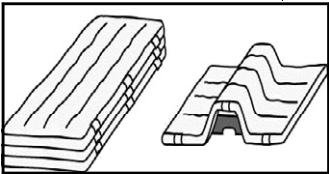
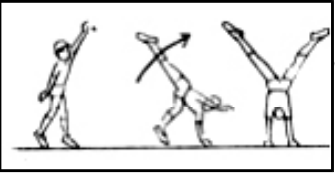

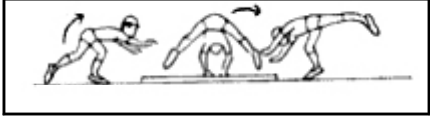
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>技のポイントに気を付けて練習に取り組み、基本的な回転技を身に付けること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 ○全身連続運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>逆さ感覚を高める運動例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背中歩きでじゃんけん ・四つ足歩きでじゃんけん ・壁倒立 ・ブリッジ </div>	<p>○全身連続運動は、鬼遊び等を活用して、児童の興味・関心を持続させるようにする。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>手を壁に少しずつ近づけていこう！</p> <p>手、肩、腰が一直線になると安定するね！</p>	<p>単元計画 学習資料 (技の構造図)</p>
20	<p>3 マットの準備をして、マットを使った準備運動をする。 ○3年生までに学習した技</p> <p>4 本時の学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>大きな前転、開脚後転のポイントを考えて練習し、「スッ」と立てるようにしよう！</p> </div>	<p>○技能ポイントの資料から自分の気を付けるポイントを選ばせ、グループの友達に伝えるよう助言する。 ○技能の伸びた児童を全員の前で紹介し何をしたからできるようになったか発表させ、他の児童の参考にさせる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p><折りたたんだマットの上で練習></p>	<p>マット (グループ数×2枚程度)</p>
10	<p>5 自分が気をつける技能ポイントを選び練習する。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>大きな前転をやりたい児童には</p> <p>ゴムひもにつま先がさわるように前転してみよう。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>「スッ」と立とう！</p> </div> </div> <p><坂道を利用して練習></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	<p><折りたたんだマットの上で練習></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	
5	<p>6 できる回転する技をつなげる。</p> <p>7 腕立て横跳び越しに挑戦する。</p> <p>8 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>9 学習のまとめをする。 ○全体で本時の学習をふり返る。 ・技能ポイントについて</p>	<p>○跳び箱やゴム紐、マットを利用していろいろな条件のもと、腕立て横跳びこしに挑戦させる。 ◇技のポイントを理解している。 ◇目標の技を身に付けることができる。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

4 年
No.58～60

1 単元名 マット運動

2 目標 自分の力にあった技を決め、練習の場や練習方法を選んで練習し、できるようにすることができる。

3 展開 (5～7/8)

