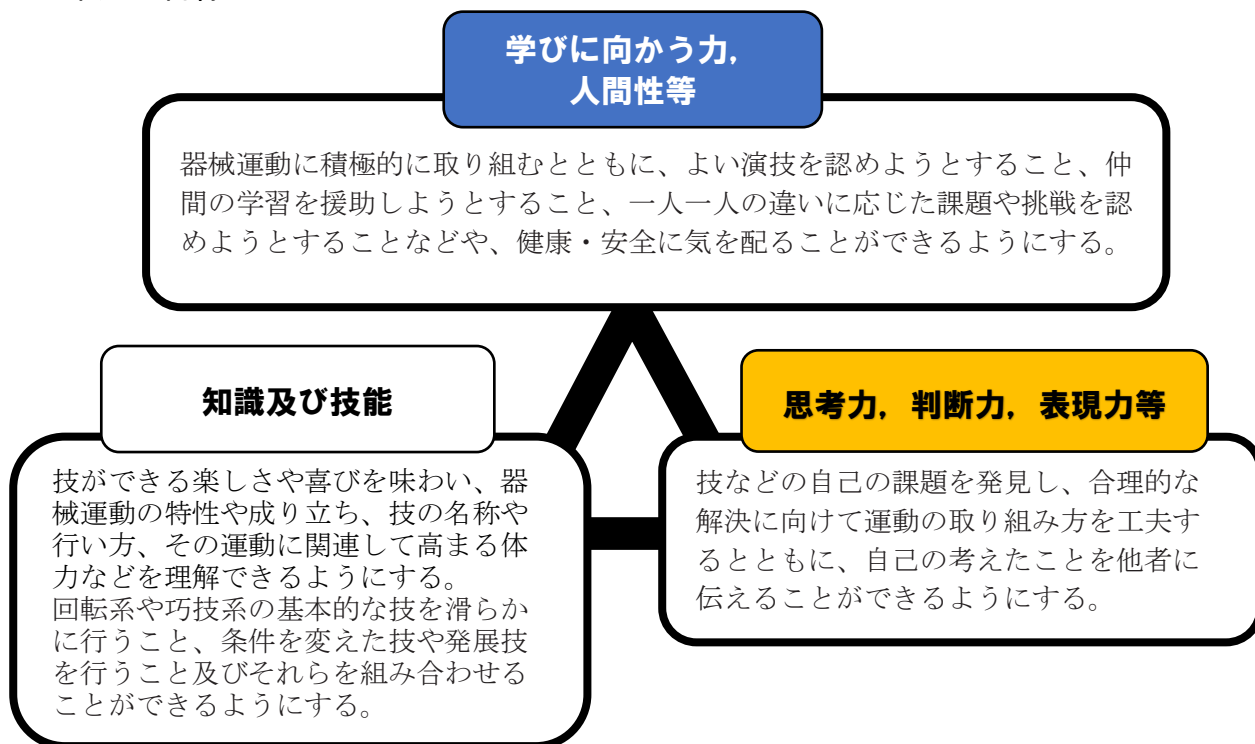


器械運動（マット運動）

1 単元の目標



2 評価規準

観点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	○知識	○技能	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。	①器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ③健康・安全に留意している。
	①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことについて、言ったり書き出したりしている。 ②発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて、学習した具体例を挙げている。	①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や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して回ることができる。 ②学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。 ③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して静止することができる。		

3 指導計画（8時間）

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 あいさつ・健康観察・本時の学習課題の確認 2 場作り（学習課題に応じた場を作る） 3 準備運動・ストレッチ 4 基礎感覚運動作り (1) マット運動のアナログン・・・◆1 ① ゆりかご運動・・・◆2 ② 動物歩き運動・・・◆3 (2) 段階的な倒立練習・・・◆4 5 タブレットの使い方の説明および練習・・・◆9			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; margin-bottom: 10px;"> (ねらい1) できる技を繰り返したり、技の出来映えを高めたりすることができる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (学習課題) 授業の流れや単元目標を確認し、学習の見通しを立てよう。 </div> ○主な学習活動 1 オリエンテーション (1) 単元全体や授業の流れを確認 (2) 安全の確認 (3) 準備運動と基礎感覚運動の確認 (4) レディネスチェック・・・◆5 ①運動（マット運動）への意識 ②技のポイントや工夫 ③技の名称 ④小学校で学習した技 (5) グループ決め (6) 学習カードの説明	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 知① (学習カード) </div>		
まとめ (全時間共通)	1 整理運動・健康観察 2 学習のまとめ ・本時の学習課題にフィードバックするように導く 3 課題に応じた反省（学習カード）・・・◆6 4 次回の学習内容を確認 5 あいさつ・片付け			

