

器械運動：マット運動

2 評価規準の作成例（入学年次）

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとめごとこの評価規準	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解している。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする こと、互いに助け合い教え合おうとする こと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする ことなどや、健康・安全を確保している。

	<p>○知識</p> <p>①技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法や採点方法、運営の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①・接転技群</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほん転技群 <p>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させて回ることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平均立ち技群 <p>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。</p> <p>②・接転技群</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほん転技群 <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平均立ち技群 <p>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。</p>	<p>①選択した技の行い方や技の組み合わせ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。</p> <p>②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。</p>	<p>①器械運動の学習に自主的に取り組もうとすることができる。</p> <p>②自己の状況にかかわらず、互いに讃え合おうとすることができる。</p>
--	---	---	---	--

器械運動 マット運動の指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することことができるようにする。															
	思考力、判断力、表現力等	技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。															
	学びに向かう力、人間性等	器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保しようとするようにすることができるようにする。															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
学習の流れ	0	挨拶・出席確認・健康観察・本時の流れ、目標説明・準備運動															
	5	○オリエンテーション ・運動準備 ・筋力を高めるための運動（腕立て伏せ、腹筋、背筋、背倒立、三日月倒立、補助倒立、脚筋力等） ・巧技系：片足正面水平立ち、Y字バランス、片足側面水平立ち															
	10	○技の出来映えについて理解 ・事故防止の留意事項 ・学習カードの使い方 ・グループビング															
	15	○技の出来映えについて理解 ・回転系（主に中1、2例示）の技や補助の仕方の実践および理解	○技の組合せ種類や出来映えについて理解 例 ・直接つなげる前転-腕ひねり前転 ・技の終わりに変化をつける前転（片足ずつ） ・技の間につなぎを入れる前転-片足転回	○規定演技の提示 ※ICTと資料を活用し、ポイントを明確 ・規定演技をいくつかに分け、連続の順番や演技の流れの理解と練習	○演技の発表の仕方や採点方法、採点基準の理解 ○グループ内発表および演技の出来映えについて振り返り ※ICTを活用し互いの出来映えについて振り返り	○規定演技発表会 ※ICTを活用し、演技を記録 ※演技会の振り返り	○技の系統について理解 ○系統別に分かれて練習 ・接点技群 ・倒立回転 ・はねおき ・助走からの技	○系統別に分かれて練習 ・接点技群の技 ・倒立回転グループ ・はねおきグループ ・助走からの技 ※グループ内でICTを活用し自己出来映えについて振り返り	○演技の発表の仕方や採点方法、採点基準の確認 ○グループ内発表および演技の出来映えについて振り返り ※撮影機材を利用し、出来映えチェック	○自由演技の発表会で使う、技の組合せ練習 ○演技内容申告用紙の提出 ・発表者、観覧者のローテーションの確認	○自由演技の発表会 ・発表者、観覧者、待機者の役割分担などを確認 ※ICTを活用し演技を記録						
	20	○学習状況調査	○規定演技の出来映えを高めるためのグループ練習 ※ICTを活用し、互いの出来映えの振り返り	○規定演技の発表会 ※ICTを活用し、演技を記録 ※演技会の振り返り	○技の系統について理解 ○系統別に分かれて練習 ・接点技群 ・倒立回転 ・はねおき ・助走からの技 ※グループ内でICTを活用し自己の出来映えについて振り返り	○自己に適した技を組み合わせる ・技の組合せは3技以上を3つ以上考える ○自己に適した組み合わせで演技を構成 ・組合せの順番やマットの長さ方向を確認 ・演技の進み練習 ※グループ内でICTを活用し自己の出来映えについて振り返り	○演技の発表の仕方や採点方法、採点基準の確認 ○グループ内発表および演技の出来映えについて振り返り ※撮影機材を利用し、出来映えチェック	○自由演技の発表会で使う、技の組合せ練習 ○演技内容申告用紙の提出 ・発表者、観覧者のローテーションの確認	○自由演技の発表会 ・発表者、観覧者、待機者の役割分担などを確認 ※ICTを活用し演技を記録								
50	整理運動・学習の振り返り・次時の確認																
評価	知識	①					②		①						②		
	技能								①						②		
	思判表		②	①	②	①					②		①				
	態度				①	②			②			①		②		①	
評価規準	知識	①技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることを言ったり書き出したりしている。 ②発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法や採点方法、運営の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。															
	技能	①・接転技群：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。 ・ほん転技群：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させて回ることができる。 ・平均立ち技群：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。 ②・接転技群：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。 ・ほん転技群：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。 ・平均立ち技群：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。															
	思判表	①選択した技の行い方や技の組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに器械運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけている。															
	態度	①器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②自己の状況にかかわらず、互いに讃え合おうとしている。															

