

1 単元名 器械運動(マット運動)

2 単元について

(1) 単元観

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動、平均台運動で構成される。器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、できる楽しさや喜びを味わうことや、できなかったことができるようになるまでの過程に、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、できるようになった技を組み合わせることができることにも面白さがある。器械運動は、個の技能が重要な種目ではあるが、技を成功させるためにグループやペアで活動し、自分では気づけない問題点や成功のための様々な視点を見つけ、お互いの技能向上に向けて教え合うことができる。そして、できた時の達成感を共有することができるのも器械運動の大きな魅力である。

(2) 生徒観

事前アンケートでは、「マット運動は得意な方だ」という質問に対し、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた生徒が60%、「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」と答えた生徒が40%であった。この結果を踏まえ、高め合うことのできるグループを検討することが重要になる。

(3) 指導観

保健体育科では、「仲間と協力し、継続して努力することによって得られる達成感を味わえる授業」を作りたいと考えている。そこで、「学習規律の徹底」「頑張れる集団作り」を大切に、年度当初から授業に取り組んでいる。

マット運動は、できる、できないがはっきりしている運動である。マット運動を通して、できなかったことができるようになる達成感を感じられる授業を展開したい。主に回転系の技を中心に取り組み、得意な生徒の活躍の場の設定と、苦手な生徒が達成感を味わえるような活動の設定をしていきたい。初めから教師がポイントを示すのではなく、生徒同士で成功のためのポイントを見つけ出し、工夫して練習に取り組むようにし、不得意な生徒が成功できるような環境を整えたい。そのために、得意不得意に配慮したグループ作り、得意な生徒の示範、視覚教材の使用を取り入れた授業を展開したいと考えている。

3 単元目標

○器械運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たし、仲間の学習を援助できる。

(関心・意欲・態度)

○課題に応じた練習方法を選択し、仲間の良い動きを指摘し合い、構成に適した技の組み合わせを見つることができる。

(思考・判断)

○マット運動では、回転系の技を組み合わせるための基本的な技を滑らかに行い、同じグループや異なるグループの基本的な技の中から、いくつかの技を組み合わせで行うことができる。

(技能)







○器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組みを工夫できる。

(知識・理解)

4 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
①器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②分担した役割を果たそうとしている。 ③仲間の学習を援助しようとしている。	①課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ②仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 ③学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせを見つけている。	①マット運動では、回転系や技巧系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技ができる。 ②同じグループや異なるグループの基本的な技の中から、いくつかの技を組み合わせることができる。	①器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。

5 具体的な指導内容及び学習活動に即した評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
学習によって自己の技能が伸びるとのこと。 	自分に足りない技能を補うために必要なことを考え、技能の向上が図れるということ。 	個人の能力や技の系統性を踏まえ、練習方法を提示し取り組ませる。仲間との気づきを全体で共有し、完成形に近づける。 	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成されているということ。 それぞれの技に様々な特徴があり、できたときの達成感を味わうことができる楽しい競技であるということ。 オリンピック競技では体操競技として行われているということ。
①器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。	①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回転系や技巧系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技ができる。	
分担して準備・片付けをすること。 グループの中の役割を理解し、練習をすることができる。	仲間の動きを見たり、アドバイスをし合ったりすることで、自分だけでは気付かない技のポイントに気づくことができるということ。	回転系の技を組み合わせ、 「はじめーなかーおわり」の構成でつなぐのよい演技構成を考えさせ、演技すること。	①器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。
②分担した役割を果たそうとしている。	②仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。		
仲間とともに教え合う中で、ともに活動する楽しさや達成感が味わえるということ。	得意とする種目を選択し、スムーズできれいな技を組み合わせ、1つの演技構成を考えることができるということ。	②同じグループや異なるグループの基本的な技の中から、いくつかの技を組み合わせることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 技には名称が付けられており、それぞれの技に技術的なポイントがあるということ。
③仲間の学習を援助しようとしている。	③学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせを見つけている。		②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。