2	<p>(学習課題) スムーズに前転をするには、どうしたらよいか考えよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 順次接触</p> <p>(1) 順次接触を理解するために、2つの前転を見比べる。</p> <div data-bbox="256 450 1118 719" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><発問例> 2つの前転を見比べ、どのような違いがありますか。</p> <p><意図・解説> 後頭部→首→背中→腰の順に接触していかないとスムーズに前転することができないことを理解させたい。</p> </div> <p>(2) ゆりかご運動・・・◆2</p> <p>2 基本的な技（前転、開脚前転、後転、開脚後転等）を選択し、順次接触を課題に練習を行う。</p> <p>3 技の出来映えを互いにチェックする。</p>		<p>思① (学習カード)</p>	<p>態③ (観察)</p>
3	<p>(学習課題) 倒立には、どのようなポイントがあるのか考えよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 倒立</p> <p>(1) 倒立が失敗する理由を理解するために、二人組で真上から力を加え、それに耐える。</p> <div data-bbox="256 1361 1118 1630" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><発問例> 全体重を腕で支えるために、最も大切なポイントは何ですか。</p> <p><意図・解説> 腕力だけで体重を支えることはできない。肘関節を伸ばし、肩を入れ、体を背屈させることで支えられることを体感させたい。</p> </div> <p>(2) 段階的な倒立の練習を行う・・・◆4</p> <p>2 ほん転技群の技（側方倒立回転、倒立ブリッジ、頭はねおき等）の中から技を選択し、練習をする。</p> <p>3 技の出来映えを互いにチェックする。</p>			<p>態② (観察)</p>

4	<p>(学習課題) 様々な基本技を組み合わせて、連続技を完成させよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 技の確認・・・◆7</p> <p>2 安定してできる技の選択</p> <p>3 連続技</p> <p><発問例> 連続技で、次の技に移るときに大切なことは何ですか。</p> <p><意図・解説> 連続技では、技の接続の動きや工夫が必要なことを理解させたい。</p> <p>(1) 技の接続について理解する。 (2) 連続技(巧技系→接転技群)の練習を行う。</p> <p>4 連続技の発表を行う。(グループ内)</p>	<p>技① (観察)</p> <p>知② (学習カード)</p>		
5	<p>(ねらい2) もう少しでできそうな技に挑戦したり、組み合わせたりすることができる。</p> <p>(学習課題) 発展的な技を行うには、どのようなことに注意するべきか考えよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 発展技を行う際の注意</p> <p><発問例> 発展的な技を行うには、どのようなことに注意するとよいですか。</p> <p><意図> 自分の能力にふさわしくない難しい技に取り組んだり、技の系統を無視した無謀な技に挑戦したりすると、怪我が起こることを理解させたい。</p> <p>(1) 技の系統を確認する・・・◆8 (2) チェック表を確認し、出来ている技の発展技を選ぶ。 ・・・◆7</p> <p>2 段階的に練習を行う・・・◆7</p>		<p>態① (観察)</p>	

6	<p>(学習課題) 発展的な技の練習を工夫しよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 発展技の練習の場の工夫を紹介する。</p> <p>(1) 前方倒立回転跳びの練習の場</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステージからの回転下り (セーフティマット) <p>(2) 伸膝前転の練習の場</p> <ul style="list-style-type: none"> ・段差 (あるいは傾斜) のあるマット <p>2 段階的に練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の系統をしっかりと理解して技に挑むことが大切。 	技② (観察)	思② (学習カード)	
7	<p>(学習課題) 技を組み合わせて、連続技を完成させよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 できる技を選択する。・・・◆7</p> <p>2 技の接続を意識して、連続技の練習を行う。</p> <p>3 グループの中で出来映えを確認する。</p>	技③ (観察・学習カード)		
8	<p>(学習課題) まとめの発表会を行おう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 連続技の発表</p> <p>(1) 採点基準を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①リズム・流れ ②技の出来映え <p>(2) 相互評価を行う。</p>			

