

単元名 器械運動「マット運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○できる技を繰り返したり組み合わせたりして調子よくできるようにしたり、できそうな技に挑戦したりして楽しむ運動である。

(2) 児童から見た特性

○非日常的な動きのため、技への挑戦には恐怖感をもち、また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。しかし、技ができるようになった時の喜びは大きく、その経験が次の技への意欲につながる運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配っ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の解決の仕方や技の組み合わせ方が工夫できる。

(3) 運動の技能

○基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、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。

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み、器械運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ②友達と励まし合って仲良く運動をしたり、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試技の開始前や終了後においても安全に気を付けようとする。	①自分の力に合った技を選んでいる。 ②学習カードや補助具を活用して、自分に適した練習の場や練習の仕方を選んでいる。 ③技のポイントや自分の課題について考え、自分のめあてがもっている。	①以下の基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、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。 ・補助倒立 ・頭倒立 ・側方倒立回転

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 ○自分の力を知るための技調べをする	<共通学習> ○補助倒立、頭倒立、側方倒立回転の習得学習を行う			<発展学習> ○自分で学習を選択し、発展技や技の繰り返し、組み合わせ技を行う			発表会
20								
30		①整理運動 ②学習のまとめ ③集合・整列・挨拶						
40								
評価	ア②③	イ③	ウ①	ウ①	ア① イ①	イ②	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、習得学習で行う技に必要な感覚や基礎的な技能を養う易しい運動を実施し、より効果的に技の習得ができるようにする。共通学習は2系統を踏まえたスモールステップを設定する。そして、児童にできた喜びを数多く経験させることで意欲を高め、より効果的に技の習得ができるようにする。発展学習では、自分の力に合った技を選び、課題を考えめあてをもつなど児童が自主的に学習を進められるようにする。また、集団演技の活動を通して、より良い関わり方を身に付けさせていきたい。

(2) 学習カードの工夫

○技の習得に必要な感覚や基礎的な技能を細かく設定した学習カードを使用して、基本的な回転技や倒立技の習得を目指していきたい。

6 年
No.46

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、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ることが出来る。

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
15分	<p>学習の進め方を知り、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ること</p> <p>1 本時の学習のねらいを知る。</p> <p>マット運動の学習の進め方を知るとともに、いろいろな技に挑戦して自分の力を知ろう</p>		<p>単元計画 (掲示用) 学習資料 (学習内容)</p>
	<p>2 単元の進め方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 基礎感覚作りは技の習得につながる運動であることを知る。 共通学習では3つの技の習得を目指し、スモールステップされた学習カードを使いみんなが同じ学習をすることを知る。 発展学習では自分の力に合っためあてをもって学習することを知る。 自分の力に合っためあてのもち方を知る。 場の工夫の仕方や安全について理解する。 準備運動や整理運動の仕方を理解する。 	<p>○単元計画を示し、学習の流れを指導する。</p> <p>○本単元の学習内容を明確にし、理解できるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【6年マット運動の学習内容】</p> <p>①器械運動の楽しさを味わう。</p> <p>②準備や片付けを協力して行う。</p> <p>③安全に試技をする。</p> <p>④技のポイントを知る。</p> <p>⑤自分の課題を知り、めあてをもつ。</p> <p>⑥めあてに応じた練習ができる。</p> <p>⑦頭倒立ができる。</p> <p>⑧側方倒立回転ができる。</p> <p>⑨組み合わせ技ができる。</p> <p>⑩発展技ができる。</p> </div>	
25	<p>3 グループをつくり、役割分担をする。</p> <p>○学習を進めるグループを作る。 (生活班を活用してもよい)</p> <p>○準備・片付けの役割分担や試技のルールを決める。</p>	<p>◇単元の進め方を知っている。</p>	<p>学習カード (技チェック)</p>
	<p>4 学習の流れ(場作り・準備運動・基礎感覚作り)を知る。</p> <p>5 自分の力を確かめる。</p> <p>【未習の技の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 倒立前転 ・ 跳び前転 ・ 伸膝後転 倒立 ・ ブリッジ ・ 倒立ブリッジ ロンダート 	<p>○挑戦の仕方を指導する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 安全に気を付ける。 友達と協力する。 <p>◇いろいろな技に挑戦することで、自分の力を知っている。</p>	
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードに個人の反省を記録する。</p> <p>○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【学習カードの項目例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 力一杯運動したか。 ルールを守って運動したか。 準備や片付けを協力したか。 自分の力がわかったか。 学習への意欲がもてたか。 </div> <p>○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

6 年
No.47～49

1 単元名 マット運動

2 目標 補助倒立，頭倒立，側方倒立回転の技のポイントを知り，これらの技を安定して行うことができる。

3 展開 (2～4/8)