総合的評価

4 学習の展開

☆主体的・対話的で深い学びを実現する授業計画の序盤、中盤、終盤における学習例

・序盤・中盤・終盤における学習例

ア) ねらい

序盤) 単一技や複数の技の組合せの出来映えについて理解し、出来映えの視点から自主的に学習を進めることができるようにする。

中盤) 基本的な技で構成された規定演技の発表会を行うことで、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図る。また、発表会の仕方や採点方法について理解する。

終盤) 技の系統別な発展から自己に適した技の選択および技の習得を目指し、技の出来映えに着目した自由演技づくりの学習に自主的に取り組むことができるようにする。また、単元のまとめとして演技発表を行うことができるようにする。

展開	時間	学習内容
序盤	1時間目	内容：オリエンテーション 趣旨説明・グルーピング・学習状況調査
		ねらい：よりよい器械運動の実施のために必要とされる知識を理解することができる。
		発問：器械運動上達のポイントには、どのようなことがあるだろうか。
		期待したい回答： <ul style="list-style-type: none"> 技の出来映えの良し悪しや上達に有効な補助の仕方について知識の共有を図り理解を深める。 良い実施を讃えたり、互いの取り組みについて助言をし合う。 用具の安全面の配慮や練習環境の準備や整備を行う。
		授業における教師の手立て： <ul style="list-style-type: none"> 既習事項の振り返り。 ※資料1の記入。
	2時間目	内容：単一技の出来映え
		ねらい：単一技の大きさや出来映えのよさについて理解することができる。
		発問：どのような技を行うと、よい評価を受けることができるだろうか。
		期待したい回答： <ul style="list-style-type: none"> つま先や指先まで意識が行き届いている。 足が開かず、姿勢がよい。 大きく安定している。 リズムの変化がある。
	授業における教師の手立て： <ul style="list-style-type: none"> 単一技の出来映えの良し悪しについて意識の共有を図る。 グループで学習成果や学びの過程を吟味する場を設定する。【対話的】 自分の学びを自分の言葉でまとめる時間を確保する。 ※学習カードに記入する。	
3時間目	内容：技の組合せの出来映え	
	ねらい：よい技の組合せについて出来映えのよさについて理解することができる。	
	発問：よい技の組合せとはどのような動きを言うのだろうか。	
	期待したい回答： <ul style="list-style-type: none"> 前の技の終わりが次の技の始まりとなり、技と技の間が途切れていないこと。 組合せの滑らかさや大きさの変化が大切であること。 	
	授業における教師の手立て： <ul style="list-style-type: none"> いくつかの技のつながりを例示し、イメージを持たせる。 ※資料2の提示。 ①技と技を直接つなげる。 例 前転 ～ 開脚前転	

		<p>②技の終わりに変化をつける。 例 前転 ～ (片足ずつ着いて) ～片足水平立ち</p> <p>③技の間につながをいれる。 例 前転 ～ 片足旋回</p> <p>・上記の①～③について個々に組合せを考え、グループ内での交流を通じて思考を広げる。 【対話的】</p> <p>・共通体験に基づいて、解決方法を多角的・多面的に考える場を設定する。【深い学び】</p> <p>※学習カードに記入する。</p>
	4 ～ 5 時間目	<p>内容：規定演技の内容提示および練習</p> <p>ねらい：基本的な技を組み合わせた規定演技を行うことで、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図り演技の出来映えを高めることができる。</p> <p>発問：よい演技をおこなうためには、どのような点に気をつけた練習場面の設定が大切だろうか。</p> <p>期待したい回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単一技の出来映え（美しさ・大きさ・安定感）を意識した練習。 ・技のつながりを意識した練習。 ・安全面に配慮した練習。 ・グループや仲間同士で改善点について助言や自他の比較。 <p>授業における教師の手立て：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規定演技の演技のポイントについて理解を深める。 ※資料3の提示。 ・ICTを活用し、他者との学びによって課題解決につながる情報提供を行う。【対話的】 ・共通体験に基づいて、解決方法を多面的・多角的に考える場を設定する。【深い学び】 <p>※学習カードに記入する。</p>
中盤	6 時間目	<p>内容：グループ内発表</p> <p>ねらい：演技会の運営方法と採点基準について理解することができる。</p> <p>発問：演技会を円滑に行うためには、どのようなことを決める必要があるだろうか。</p> <p>期待したい回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・演技実施者の演技順の決定。 ・採点者の役割分担の決定。 ・採点基準の確認。 <p>授業における教師の手立て：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・演技会の運営や採点者の役割分担や採点方法を例示し演技会についての理解を深める。 ※資料4、5の提示。 ・円滑な演技会運営のためにグループ内で演技順や採点者の役割分担を決定する。【対話的】 ・採点表やICTを活用し、他者との学びによって課題解決につながる情報提供を行う。 【深い学び】 <p>※学習カードに記入する。</p>
	7 時間目	<p>内容：規定演技会</p> <p>ねらい：演技会の雰囲気を理解し、自己の演技評価に対する振り返りと採点者の採点の仕方について理解することができる。</p> <p>発問：よい演技会とはどのようなものだろうか。</p> <p>期待したい回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習した内容を演技として発揮する。 ・採点者は採点基準に従い公正公平に評価を行う。 ・演技者待機者は、自己の状況にかかわらず互いを讃えたり、励まし合う。 <p>授業における教師の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の振り返りを共有し、互いの良さや課題に気付くような助言を与える。【主体的】 ・演技会を通して、多様な他者からの評価の場を設定する。【対話的】 ・自己評価の場を設定する。【深い学び】 <p>※学習カードに記入する。</p>