4 指導の工夫

(1) マット運動のアナログン・・・◆1

アナログン（運動感覚類似運動）とは、スポーツや体育の運動場面において、動きの発生や構造から似た「コツ」を持つ、あるまとまりを持った動きのかたち「類似の動き例」のことである。

① ゆりかご運動・・・◆2

おしりが床から離れた状態から後ろに倒れ込み、手のひらを耳の後ろでしっかりとついてから初めの姿勢に起き上がることで、後転への倒れ込み、前転の起きあがりの感覚が養える動き。最初があぐら立ちでもかまわないが、両足立ち、次第に腰角を開いて背倒立から立ち上がる「大きなゆりかご」に発展させる。後転については、足から遠い位置にお尻をつけることで腰角が広がり、後転の伝動が働く。

ここではとくに順次接触（後頭部→首→背中→腰）を理解させたい。

② 動物歩き運動・・・◆3

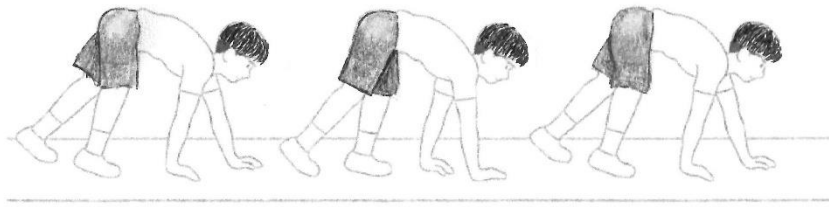
腕支持感覚や体の「しめ」の感覚をつかむ

・クマ歩き・ラクダ歩き・クモ歩き・アザラシ歩き・うさぎ跳び

・犬歩き



・馬歩き



・腕押し車

(2) 段階的な倒立練習・・・◆4

①カエル倒立

②カエルの足打ち

③3点倒立（補助あり→補助なし）

④壁登り倒立（腹部が壁側。足を壁から離して倒立前転の練習にもなる）

⑤立位からの壁倒立

⑥補助倒立

⑦倒立

⑧倒立歩行

(3) レディネスチェック（体育授業アンケート）・・・◆5

授業を行う際、生徒の実態を調査しておくことで、的確な単元目標を設定することができる。内容は、運動（マット運動）に対する意欲や意識、仲間とのかかわりや技の知識や技能についてである。

体育授業アンケート

年 組 番 氏名

体育の授業計画を立てる上での参考にしたいので、次の質問に教えてください。
なお、体育の成績には、まったく関係ありませんので、正直に教えてください。

- 次の質問の答えとして、あてはまるものの記号を○で囲んでください。
選ぶ質問以外は、書いてください。

1 運動全般・マット運動が好きですか？

【運動全般】

ア. 好き イ. どちらかといえば好き ウ. どちらかといえば嫌い エ. 嫌い

【マット運動】

ア. 好き イ. どちらかといえば好き ウ. どちらかといえば嫌い エ. 嫌い

2 1で答えた、その理由を書いてください。

()

3 あなたは、体育の授業で「がんばってる人」や「上手な人」を素直に認めて「すごいなあ」「えらいなあ」と思えますか？

ア. 思える イ. どちらかといえば思える ウ. どちらかといえば思えない エ. 思えない

4 今から先生が行う技の名前を書きましょう。

(1)		(4)	
(2)		(5)	
(3)		(6)	

5 前転を行う上で、大事だと思うポイントはどんなことだと思いますか？

()

6 倒立（逆立ち）を行う上で、大事だと思うポイントはどんなことだと思いますか？

()

7 今度の授業で「学びたいこと（身につけたいこと）」「やってほしいこと」を書いてください。

()

8. この種目の授業で大切だと思うものを次の中から3つ以内で選んでください。

ア. うまくなる

イ. 仲良くやる

ウ. 前向きな声かけ（励ます, ほめる）

エ. 真剣さ・一所懸命さ・積極性

オ. 楽しくやる

カ. うまくなる練習の仕方を覚える

キ. 安全に気をつける

ク. 仲良しの友達と同じグループでやる

ケ. その他

()