6 指導と評価の計画（全6時間）

時	○ねらい・学習活動	関・意・態	思・判	技	知・理	評価方法
1	○器械運動の特性や、学習の目標やねらい、授業の流れを理解しよう。 ・オリエンテーション 器械運動で習う種目、目標の確認、全体計画の把握 ワークシートの活用方法 ウォーミングアップと準備の方法の確認				①	ワークシート
2	○前転のポイントを見つけ出そう。 ○グループの力で全員がレベルアップしよう。 《回転系》 ・前転	① ②		①		行動観察 ワークシート
3	○開脚後転のポイントを見つけ出そう。 ○グループの力で全員がレベルアップしよう。 《回転系》 ・開脚後転 ・後転倒立 ↓ ・後転	③		①		
④	○開脚前転のポイントを見つけ出そう。 ○グループの力で全員がレベルアップしよう。 《回転系》 ・開脚前転		① ②			
5	○側方倒立回転のポイントを見つけ出そう。 ○グループの力で全員がレベルアップしよう。 《回転系》 ・側方倒立回転 ・ロンダード	③	① ②			
6	○練習してきた技を最大限発揮しよう。 ・競技審査会 ・単元の振り返り		③	②	②	

7 本時の学習（第4時）

(1) 本時の目標

・どうすれば開脚前転が美しくなるかグループで互いに見つけ合う活動を通して、技の習得に適したポイントや練習方法を考えながら、互いに指摘し合うことができる。 【思考・判断】

(2) 準備

マット, ホワイトボード, 見本画像（コマ送り写真）

(3) 学習過程

学習活動	○主な発問・予想される生徒の反応	・留意点 ○評価【観点】(方法)※手立て	時間
1 あいさつ, 点検	○点検 欠席, 見学, つめ 頭髪, 靴下, 眉毛	・健康状態や服装を把握する。	3/3
2 W-UP マットの準備	・集団走, 体操, 補強, ストレッチ ・マットの準備	・声を出せる雰囲気づくりを行う。 ・マットの準備を協力して素早く行うよう声をかける。	10/13
3 ねらいの確認	○開脚前転はどうすれば美しくなるか考えよう。		
4 グループ練習			2/15
①ヒントなしで練習・話し合い	○各グループで, 開脚前転が美しくなるポイントを考え, ホワイトボードに書き出そう。 ・手を付く(手を強く押す) ・勢いをつける ・体を前に倒す ・ひざを伸ばす	・全体を見るのではなく, 手, 足, 上半身など細かく分離して考えさせる。 ・お互いに技を流れるようにするだけのグループが予想される。お互いに見合いながら, 全員でポイントを見つけ出せるようにする。	25/40
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>美しい開脚前転をするにはどうすればよいだろうか？</p> </div>			
②模範演技を見る		※美しくできている生徒の模範と, 上手くいかない場合の模範(教師)を見て比較させる。	
③見本画像を見て練習, 話し合いをする。	○連続写真を見て, 開脚前転が美しくなるポイントを見つけ出そう。 ・足を開くタイミングを遅く ・かかとからつま先へ体重移動	○グループで互いに見合う活動を通して, 技の習得に適した練習方法を考えることができる。【思考・判断】(行動観察・ホワイトボード記述)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>【美しくするためのポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり始め, 素早く終わる ・体を前に倒し, 重心を回る方向にかける ・起き上がるためには回転後に手で押し上げる ・足を着地直前で素早く開く ・かかとから入り, つま先に体重移動する ・ひざを伸ばしたまま立ち上がる </div>		※連続写真は, 比較しやすいように理想の形とそうでないものを準備する。また拡大された着眼しやすいものを準備する。	
④見つけたポイントの共有	○ホワイトボードに書かれた内容を確認しよう。	・始めから終わりまでの流れがつかめるように説明をする。	
⑤最終練習	○ポイントを意識してグループで練習をしよう。	○ポイントを意識しながら, 互いに指摘し合うことができる。【思考・判断】(行動観察)	
5 片付け, 振り返り, 次時の予告	○できるようになった, ポイントをつかめたという人。 ○グループ練習を振り返り, 感想を発表しよう。	※グループ内での役割や, 見方を提示する。 ・得意な生徒, 不得意な生徒それぞれの立場で感想を聞く。	10/50
6 あいさつ			