終盤	8時間目	内容：自由演技の検討および練習
		ねらい：技の系統を理解し、自己に適した技を選択することができる。
		発問：自由演技を構成する上で、どのようなことに注意が必要だろうか。
		期待したい回答： <ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した技の選択をする。 ・系統別にバランスのとれた内容を選択する。
9 ～ 12 時間目	9 ～ 12 時間目	内容：系統別に分かれた練習
		ねらい： <ol style="list-style-type: none"> ①自己に適した技の選択および技の習得を目指し、技の出来映えに着目した自由演技づくりの学習に自主的に取り組むことができるようにする。
		発問： <ol style="list-style-type: none"> ①自由演技を構成する上で、どのような点に気をつけなければならないだろうか。
		期待したい回答： <ol style="list-style-type: none"> ①自己の能力に応じた演技構成を考える。 ②技と技の組み合わせ方に工夫をする。
13 ～ 14 時間目	13 ～ 14 時間目	授業における教師の手立て： <ul style="list-style-type: none"> ・系統別に選択した技を、自らの考えた方法で練習する場を設定する。【主体的】 ・ICTを活用し、他者との学びによって課題解決につながる情報提供を行う。【対話的】 ・共通体験に基づいて、解決方法を多面的・多角的に考える場を設定する。【深い学び】 ※学習カードに記入する。
		内容：グループ内発表および自由演技の最終練習
		ねらい：演技会の運営方法と採点基準について理解することができる。
		発問： <ol style="list-style-type: none"> ①演技会を円滑に行うためには、どのようなことを決めておく必要があるだろうか。
15 時間目	15 時間目	期待したい回答： <ul style="list-style-type: none"> ・演技実施者の演技順の決定。 ・採点者の役割分担の決定。 ・採点基準の確認。
		授業における教師の手立て： <ul style="list-style-type: none"> ・演技会の運営や採点者の役割分担や採点方法を例示し、演技会についての理解を深める。【主体的】 ・円滑な演技会運営のためにグループ内で演技順や採点者の役割分担を決定する。【対話的】 ・採点表やICTを活用し、他者との学びによって課題解決につながる情報提供を行う。【深い学び】 ※学習カードに記入する。
		内容：自由演技会
		ねらい：演技会の雰囲気を理解し、自己の演技評価に対する振り返りと採点者の採点の仕方について理解することができる。
15 時間目	15 時間目	発問：よい演技会とはどのようなものだろうか。
		期待したい回答： <ul style="list-style-type: none"> ・学習した内容を演技として発揮する。 ・採点者は採点基準に従い公正公平に評価を行う。

	<ul style="list-style-type: none"> ・演技者待機者は、自己の状況にかかわらず互いを讃えたり、励まし合う。
	<p>授業における教師の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の振り返りを共有し、互いの良さや課題に気付くような助言を与える。【主体的】 ・演技会を通して、多様な他者からの評価の場を設定する。【対話的】 ※資料9 自己申告書を提示。 ・自分の学びを自分の言葉（表現）でまとめ、自己評価の場を設定する。【深い学び】 ※学習カードに記入する。