9. だれとでも教え合ったり、励まし合ったりして、協力して授業に取り組めますか？

ア. できる

イ. 仲のいい人とならできる

ウ. できそうにない

10. 技能チェック

前転

開脚前転

壁倒立

とび前転

側方倒立回転

器械運動（マット運動）学習カード

年 組 番 氏名

1 学習の目標

- (1) 【技能】 1つ1つの技をよりきれいに、よりダイナミックにできる。
【知識】 マット運動の様々な技の名称や発表会の行い方を理解できる。
- (2) 【思考・判断・表現】 ①自分の能力に適した目標を設定できる。
②そのポイントを修得するためにどんな練習をすれば良いかがわかる。
③自分や友だちの良い所・改善点を、文章や言葉で伝えることができる。
- (3) 【態度】 ①友達と協力し合って練習できる。補助やアドバイスを積極的に行おうとする。
②安全に関するきまりをよく理解し、けがや事故無く練習しようとする。

2 学習の進め方

- (1) 今できる技の出来映えを高める。
(2) がんばればできそうな技に挑戦して、新しい技を身につけたり、技を組み合わせたたりする。

【学習の予定】

1	2 ~ 7	8
○オリエンテーション ・学習の進め方 ・グループ決め ・学習カードの説明など	○練習	○発表 ○まとめ

3 安全の約束

- (1) マットを運ぶときにふざけない。
(2) マットの耳はマットの下にしまう。
(3) 爪は切っておく。
(4) 髪の毛は結わく。
(5) シャツはハーフパンツの中に入れる。
(6) 周辺に人がいたり、物があったりして危なくないか確認する。
(7) 着地する場所にマットがあるかよく見る。
(8) 準備運動をしっかりと行う。
(9) 易しい技から行い、急に難しい技をやらない。

4 協力して学習を行うために（掲示資料、体育実技の本を参考にする）

- (1) 補助をする。
(2) 互いにアドバイスをする。（見合う）
そのためには・・・
①自分がその技のポイントがわからなくてはいけない。→資料などで調べる。
②やる人（見てもらう人）が「〇〇を見て」と具体的に見てほしいポイントを伝える。
③難しい言葉ではなく、「目！」「前！」「思い切り！」「ポン！」など、タイミングよく伝えるだけでもいい。
- (3) ほめる。（拍手する。ハイタッチする等）、励ます。
(4) 一緒に練習の場を作る

5 上達するために(掲示資料、体育実技の本を参考にする)

- (1) 順序良く練習する。
 - ①「易しい技」(または「怖くない技」)から順番に行う。
 - ②技の系統を参考にする。
- (2) 一緒に練習する。→※4. 協力して学習を行うためにを参考にする。
- (3) 練習のポイントを意識する。
- (4) 練習の方法をよく考える。(資料などを参考にする)、練習の場を工夫する。

6 1時間の授業の流れ

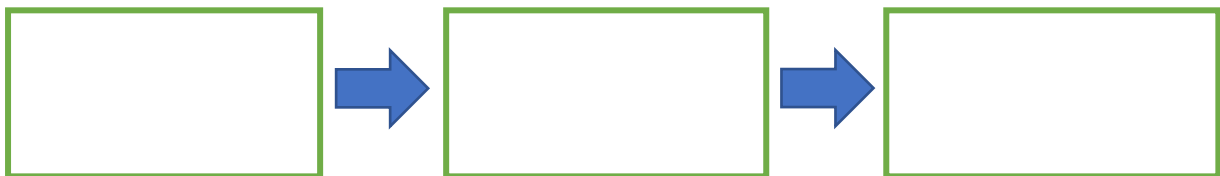
- (1) 用具の準備(グループごと)
- (2) 準備運動: ①体操(関節→ストレッチ)
 - ②ゆりかご運動
 - ③動物歩き
 - ④倒立練習
- (3) 課題に沿った**練習**
- (4) 後片付け
- (5) まとめ: ○学習カードの記入

7 自己評価表(○・△・×で記入しよう)