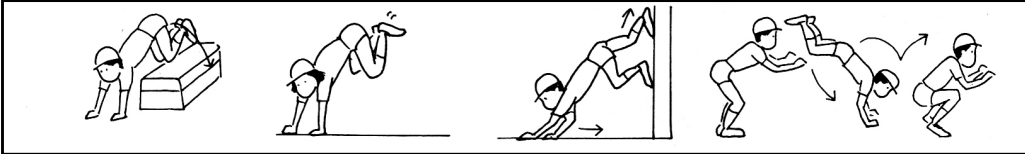
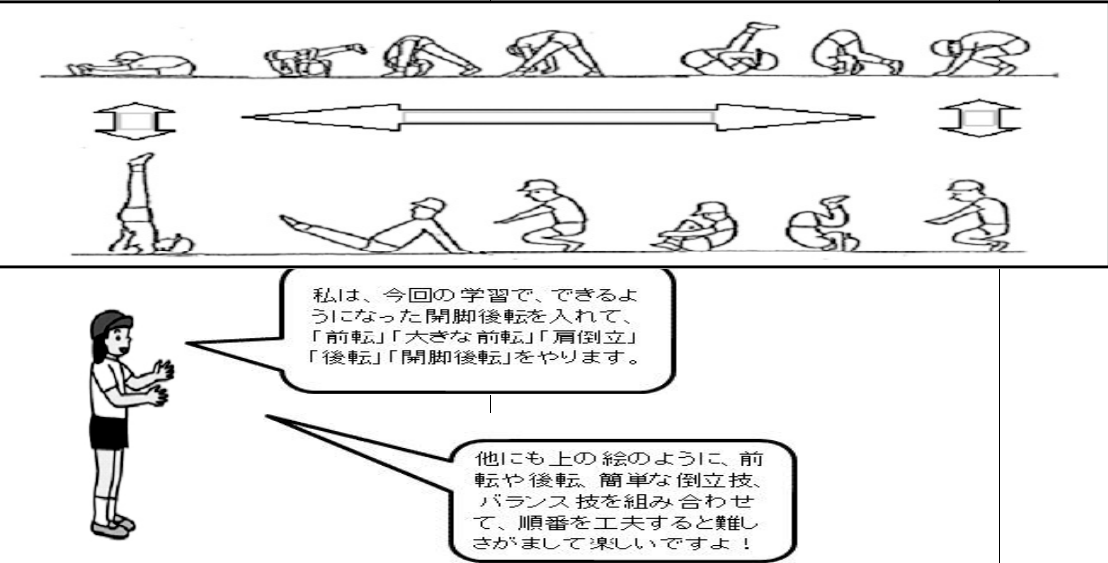
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>自分の力にあった技を決め、練習の場や練習方法を選んでできるようにすること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。</p> <p>2 準備運動をする。 ○全身連続運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p> <p>3 マットの準備をして、マットを使った準備運動をする。 ○3年生までに学習した技 ○今練習している技</p>	<p>○逆さ感覚を高める運動を、体育館の壁や階段、助木、ステージ、積み上げてあるマット等を活用して行う。</p> <p>逆さ姿勢を保つための指導順例 ①跳び箱などの高い場所に腹ばいになる。 ②上半身を前にずらし、床に手をつく。 ③手の上に肩、腰がのる位置まで体をずらす。</p>	<p>単元計画 学習資料 (技の構造図) マット (グループ数×2枚程度)</p>
10	<p>4 腕立て横跳び越しに挑戦する。</p> 	<p>○前転、後転の行い方を変化させると一つ一つの技の習熟がはかれる。</p> <p>前転、後転を変化させる例 ○最初の姿勢で足を前後に開いておく。 ○最初の姿勢で足を横に開いておく。 ○立つ時に片足を前後に開いて立つ。 ○立つ時に足を横に開いて立つ。 ○1歩、歩いてから回転し始める。</p>	
20	<p>5 本時の学習のねらいを知る。</p> <p>自分で技を決め、練習の場を選んで練習し、できるようにしよう</p> <p>○開脚前転や開脚後転に挑戦する児童</p>  <p>○膝を伸ばして回転してみよう。 ○高さを利用して足を開くタイミングをつかもう。 ○マット積み重ねてもできるよ! ○だんだん平らにするといいね!</p>  <p>○側方倒立回転に挑戦する児童</p> <p><サークルを利用して手と足の動き方を理解する方法></p>  <p>ゴムひもを越えるように足を高く上げよう!</p> <p>ゴムはだんだん高くするといいね</p> 	<p>○跳び箱やゴム紐、マットを利用しているいろいろな条件のもと、腕立て横跳びこしに挑戦させる。</p>	
5	<p>6 今できる回転技と自分が練習している技を組み合わせで行う。</p> <p>7 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>8 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。</p>	<p>◇自分の力にあった技を決め、練習の仕方を選んでいる。 ◇目標の技を身に付けることができる。</p> 	<p>学習カード (自己評価)</p>

4 年
No.61

1 単元名 マット運動

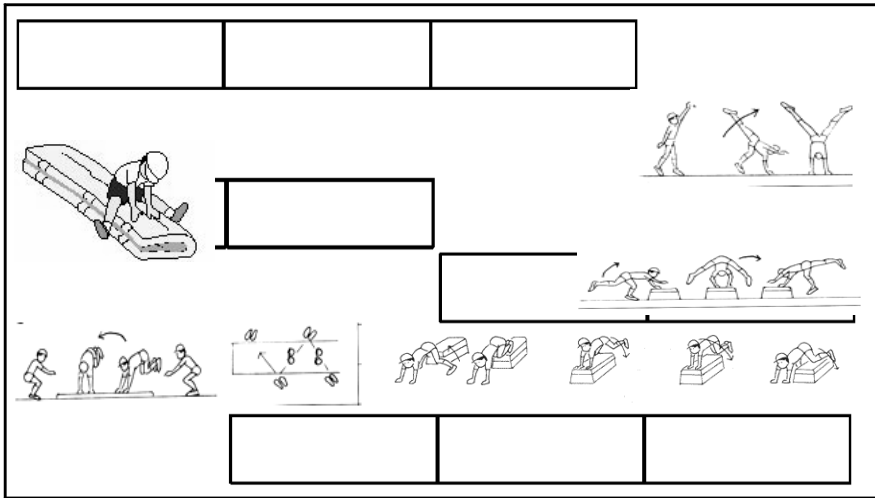
2 目標 自分ができるようになった技を、一つ以上入れた組み合わせ技を発表することができる。

3 展開 (8/8)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>自分ができるようになった技を、一つ以上入れた組み合わせ技を発表すること</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。</p> <p>2 準備運動をする。 ○全身連続運動をする。 ○基礎感覚を高める運動を行う。</p>	<p>○逆さ感覚を高める運動を、体育館の壁や階段、肋木、ステージ、積み上げであるマット等を活用して行う。</p>	<p>単元計画 学習資料 (技の連続図)</p>
			
