

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元の目標

- 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ができる。また、条件を変えた技や発展技を行い、それらを構成し演技することができる。

【運動の技能】

- 自主的に取り組み、よい演技を讃えようとすることができる。自己の責任を果たし、健康・安全を確保することができる。

【運動への関心・意欲・態度】

- 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。

【運動についての知識・理解、思考・判断】

3 単元の評価規準

|                                                      | 運動への<br>関心・意欲・態度                                                                                                  | 運動についての思考・判断                                                                                                                                                                                              | 運動の技能                                                                                    | 運動についての<br>知識・理解                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 単<br>元<br>の<br>評<br>価<br>規<br>準                      | ・器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を讃えようとする<br>こと、自己の責任を<br>果たそうとすること<br>などや、健康・安全<br>を確保して、学習に<br>自主的に取り組もう<br>としている。  | ・生涯にわたって器械運動<br>を豊かに実践するための<br>自己の課題に応じた運動<br>の取り組み方を工夫して<br>いる。                                                                                                                                          | ・器械運動の特性に応じて<br>演技するための、自己に<br>適した技を身に付けてい<br>る。                                         | ・技の名称や行い方、体<br>力の高め方、運動観察の<br>方法、発表会や競技会の<br>仕方を理解している。                                                                                       |
| 学<br>習<br>活<br>動<br>に<br>即<br>した<br>評<br>価<br>規<br>準 | ① 器械運動の学習に<br>自主的に取り組もう<br>としている。<br>② 互いに助け合い教<br>え合おうとしてい<br>る。<br>③ 健康・安全を確保し<br>ている。<br>④ よい演技を讃えよ<br>うとしている。 | ① 自己の課題に応じて、学<br>習する技の合理的な動き<br>方の改善すべきポイント<br>を見付けている。<br>② 自己の課題に応じて、適<br>切な練習方法を選んでき<br>る。<br>③ 自己の技能・体力の程度<br>に応じて、目指す技や技<br>の組み合わせ方を見付け<br>ている。<br>④ 仲間と学習する場面で、<br>仲間の動きと自己の動き<br>の違いなどを指摘してい<br>る。 | ① 回転系や巧技系の技で<br>構成し演技しようとし<br>ている。<br>② 滑らかに安定した基本<br>的な技ができる。<br>③ 条件を変えた技、発展技<br>ができる。 | ① 技の名称や行い方に<br>ついて、学習した具体<br>例を挙げている。<br>② 運動観察の方法につ<br>いて、理解したことを<br>言ったり書き出したり<br>している。<br>③ 器械運動に関連した<br>体力の高め方につい<br>て、学習した具体例を<br>挙げている。 |

#### 4 指導と評価の計画（全 1 1 時間）

| 次 | 時           | ねらい・学習活動                                                                                            | 評価規準 |   |   |   | 評価方法          |
|---|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---------------|
|   |             |                                                                                                     | 関    | 思 | 技 | 知 |               |
| 一 |             | ねらい<br>・運動の特性や学習のねらいや学習の進め方を理解しよう。                                                                  |      |   |   |   |               |
|   | 1           | オリエンテーション<br>・マット運動の特性と活動のルール、安全性とマナー、用具の使用法、学習カードの使い方などの復習をしよう。                                    | ①    |   |   | ① | ワークシート、<br>観察 |
| 二 |             | ねらい<br>・基本的な技の復習をしよう。                                                                               |      |   |   |   |               |
|   | 2           | 基本技能の習得<br>・接転技群／前転と後転<br>・前転、開脚前転、後転、開脚後転                                                          | ③    | ④ |   |   | ワークシート、<br>観察 |
|   | 3           | 基本技能の習得<br>・接転技群／前転と後転<br>・伸膝前転、膝伸後転、跳び前転                                                           | ②    |   |   | ③ | ワークシート、<br>観察 |
|   | 4           | 基本技能の習得<br>・ほん転技群／倒立回転<br>・ブリッジ、側方倒立回転                                                              |      | ① |   |   | ワークシート、<br>観察 |
| 三 |             | ねらい<br>・基本的な技を使って滑らかな連続技をしよう。                                                                       |      |   |   |   |               |
|   | 5           | グループでの練習（技の種類別）<br>・技の種類によってマットを分ける。<br>・タブレット P C や I C T 機器の活用方法の確認をする。                           | ②    | ② |   |   | ワークシート、<br>観察 |
|   | 6           | グループでの練習（技の種類別）<br>・技の種類によってマットを分ける。<br>・タブレット P C や I C T 機器を活用する。                                 | ④    | ④ |   |   | ワークシート、<br>観察 |
|   | 7<br>本<br>時 | グループでの練習（技の種類別）<br>・技の種類によってマットを分ける。<br>・タブレット P C や I C T 機器を活用する。                                 | ②    | ① |   |   | ワークシート、<br>観察 |
|   | 8           | できる技や新しく身に付けた技を組み合わせる。<br>・組み合わせた技を滑らかに行う。<br>・自分の得意な技を選び、練習する。<br>・グループでタブレット P C や I C T 機器を活用する。 |      | ③ | ① |   | ワークシート、<br>観察 |
|   | 9           | 連続技のつなぎ方を考える。<br>・組み合わせた技を滑らかに行う。<br>・グループでタブレット P C や I C T 機器を活用する。                               | ②    | ① |   |   | ワークシート、<br>観察 |
|   | 10          | 連続技のつなぎ方を考える。<br>・組み合わせた技を滑らかに行う。<br>・グループでタブレット P C や I C T 機器を活用する。<br>・審査会に向けてリハーサルを行う。          |      | ① | ② |   | ワークシート、<br>観察 |
|   | 11          | 審査会本番<br>・お互いの発表を評価する。                                                                              | ④    |   | ③ | ② | ワークシート、<br>観察 |