・ICT 活用例

- ア) ビデオカメラやタブレット端末を活用し演技会での生徒の出来映えについて記録し技能評価に活用する。
- イ) スマートフォンを活用することで、個人の技能について修正点を確認する。
- ウ) パワーポイントを活用し、資料の提示や見本となる動画を提示する。
- エ) アンケート作成管理ウェアを活用し、学習状況調査や授業の振り返り、集計の作業の効率化や評価に活用する。



※アンケート作成管理ウェアを活用した学習カードの発問例


学習カード（振り返りの場面における深い学びの学習）


- 1 時間目 学習状況調査
- 2 時間目 単一技の良し悪しを決めるポイントを記入しよう。
- 3 時間目 技の組み合わせ方について、どのような組み合わせの練習をしたか記入しよう。
- 4 時間目 よい演技を行うための場の設定に必要なポイントを記入しよう。
- 5 時間目 本時を振り返り、改善点について記入しよう。
- 6 時間目 演技会を円滑に実施するためにはどのような準備や確認をしておくことが必要か記入しよう。
- 7 時間目 演技会の自己の出来映えや評価、演技会の雰囲気について振り返りをおこなう。
- 8 時間目 技の系統について、気づいた点を回答しよう。
- 9 時間目 系統別の練習では、どのような技の練習を行いましたか。また、次時への課題は何ですか。
- 1 0 時間目 本時の練習で参考になった人について、どのような点が参考になったのかを挙げてみよう。
- 1 1 時間目 組み合わせの練習を行う中で、工夫したポイントはありましたか。
- 1 2 時間目 本時を振り返り、改善点について記入しよう。
- 1 3 時間目 自由演技の演技会を実施するうえで、どのような点が規定演技とは違うか記入しよう。
- 1 4 時間目 どのような点を意識して練習に取り組んだか記入しよう。
- 1 5 時間目 本時演技会の出来映えと全授業についての感想を記入しよう。

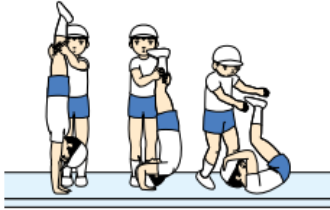
・手立て集・ドリル集

序盤－2時間目 単一技の練習の場面

発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> ・2つの前転を比較して、どのような違いがあるだろうか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・足や腕の指の先まで、伸びている。 ・足が開かない。 ・姿勢がよく、大きく見える。 ・リズムの変化がある
授業における教師の手立て	
<ul style="list-style-type: none"> ・前転を例に、初心者から熟練者の前転の見本を見せる。 <p>小さな前転</p>  <p>大きな前転</p> 	

発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> ・後転が滑らかに安定して回転するためには、どのような練習が効果的だろうか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顎を引いて背中を丸めて転がる。 ・下半身を早く持ち上げる。 ・両手でマットを力強く押す。
授業における教師の手立て	
<ul style="list-style-type: none"> ・予備動作でしゃがんだ姿勢から背倒立までの流れをスムーズに行えるようにする。 ・背支持倒立の足の位置を顔よりも後ろに振り上げ、足が顔を超えたら両手でマットを押す。 ・マットの高さや踏切版の傾斜を利用して起き上がる感覚を身に付ける。 	

発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> ・開脚前転や伸膝前転は、どうしたら起き上がるようになるだろうか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・勢いをつける。 ・手でしっかりとマットを押す。 ・柔軟性を高める。
授業における教師の手立て	
<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動の場面で、長座体前屈や左右開脚の意識を高めることで、マットをしっかりと押すための予備動作の練習を行う。 ・背支持倒立から起き上がる場面で、腰を高く保ち勢いよく足先を振りおろして立ち上がる意識をつける。 ・マットの高さや踏切版の傾斜を利用して起き上がる感覚を身に付ける。 	

発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> 倒立から前転が一連の動きで滑らかに回転するためには、どのように教えるとよいだろうか。 	<ul style="list-style-type: none"> 壁倒立から前転。 補助に入る。 転がる瞬間に合図を送る。
授業における教師の手立て	
<ul style="list-style-type: none"> 補助者は実施者の横に立ち、振り上げ足をしっかりと持ち、バランスの取れた倒立の位置を確認させる。 バランスの取れた倒立の位置よりも前方へ足先を送り出したところで、肘を曲げながら頭を入れる合図を送る。 	
	