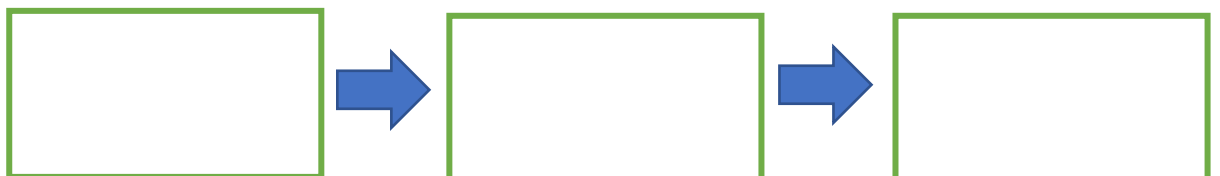
観点	自己評価項目	2	3	4	5	6	7	8
技能知識	上達したような感じがする。							
	思ったように技ができた。							
	ポイントを意識して練習した。							
思考判断表現	めあて(練習した技)は能力に合っていた。							
	効果的な練習を選ぶことができた。							
	技のポイントを文章や言葉で伝えることができた。							
主体的に学習に取り組む態度	力いっぱい運動した。(たくさん運動できた。)							
	補助やアドバイスなどができた。							
	約束を守って安全に気を付けて活動した。							
	準備や後片づけが確実にできた。							

8. 連続技の構成

パターン1



パターン2



9. 学習課題&課題解決のコツ&練習の仕方

技の名称	課題(上手にできるためのコツ)	練習方法(イラストOK)	評価
			A B C
			A B C
			A B C
			A B C
			A B C
			A B C
			A B C
			A B C
			A B C
			A B C
			A B C