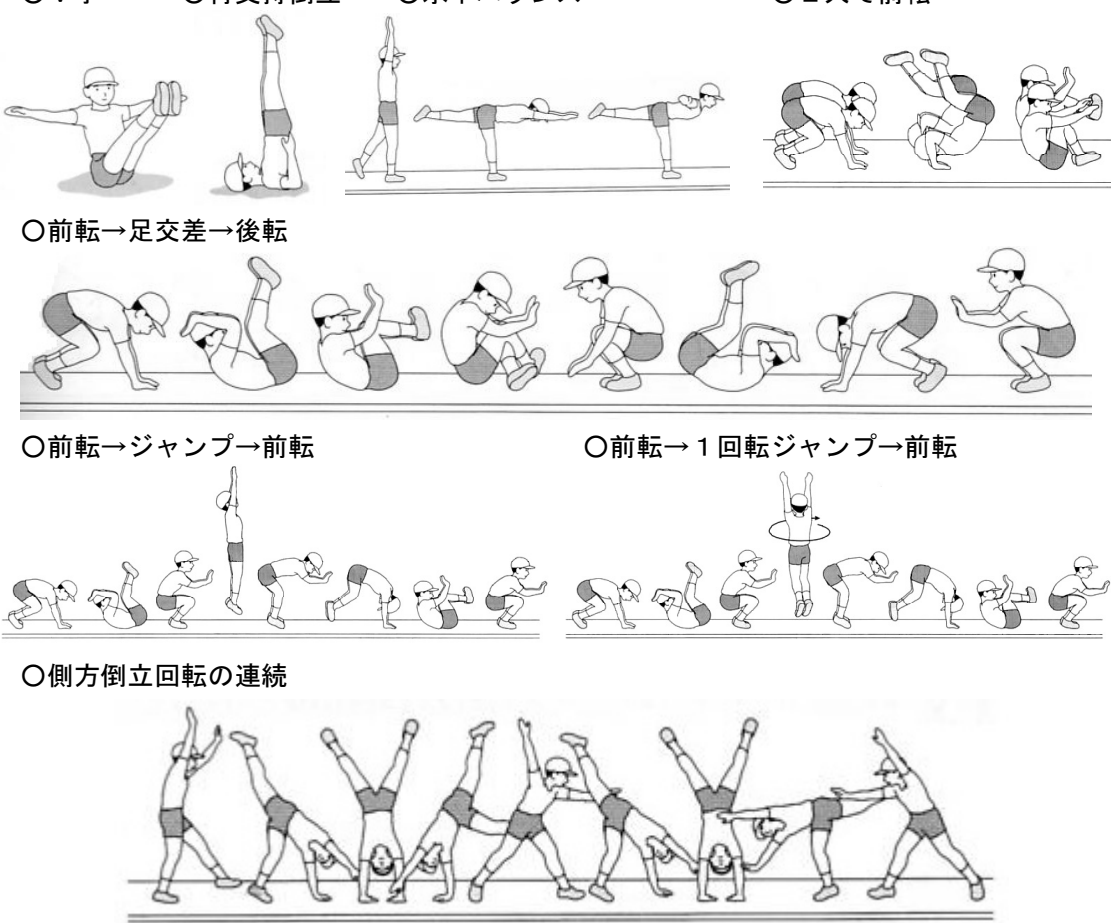
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p>技(補助倒立・側方倒立回転等)のポイントを知り，安定してできるようにすること</p> <p>1 学習の場作りをする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 本時のねらいを確認する。</p>	<p>○役割分担に従って，安全に効率よく準備ができていないかを確認し，必要に応じて指導する。</p>	<p>学習資料 (技ポイント) 学習カード (技習得用) マット</p>
30	<p>補助倒立・頭倒立・側方倒立回転のポイントを知り，安定してできるようにしよう</p> <p>4 技のポイントと練習方法をを知り，挑戦する。</p>	<p>○技の習得までをスモールステップにした学習カードを使い意欲を高める。</p>	
<p>【側方倒立回転のポイント】 ※ 足の振り上げとあごを出し，両手に体をしっかりとせて膝を伸ばすのがポイント</p> <p>○手と足の位置</p> <p>○ゴムひもを使い膝を伸ばす練習</p>			
<p>【側方倒立回転のつまずき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腰が上がらない ⇨ ◎踏み切りを強くして，腰を上げていく。両手に体重をしっかり乗せて，体と地面が90度になるようアドバイスする。 ●反対の手を着いてしまう ⇨ ◎小さい円を使って，手と足の着きを練習するようにアドバイスする。 ●手の着きが一直線上からずれる ⇨ ◎マット上に直線のテープをつけたり，手型・足型の目印を置いたりして一直線上に手足が着くようにアドバイスする。 ●膝や腰が伸びない ⇨ ◎ゴムひもを使った練習で膝や腰を伸ばすようアドバイスする。 			
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。 ○学習カードに個人の反省を記録する ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>◇技のポイントを知っている。 ◇目的とする技が安定してできる。</p> <p>○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。</p>	<p>学習カード (自己評価)</p>