<p>※転がる瞬間に足先を前方に送り出し、腰が落ちてしまわないように注意をする。</p>	



発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> 側方倒立回転で、滑らか回転するためにはどのように練習をすると効果があるだろうか。 <ul style="list-style-type: none"> ①垂直方向に足が高く上がらない場合 ②回転方向を見失う場合 	<ul style="list-style-type: none"> ①腰が曲がらないようにする。 ①足が腰よりも高くなるように振り上げる。 ①足が曲がらないようにする。 ②手と足の順番と方向を確認する。
授業における教師の手立て	
<ul style="list-style-type: none"> ①壁倒立で足先から壁に向かって倒立をする。その際、膝を曲げずにしっかりと足を壁まで振り上げることを意識する。 ① 壁に並行して立ち、横方向から壁倒立になる感覚を養う。 ① 高い位置に目安を設定し、振り上げた足が触れることを目標に練習を行う。 ②マットや跳び箱を障害物にして横方向に回転する感覚を養う。 ②壁倒立から横方向に下りることで、側方倒立回転の後半の感覚を養う。 ②補助者によって腰を持って回転の補助をする。 	

5 安全への配慮

(1) 授業全体を通して

- ①準備運動を十分に実施する。ストレッチや補助運動は、練習する技に関連した動きを実施させる。
- ②器具の設営、片付け時に怪我にも注意し、安全な間隔や空間確保に留意する。
- ③生徒にあった技に取り組ませることと、適切な補助法を正しく理解させておく。

(2) 予想される事故とその回避について

予想される事故	事故防止への対応
①倒立 足を勢いよく振り上げ過ぎることで、マットに背中から倒れて打ち付けてしまうケース	<ol style="list-style-type: none"> ①予備運動の壁倒立で足を振り上げる強さの感覚をつかむ。 ②補助者をつけて、振り上げ足をおさえることで倒立位の感覚を身に付ける。 ③倒れたときの衝撃を和らげるための予備マットを重ねる。
②倒立前転 倒立時の足の位置が、頭の真上に残った体勢から前転をすることで、首関節を痛めるケース	<ol style="list-style-type: none"> ①背支持倒立から起き上がる際の足の振り下ろしの感覚を身に付ける。 ②前転から背支持倒立の姿勢をつくる練習を行う。 ③壁倒立(腹側を壁に向けて)から前転の練習を繰り返す。 ④倒立して補助者に足を持ってもらい、倒立から前転する際の足先の位置や頭を入れるタイミングを身に付ける。
③跳び前転 腰の位置が低く、足先の回転が停滞することで回転不足となり、首関節を痛めるケース	<ol style="list-style-type: none"> ①しゃがんだ姿勢から前転～中腰から前転と前転の延長にとび前転があることを理解し、少しずつ跳ねて回転する感覚を身に付ける。 ②恐怖感により回転を止めてしまうこともあり、予備マットを重ねることも有効である。
④前方倒立回転跳び 回転中に下半身が左右にぶれて、着地時に足首や膝を痛めるケース	<ol style="list-style-type: none"> ①予備運動でアーチ状のブリッジができるようにする。 ②両手で平行につくように壁倒立などで練習させる。 ③補助者をつけた前方倒立回転で真つすぐに回転し起き上がる動作を確認する。 ④円柱マットやロングマットを丸めた補助具を利用し、回転の感覚を身につける。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

6 参考資料・課題解決のための資料

資料1 学習状況調査

学習状況調査

_____年 _____組 _____番 氏名_____

1 小学校から中学校までの器械運動の経験について経験した種目を○で囲んでください。

・マット運動 ・鉄棒運動 ・跳び箱運動 ・平均台運動

2 上記の種目で経験した技について回答してください。

回答方法 できる：○ 少しできる：△ できない：× やったことがない：－

マット運動 前転 () 開脚前転 () 伸膝前転 () 後転 ()
 開脚後転 () 伸膝後転 () 頭支持倒立 () 背支持倒立 ()
 壁倒立 () 倒立前転 () 後転倒立 () 側方倒立回転 ()
 ロンダート () ブリッジ () 前方倒立回転 ()
 頭はね起き () 前方倒立回転跳び ()
 その他
 技名_____ () 技名_____ ()

跳び箱運動 開脚跳び 縦向き・横向き () 段
 かかえこみ跳び 縦向き・横向き () 段
 台上前転 縦向き・横向き () 段
 その他
 技名_____ 縦向き・横向き () 段