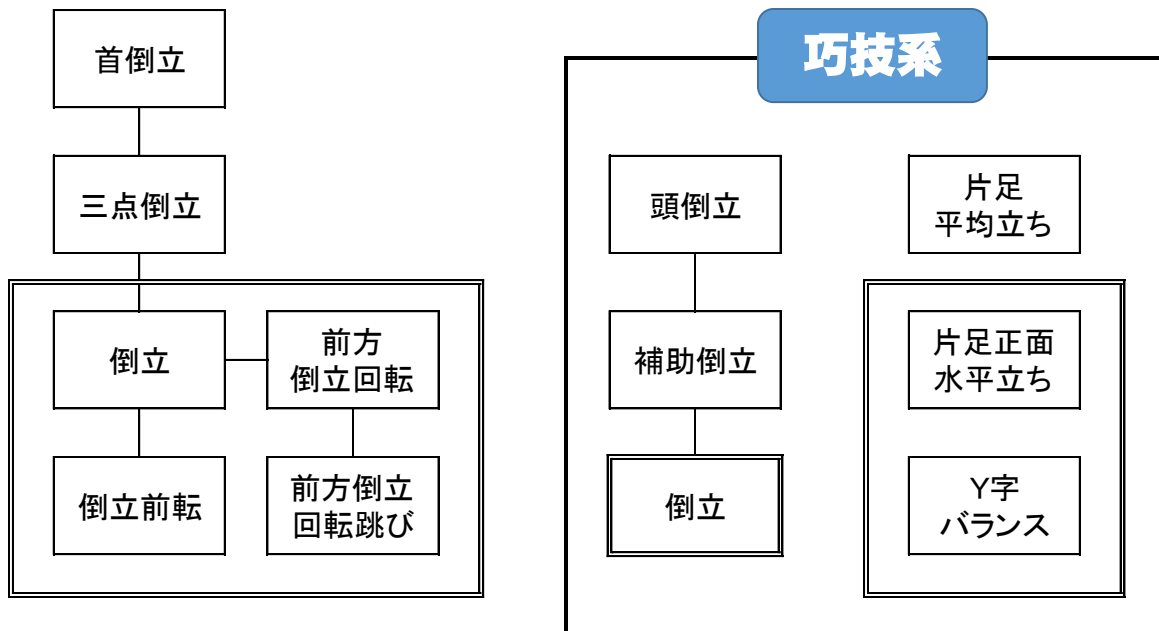
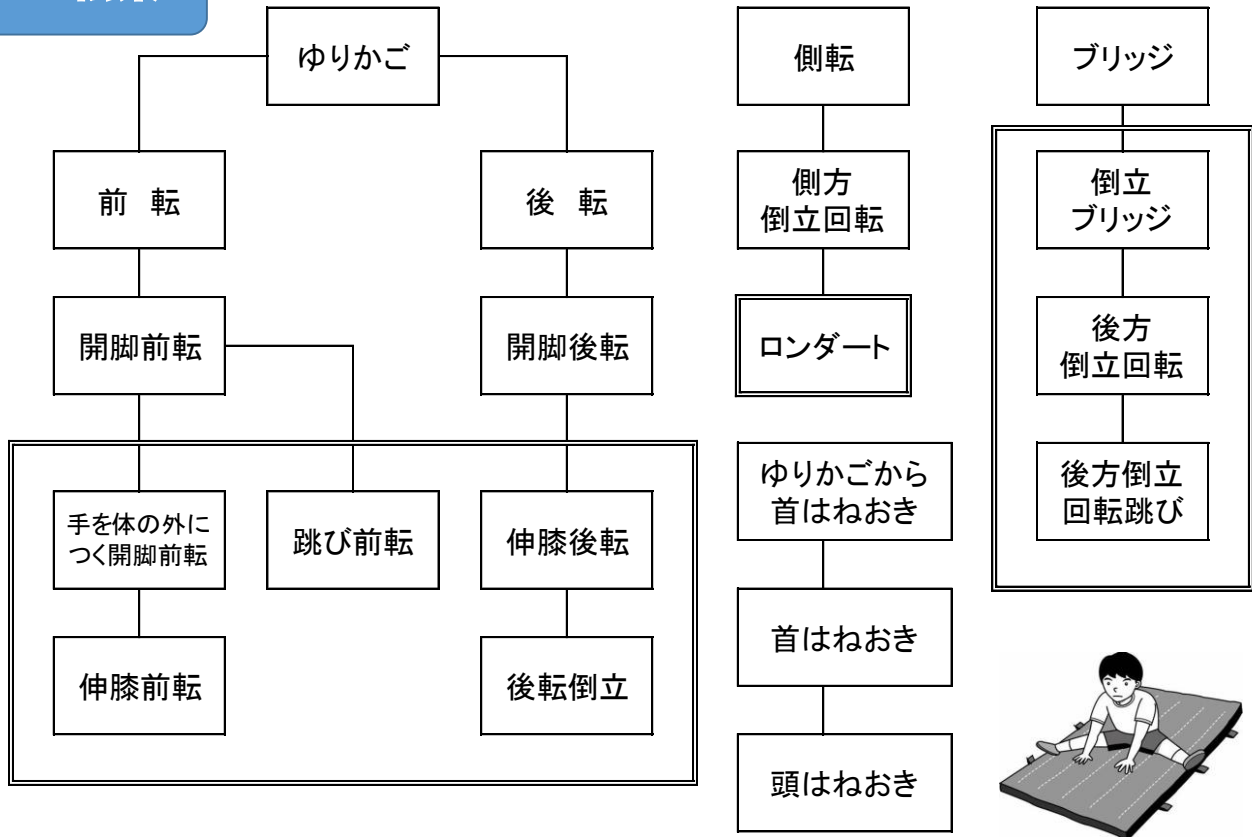
(5) 技の確認・・・◆7