6 年
No.50～52

1 単元名 マット運動

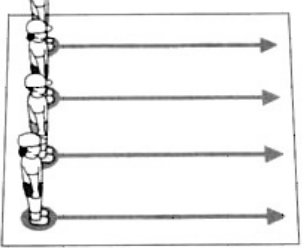
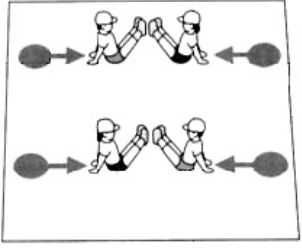
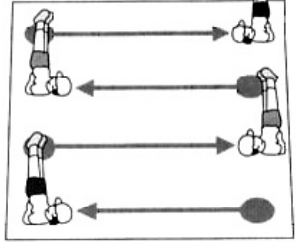
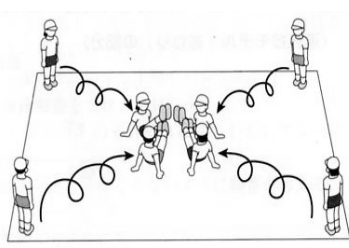
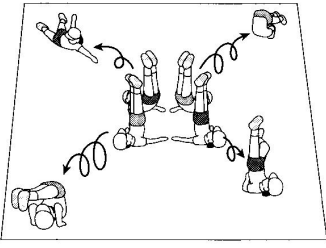
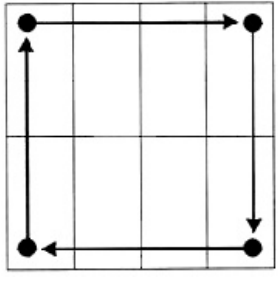
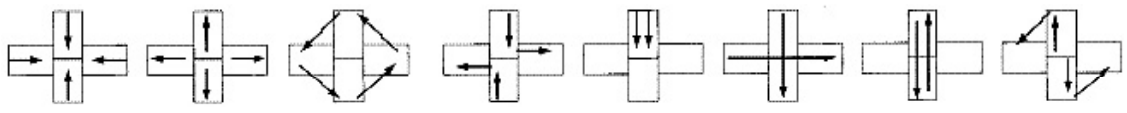
2 目標 自分の力を知り，発展技や組み合わせ技に挑戦したり，集団演技の練習を
したりすることができる。

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 style="text-align: center;">組み合わせ技や発展技に挑戦したり，集団演技の練習をすること</p> <p>1 学習の場作りをする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 本時のねらいを確認する。</p>	<p>○役割分担に従って，安全に効率よく準備ができていないかを確認し，必要に応じて指導する。</p>	
30	<p style="text-align: center;">組み合わせ技や発展技に挑戦したり，集団演技の練習をしたりしよう</p> <p>4 各自のめあてを確認し，めあてに向かって練習する。</p>	<p>○自分の力に合った無理のないめあてをもつよう助言する。</p>	マット
<p>【集団演技で使える技の例】</p> <p>○V字 ○背支持倒立 ○水平バランス ○2人で前転</p>  <p>○前転→足交差→後転</p> <p>○前転→ジャンプ→前転 ○前転→1回転ジャンプ→前転</p> <p>○側方倒立回転の連続</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。</p> <p>○学習カードに個人の反省を記録する。</p> <p>○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>◇自分の力に合っためあてをもち，場や練習方法を工夫して取り組んでいる。</p> <p>○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。</p>	学習カード (自己評価)

6 年
No.53

- 1 単元名 マット運動
- 2 目 標 集団演技を発表し合い、学習のまとめをすることができる。
- 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 style="text-align: center;">集団演技を発表すること</p> <p>1 学習の場作りをする。</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 本時のねらいを確認する。</p>	○役割分担に従って、安全に効率よく準備ができているかを確認し、必要に応じて指導する。	
10	<p style="text-align: center;">集団演技を発表しよう</p> <p>4 グループのめあてを確認し、発表会に向けて練習する。</p>	○発表会に向けての練習であり、新しい技への挑戦の時間でないことを確認する。	マット
20	<p>5 学習の成果を発表する。</p> <p>【集団演技でのマットの使い方例】</p> <p>○方形マットで</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>同一方向へ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>左右対称向かい合い</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>交差向かい合い</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>すみから中心へ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>中心からすみへ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>方形</p> </div> </div> <p>○十字マットで</p> 		
5	<p>6 整理運動をし、後始末をする。</p> <p>7 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードに個人の反省を記録する。</p> <p>○全体で本時の学習を振り返る。</p>	○学習カードの観点に従って自己評価するよう助言する。	学習カード (自己評価)