鉄棒運動 逆上がり () 後方支持回転 () 前方支持回転 ()
 膝かけ上がり () 前方片膝かけ回転 ()
 片足踏み越し下り () 両膝掛け下り
 その他
 技名_____ () 技名_____ ()

平均台運動 前方ツーステップ () 後方ツーステップ () 前方走 ()
 両足踏切で伸身跳び () 両足踏切でかかえ込み跳び ()
 片足踏切で前後開脚跳び () 片足踏み切り跳び上がり ()
 片足水平バランス () 片足ターン ()
 その他
 技名_____ () 技名_____ ()

3 器械運動が上達するためには、どのような点に気をつけると良いかできるだけ多く記入してください。

4 器械運動の授業で求めること(取り組んでみたい技や不安に感じていること等)を記入してください。

技の組み合わせの例

直接つなげる

1. 前転 → 跳び前転 → 助走から伸身跳び前転
2. 開脚後転 → 伸膝後転 → 後転倒立
3. 側転 → 側方倒立回転 → 跳び側方倒立回転

技の終わりに変化をつける

1. 前転（片足ずつ着いて） → 側転
2. 前転（片足ずつ着いて） → 側方倒立回転
3. 後転（片足ずつ着いて） → 側転
4. 後転（片足ずつ着いて） → 側方倒立回転
5. 側方倒立回転（後ろ向きで立ち） → 後転
6. 側方倒立回転（前向きで立ち） → 前転

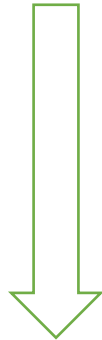
技と技の間につなぎの技を入れる

1. 前転 → 前跳び腕立て支持臥（体の向きを変えて） → 後転
2. 後転 → 後ろ跳びひねり腕立て支持臥 → 前転
3. 側転 → 片足側面水平立ち → 前転
4. 前転 → 片足旋回 → 倒立前転
5. 前転 → 片足旋回（向きを変える） → 後転
6. 前転 → 前跳び腕立て支持臥 → 開脚入れ

規定演技

1 規定演技の技の順番

- ① 前転
- ② 前転開脚座
- ③ 背支持倒立
- ④ 片足ずつ起き上がり
- ⑤ 側方倒立回転
- ⑥ 片足正面水平立ち
- ⑦ 大きな前転
- ⑧ 伸身跳び半ひねり
- ⑨ 開脚後転
- ⑩ 両足をそろえて直立
- ⑪ 助走からホップ側方倒立回転