30	<p>3 マットの準備をして、マットを使った準備運動をする。 ○前転、後転をていねいに行う。 ○今日発表する技を行う。</p>	<p>○7時間学習してきた前転や後転をていねいに行うよう助言する。 ○友達の伸びを認め合うことも大きなねらいであることを伝える。</p>	<p>マット (グループ数×2枚程度)</p>
	<p>4 本時の学習のねらいを知る。</p> <p>自分ができるようになった技を一つ以上入れた、組み合わせ技を発表しよう</p>		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>発表の仕方 例</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループ内で順番に発表する。 ○グループの 1/3 の児童が他のグループに見に行き、時間で交代する。 ○1グループのメンバーが発表するのを他のグループの全員が見る。 ○2グループ間で見合う。 </div> <p>○発表する技については、事前にカードに書かせておくようにさせる。</p>	<p>学習カード (発表原稿)</p>	
			
5	<p>5 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>6 学習のまとめをする。 ○学習カードに反省を記録する。 ○全体で本時の学習をふり返る。</p>	<p>◇基本的な回転技、倒立技を身に付けることができる。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

6 補助資料

(1) 練習の場の工夫例



①開脚前転、開脚後転のポイントがつかみやすい場を用意する。

②腕立て横跳びこしの場合は、3種類くらいの難度を考えて場を作ると児童が取り組みやすくなる。

③最低でも一つの場は、マットだけにしておき、練習の成果を試したり、たくさんの技をつなげたりする場にしておくとよい。

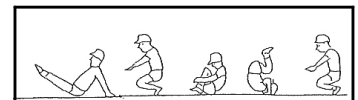
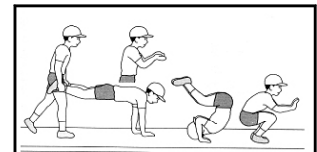
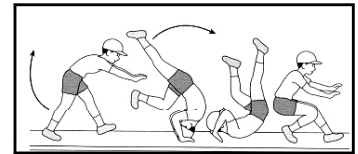
(2) 前転や後転をさらに習熟させるための工夫例

①前転や後転の最初の姿勢を変えてみよう。

- 足を前後に開いた姿勢から回る
- 足を横に開いた姿勢から回る
- 1歩、歩いてから回る
- 1, 2, 3のリズムで歩いてから回る
- ホップしてから前転する

②前転や後転の最後の姿勢を変えてみよう。

- 片足を前や後ろに出して立つ
- 膝を伸ばしたまま座る（前転だけ）
- 膝を伸ばしたままV字バランスでとまる（前転だけ）
- 膝を伸ばして、両足を開いて立つ



(3) 学習カード

①学び方ふり回りカード例

ふり回りカード

◎よくできた ○ふつう △次はがんばります

	今日の学習では、どうでしたか。	/	/	/	/	/	/	/	/
1	用具の準備・片づけを仲間と協力してできましたか。								
2	2人組や3人組で見合って活動し、アドバイスをし てあげられましたか。								
4	自分のめあてが、どうしたら達成できるようになる かを考えて、練習できましたか。								
5	回数多く練習できましたか。								
6	めあては達成できましたか。								
7	せいっぱいマット学習にとりくめましたか。								

②個人のめあてカード（単技）例

△できないが、もう少しできそう ○いつもではないが、やったあ、できた ◎いつでもできる

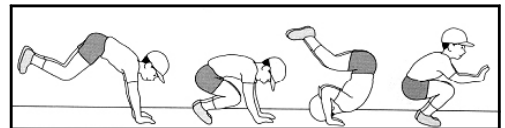
今日、とくにがんばる技に○をつけましょう。					どんなことに気をつけて練習しますか			
①	後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 三点倒立 補助倒立 腕立て横跳びこし 側方倒立回転							
②	後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 三点倒立 補助倒立 腕立て横跳びこし 側方倒立回転							
③	後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 三点倒立 補助倒立 腕立て横跳びこし 側方倒立回転							
④	後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 三点倒立 補助倒立 腕立て横跳びこし 側方倒立回転							
⑤	後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 三点倒立 補助倒立 腕立て横跳びこし 側方倒立回転							
⑦	後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 三点倒立 補助倒立 腕立て横跳びこし 側方倒立回転							
⑧	後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 三点倒立 補助倒立 腕立て横跳びこし 側方倒立回転							
⑨	後転 大きな前転 開脚前転 開脚後転 三点倒立 補助倒立 腕立て横跳びこし 側方倒立回転							
どのくらい がんばれましたか？	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧

○個人のめあてカード（組み合わせ技）例

できる技を連続したり、組み合わせてみよう！

※技をつなげてやってもできるかな？

- ①前転→大きい前転→前転
- ②前転→大きい前転→開脚前転
- ③前転→後転→開脚後転
- ④大きい前転→開脚前転→後転→ブリッジ
- ⑤後転→開脚後転→前転→V字バランス
- ⑥大きい前転→前回り→側方倒立回転



※自分でいろいろ作れるよ 作って挑戦してみよう！

--	--	--	--

--	--	--	--