## 5 指導上の立場

### ○単元観

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、多くの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、個人によって「できる」「できない」の差ははっきり出やすい分野である。しかし、できないと感じ学習意欲がわきにくい生徒も様々な練習方法で段階的に技の練習を繰り返すことで、技を習得することができる運動である。また技の練習を繰り返すことで、できたときの達成感を味わったり、新たな技に挑戦してみたいという意欲がわいたりすることができる運動である。さらに、技をひとつずつ習得し、それらを組み合わせようとする過程の中で、友達のよさを認めたり、互いに励まし合ったりすることができる運動でもある。

### ○生徒観

生徒32名（女子3組16名・4組16名）である。生徒は全体的に明るく積極的に授業に参加することができている。マット運動に対する恐怖心も少なく、意欲的に技に取り組もうとする。しかし、マット運動が苦手だと感じている生徒もあり、「痛くて嫌い」「面白くない」と思っている生徒も少なくない。また運動が苦手な仲間に対しての声かけが少なく、十分にコミュニケーションが図られない実態がある。グループ活動を取り入れ、技ができる喜びや友達のよさを認められる大切さを経験させたい。

### ○指導観

学習のめあてや授業の流れ、振り返りなどを行い見通しがもてる授業を心がけている。また板書を行い、視覚的な支援をする。また毎時間学習カードを使い、生徒がどんな技に挑戦しようとしているのか、どんなつまずきがあるのかを把握できるようにする。さらにグループワークでは、友達にアドバイスをしたり、互いに教え合ったりすることで、技ができた時の達成感を共有できるようにしていきたい。そのため、タブレットPCを用いてビデオ撮影をして自分や友達の動きを見比べたり考えを共有したりすることで、苦手な生徒も友達に支えてもらいながら意欲的に取り組める支援をしていく。

### ○研究主題との関連

本校では、「主体的に学び、高め合う生徒の育成」を目指している。そのために生徒主体となる授業作りを行い、人との関わり方やお互いを認め合える集団作りに取り組んでいる。またアクティブラーニングに力を入れ、思考力・判断力・表現力を身につける手立てとして全員の生徒がICTのタブレットPCを活用できる。ICTを活用したグループ活動を積極的に取り入れ、生徒が自ら進んで学んでいくようにしていきたい。

6 本時案（第三次 第7時）

（1）本時の目標

- グループ内で、互いに助け合い教え合うことができる。
- 学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見つけることができる。

（2）展 開

| 学習内容・活動                                   | 教師の指導・支援                                                                                                                            | 学習評価                                                                 |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 ランニング・ストレッチ・補強運動を行う。                    | ○体育委員が号令をかけて、ランニング・ストレッチ・補強運動を行うよう指示しておく。                                                                                           |                                                                      |
| 2 整列・あいさつ・健康観察をする。                        | ○全員の健康状況を把握する。<br>○欠席や見学の確認をする。                                                                                                     |                                                                      |
| 3 本時の目標を知る。                               | ○授業の流れを板書する。<br>○ワークシートに記入するよう指示する。                                                                                                 |                                                                      |
| めあて できない技の改善すべきポイントを探そう。                  |                                                                                                                                     |                                                                      |
| 4 取り組む技を考える。                              | ○前回までのワークシートの反省を活かして活動するよう伝える。<br>○タブレットPCを使って技の見本を見ておくように指示する。                                                                     |                                                                      |
| 5 グループに分かれて、技の練習を行う。                      | ○安全に留意して行うよう指導する。<br>○タブレットPCの遅延再生を使って、自分の動きを確認する。                                                                                  | ○グループ内で、互いに助け合い教え合おうとしている。<br>【運動についての関心・意欲・態度】<br>[観察]<br>[ホワイトボード] |
| 6 グループで、改善すべきポイントを話し合う。                   | ○なぜ上手く技ができないのか考えるよう指示する。<br>○ファイル共有アプリ(DropBox)の見本動画を見て、話し合いがスムーズにできるよう支援する。<br>○ホワイトボードを使って上手く技を行えるように工夫するポイントを記入し、全体で共有できるよう指示する。 |                                                                      |
| 7 改善すべきポイントを全体で共有する。                      | ○安全に留意して行うよう指導する。<br>○タブレットPCの遅延再生を使って、自分の動きを確認する。                                                                                  | ○学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見つけようとしている。                                 |
| 8 全体で共有したポイントを用いて、活動する。                   | ○上手く技を行うためには動きのポイントを工夫することが必要であることに気づかせ、学習カードに自己評価や感想を記入するよう指示する。<br>○全員の健康状況を把握する。                                                 | 【運動についての思考・判断】<br>[観察]<br>[ワークシート]                                   |
| 9 本時のまとめと活動を振り返る。                         |                                                                                                                                     |                                                                      |
| まとめ マット運動の技は、膝の使い方や目線、手をつく場所を工夫すると上手くできる。 |                                                                                                                                     |                                                                      |
| 10 整列・あいさつをする。                            |                                                                                                                                     |                                                                      |

◎「おおむね満足できる」状況（B）と判断する生徒の姿の例

- ・グループワーク内で積極的に意見を言ったり、工夫したりしようとしている。【関心・意欲・態度】
- ・学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見つけようとしている。【思考・判断】