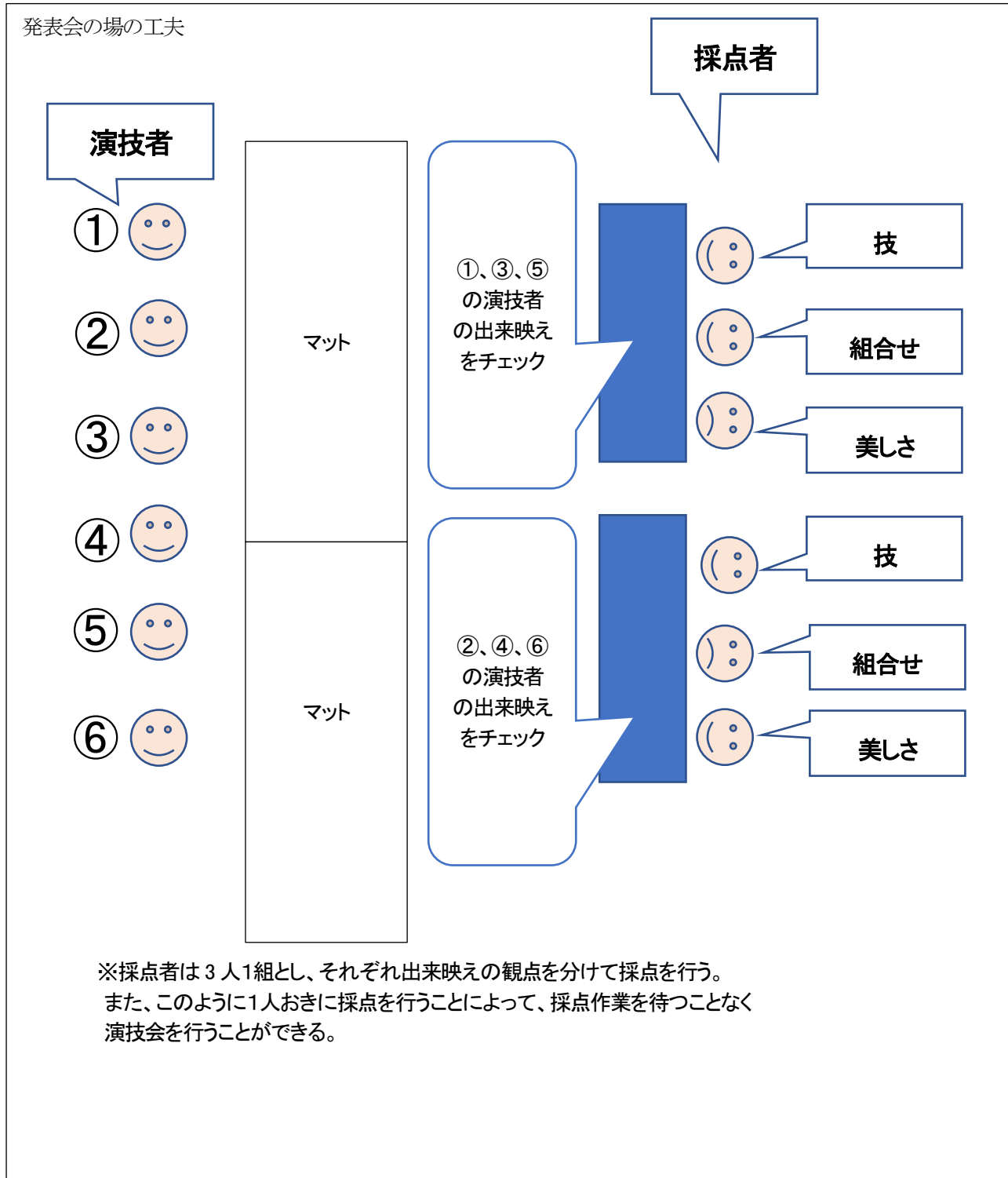


※②前転開脚座：前転の終わりの姿勢を開脚座となる技

2 規定演技のねらい

技名	主なねらい (内容)	主に強調した出来映え
前転	<ul style="list-style-type: none"> ・前転は速く、次の前転がりは遅く行い、開脚座に静かに持ち込む ・開脚座では、膝、つま先を伸ばす 	<ul style="list-style-type: none"> ・技の組合せのリズム変化 (速・遅) ・姿勢の美しさ
前転開脚座		
背支持倒立	<ul style="list-style-type: none"> ・背支持倒立では、腰、膝、つま先まで伸びた真っすぐな姿勢をとる ・片足ずつ起き上がることにより、背支持倒立から側方倒立回転に滑らかにつなげる ・側方倒立回転から途切れずに、片足正面水平立ちで静止する 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢の美しさ ・技の終わりに変化をつけて、次の技に滑らかにつなげる ・技の組み合わせのリズム変化 (静・動)
側方倒立回転		
片足正面水平立ち		
大きな前転	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな前転から、開脚後転の終わりまで止まらないように行う ・伸身跳び半ひねりは手をしっかり挙げて、大きく見せる ・助走からホップをすることで、側方倒立回転に勢いをつける (助走からの倒立倒立回転系の技への発展) 	<ul style="list-style-type: none"> ・技の終わりが、次の技のはじまりになり滑らかにつなげる ・技の組み合わせのリズム変化 (高・低・大・小) ・技の大きさ (助走から勢いをつけて、大きく行う)
伸身跳び半ひねり		
開脚後転 (足をそろえて直立)		
助走、ホップ側方倒立回転		
足をそろえて着地のポーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・胸を張って、腕、指先まで意識する 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢の美しさ

資料4 発表会の場の工夫



資料5 採点表

規定演技 出来映えチェックシート(技)

出来映えの採点基準

評価	A	B	C
採点基準	滑らかで大きく安定している	滑らかにできる	滑らかさに欠け、安定していない

演技者氏名				
評価項目		技	技	技
区分1	前転			
	前転開脚座			
区分2	背支持倒立			
	側方倒立回転			
	片足正面水平			
区分3	大きな前転			
	伸身跳び半ひねり			
	開脚後転 (足を揃えて直立)			
	助走、ホップ 側方倒立回転			
	足を揃えて 着地のポーズ			
アドバイス				

規定演技 出来映えチェックシート(姿勢の美しさ)

出来映えの採点基準

評価	A	B	C
採点基準	きれい	どちらともいえない	雑

演技者氏名				
評価項目		姿勢の美しさ	姿勢の美しさ	姿勢の美しさ
区分1	前転			
	前転開脚座			
区分2	背支持倒立			
	側方倒立回転			
	片足正面水平			
区分3	大きな前転			
	伸身跳び半ひねり			
	開脚後転 (足を揃えて直立)			
	助走、ホップ 側方倒立回転			
	足を揃えて 着地のポーズ			
アドバイス				