☆マット運動ステップカード☆ 氏名

技の名称	段階	運動の状態	チェック
前転	1	なんとか前回りができる	
	2	小さく前回りができる	
	3	大きく前回りができる	
開脚前転	1	膝は曲がるが起きられる	
	2	膝が伸びて、安定した状態で回転し、起きられる	
伸膝(しんしつ)前転	1	足が開き、膝が曲がった状態で立てる	
	2	膝は少し曲がるが足をそろえて立てる	
	3	膝が伸び、大きく回転してスムーズに立てる	
跳び前転	1	姿勢や高さは不十分だが、跳んで踏み切った前転ができる	
	2	腰が曲がった姿勢だが、腰の高さくらいまで跳んで前転ができる	
	3	空中で伸身の姿勢をとり、大きくスムーズに回れる	
後転	1	回転が曲がり、膝をつくが後ろに回れる	
	2	まっすぐ、スムーズに回転できる	
	3	足をそろえて大きな回転ができる	
開脚後転	1	膝が曲がりまっすぐに回れないが、後ろに回れる	
	2	膝が伸び、まっすぐ、スムーズに回転して立てる	
	3	立った状態からスムーズにできる	
伸膝(しんしつ)後転	1	膝が曲がり、手の突き放しは不十分であるが、後ろに回って立てる	
	2	膝が伸び、まっすぐにスムーズに回転して立てる	
	3	立った状態からスムーズにできる	
倒立	1	首倒立ができる	
	2	頭倒立(三点倒立)ができる	
	3	壁倒立ができる	
	4	補助倒立ができる	
	5	補助なしで3秒以上静止ができる	
倒立前転	1	倒立は不十分だが背中を打たずに前転できる	
	2	倒立で静止できるが、つぶれるような前転になる	
	3	倒立で静止ができ、倒れながら前転ができる	
後転倒立	1	マットから頭が離れるが、倒立にならず、そのまま前転してしまう	
	2	倒立で静止できないが、体がまっすぐの状態になる	
	3	倒立の姿勢が十分にとれ、3秒以上静止ができる	
側方倒立回転	1	膝や腰が曲がるが回ることができる	
	2	一直線上ではないが、体がほぼまっすぐな姿勢で回ることができる	
	3	倒立の状態を経過して、一直線上に回ることができる	
前方倒立回転	1	倒立～ブリッジで補助があれば起きることができる	
	2	倒立～ブリッジで片手ずつになっても一人で起きることができる	
	3	一人でスムーズにできる	
後方倒立回転	1	立った状態からブリッジができる	
	2	立った状態～ブリッジ～で補助があれば回転して起きることができる	
	3	一人でスムーズにできる	
バランス		<input type="checkbox"/> V字 <input type="checkbox"/> 水平 <input type="checkbox"/> 側方 <input type="checkbox"/> Y字	
ブリッジ		<input type="checkbox"/> その場 <input type="checkbox"/> 起上り	
連続技	1	<input type="checkbox"/> 前転～足交差～後転 <input type="checkbox"/> 前転～1/2ジャンプ～後転	
	2	<input type="checkbox"/> 前転～前転～とび前転 <input type="checkbox"/> 前転～開脚前転～前転～後転	
	3	<input type="checkbox"/> 後転～開脚後転～伸膝後転～後転倒立 <input type="checkbox"/> 前転～側方倒立回転～伸膝後転	

マット運動 技の系統

回転系



◆ の技については、発展技です。基本技ができるようになったら挑戦してみよう。

◆ ポイント 低い⇒高い ゆっくり⇒はやい 小さい⇒大きい

(7) タブレットの使い方・・・◆9

①初めて使うときは、まずは起動から撮影、動画チェックまでの動作を確認させる。

②フィードバックの一助とするため、動画のチェックだけで終わらせない。

動画の利点は「主観（試技者）」と「客観（仲間）」の感覚のすり合わせを効果的に行う点である。

③タブレット等で撮影された動画は、大きな画面で素早く確認できることがよい。

④アプリの利用について（器械運動の授業をはじめ、様々な場面で有効）

現在、教育現場で活用できる様々なアプリが開発されている。利用する場合は、利用条件を確認した上で利用すること。

使用が考えられるアプリの例

- ・スポーツやダンスなどの動きを、最短で自分の身に付けることができるもの。
- ・数秒間動画撮影するだけで、被写体の動きが連続写真のように1枚の静止画に自動合成できるもの。
- ・撮影された動画が、設定した秒数のあとに再生されるもの。
- ・動きのピークを合わせた見比べが可能なもの。

(8) 動画の紹介（文部科学省）

【器械体操 体育の授業1 マット運動】

技の紹介動画。生徒に見本として提示するのが良い。



【小学校高学年体育～04 マット運動】

中学校1・2年を対象であれば十分参考になります。



なお、「学校体育実技指導資料 第10集 器械運動指導の手引き 平成27年3月 文部科学省」の巻末にある「器械運動指導の手引き実践事例映像」(DVD)にも多くの映像が収録されているので、ぜひそちらも活用願いたい。