規定演技 出来映えチェックシート(技の組み合わせ)

出来映えの採点基準

評価	A	B	C
採点基準	滑らかに繋がり、 リズムがある	滑らかに繋がっている	繋がりがあまり 見られない

演技者氏名				
評価項目		技の組み合わせ	技の組み合わせ	技の組み合わせ
区分1	前転			
	前転開脚座			
区分2	背支持倒立			
	側方倒立回転			
	片足正面水平			
区分3	大きな前転			
	伸身跳び半ひねり			
	開脚後転 (足を揃えて直立)			
	助走、ホップ 側方倒立回転			
	足を揃えて 着地のポーズ			
アドバイス				

資料6 技の系統：マット運動

系	技群	グループ	技名	技名	技名
回 転 系	接 転 技 群	前 転	開脚前転	伸膝前転	
			跳び前転	伸身跳び前転	
			倒立前転		
		後 転	開脚後転	伸膝後転	
			後転倒立	伸膝後転倒立	
			側転	側転	
	ほ ん 転 技 群	は ね お き	首はねおき		
			頭はねおき		
		倒立回転 倒立回転跳び	前方倒立回転	前方倒立回転跳び	
			側方倒立回転 後方倒立回転	ロンダート 後方倒立回転跳び	
巧 技 系	平 均 立 ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち (2秒静止)	片足側面水平立ち Y字バランス	
		倒立	背支持倒立	頭支持倒立	倒立(2秒静止)
	支 持 技 群	腕立て支持	片足旋回 開脚前拳支持		
	跳 躍 技 群	跳躍	伸身跳び 開脚跳び	伸身跳び半ひねり	伸身跳び1回ひねり
	柔 軟 技 群	股関節柔軟	左右開脚座 前後開脚座		

自由演技作成の手引き

○技の系統を理解し、挑戦する回転系の技を決める

○演技に入れる10種類の技を決める(巧技系の技も取り入れて)

同じ技の価値点は1度のみ認められる。価値点の高い技から10技を数える。

○3~4個の組合せをつくる

ア. 直接つなげる(後転から開脚後転)

イ. 技の終わりに変化をつける(前転の終わりに足を交差させて後転へ)

ウ. わざと技の間につなぎの技を入れる(前転からジャンプ半ひねりをして後転へ)

○つくった組合せを全て(3~4個)入れて演技をつくる

○マットの使い方

大きく、広く使えていない → 往復だけの使い方 → 工夫された使い方

○出来映えを高める

ア. 技の出来映え(滑らかさ、大きさ、膝・つま先を伸ばす、そろえる)

イ. 組合せの出来映え

(技の終わりが次の技の始まり = 滑らかさ、リズムの変化、姿勢の美しさ)

ウ. 姿勢の美しさ

年 組 番 氏名

資料8 自由演技に入れる技の価値点表

自由演技に入れる技の価値点表			
技名	価値点	技名	価値点
前転	0.1	片足正面水平立ち(2秒)	0.2
開脚前転	0.2	片足側面水平立ち(2秒)	0.3
伸膝前転	0.6	Y字バランス(2秒)	0.3
倒立前転	0.4	背支持倒立(2秒)	0.1
倒立開脚前転	0.5	頭支持倒立(2秒)	0.3
倒立伸膝前転	1.0	倒立(2秒)	0.5
跳び前転	0.3	伸身跳び半ひねり	0.1
後転	0.1	伸身跳び1回ひねり	0.2
開脚後転	0.2	伸身跳び1回半ひねり	0.3
伸膝後転	0.3	前跳び腕立て支持臥	0.3
後転倒立	0.6	後ろ跳びひねり腕立て支持臥	0.3
伸膝後転倒立	1.0	開脚入れ	0.3
側転	0.1	片足旋回	0.2
側方倒立回転	0.3	開脚ジャンプ	0.2
片手側方倒立回転	0.5	左右開脚座	0.2
跳び側方倒立回転	0.6	前後開脚座	0.2
側方倒立回転跳び 1/4ひねり後向き立ち	0.8		
側方倒立回転跳び 1/4ひねり前向き立ち	1.0		
頭はねおき	0.5		
前方倒立回転	0.5		
前方倒立回転跳び (ハンドスプリング)	1.0		

