

三原市立宮浦中学校第1学年 保健体育科学習指導案

単元名：器械運動（マット運動）

指導者：三原市立宮浦中学校 西山 一之進

- 1 日 時 : 平成28年6月14日（火） 第5校時
2 場 所 : 本校武道場
3 学年・学級 : 第1学年1組（男子20名）
4 単元名 : 器械運動（マット運動）

（1）単元観

マット運動は、体の回転や姿勢保持など身体操作の運動であり、各種の技を習得し、技の出来映えを目指す運動である。また、「できる」「できない」とはっきりとわかる運動で、技が完成するまでの過程が大切な運動でもある。そこで、自己の能力に適した技に挑み、その課題を解決していくうえで、できたときの達成感を味わうことができる単元である。

個人種目ではあるが、互いの技能を見ながら、教えあい助け合いながらできるよさもある。技が完成するまでの過程で目標を決め、徐々に完成に近づけ、できたときの喜びは大きなものになり、やればできるという自信を持つことができる。

マット運動で体を丸めたり、回転することを体で習得し、自分の技の出来映えを高めていく過程におもしろさがあり、それによって体力も高まっていくとともに、日常生活でけがが軽くすんだり、けがの防止にもつながると考える。

（2）本単元において育成しようとする資質・能力とのかかわり

本校で育成しようとする資質・能力は以下の5点である。

【知識】【スキル】 ①課題解決能力 ②表現力
【意欲・態度】 ③主体性 ④協調性 【価値観・倫理観】 ⑤公共心

【知識・スキル】

①課題解決能力

自己の課題を解決するために、iPadを活用するなどしてグループ活動を通して仲間と一緒に課題を分析し、解決できる方法を考え、課題を解決する能力を身につける。

（3）生徒観（調査結果からみる課題）

◎ <1年1組事前アンケート>

	質 問	大好き	好き	嫌い	大嫌い
1	体育は好きですか	12人	6人	1人	1人
2	マット運動は好きですか	5人	8人	3人	1人

「マット運動の○好きな理由 ●嫌いな理由」という質問に対して

○体を動かすのが楽しい ○できなかった技ができるようになると嬉しい ○技ができたらかっこいい
○からだが柔らかくなるから ○色々な技ができるから 等
●おもしろくない ●技をしたあと目がまわる ●痛い ●体がかたいからうまくできない 等

本学級は元気がよく、どんな運動に対しても積極的に取り組むことができる。また、アンケートの結果より、

体育が好きである生徒がほとんどで、体育の授業を楽しみにしていることがわかる。しかし、「マット運動は好きですか」という質問に対し、体育は大好きであるが、マット運動は大好きまではいかない生徒や嫌いという生徒がいる。生徒が嫌いな理由として、特に「うまくできないから」が多かった。そこで、マット運動を通して、技ができたときの達成感を味わわせるために基本的な技能を習得させる必要がある。また、技ができたときの達成感や、自分の体はいろいろな動きができることを味わわせたい。

本単元を通して仲間に技を見てもらったり、教えあったりして、少しでも苦手意識を取り除かせたい。そして、新しい技に挑戦したり、自己の能力に適した技(段階)を選び、習得していく過程で動きのこつを発見させたい。
(今年度新体力テストの結果から)

今年度の新体力テストの結果から、長座体前屈の記録(男子)が学年平均37.7cmで、県平均値41.33cm(平成27年度)かつ全国平均値40.13cm(平成26年度)未満である。全体的に柔軟性が欠けている。日頃から自分の体を支えたり、転回させたりする経験が少ないと感じる。日常生活から柔軟性を高めることができるトレーニングを取り入れるなどして、自分の体力の向上に努めさせたい。

(4) 指導観(指導改善のポイント)

マット運動は、技ができる、できないことがはっきりするので、1つの技に段階をつけて、その技ができなくても、技に近づいている喜びを味わわせたい。また、学習カードを活用し、段階に応じた技ができたなら、グループ内で認め合える場をつくり、仲間と教え合いながら学習を進めていきたい。

マット運動と言えば個人種目だが、グループ活動を通してお互いに教えあったり助け合ったりして仲間とともに活動できる楽しさを味わわせたい。

日常生活で簡単にできる、柔軟性を高めるストレッチなどを紹介し、体力の向上を図りたい。

単元を通して、仲間の体調の変化などに気を配り、器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意し、お互いに協力しながらマット運動を楽しもうとする態度も育てていきたい。

—倒立の恐怖感を取り除くための工夫—

- ・ セフティーマットを活用する。
 - ・ 倒立で、自分が「木」になった気分を持たせマットにまっすぐ倒させる。
 - ・ 両手は倒れることにより、自然と地面から離れていくことを実感させる。
- ① マット運動の技能習得のために、個人で考える場や仲間と相談しながら活動する場面を取り入れ、仲間との交流を通してマット運動の楽しさや喜びを味わわせることにより、技能の向上につなげる。
 - ② iPadを活用し、自己の課題を、グループ学習を通して分析し、個人の技能の向上につなげる。
 - ③ 「C評価」の生徒に対しては、自己に適した技を自己選択させ、練習方法などを情報提供し、基本技能習得を目指す。また、グループで教え合い、お互いの技能向上を目指す。
 - ④ 新体力テストの項目『柔軟性』を高めるために、授業の始めにストレッチを必ず行い、日常生活でもできるストレッチを紹介していき、体力向上につなげる。

5 単元の目標と評価規準

単元の目標

- マット運動の楽しさや喜びに触れ、基本的な回転系や巧技系の基本技を滑らかに行うことや条件を変えた技や発展技を行い、それらを組み合わせて行うことができるようにする。
- マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、話し合いに参加しようとする

ことや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

- マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた取り組み方を工夫できるようにする。

単元の評価基準

運動への関心・意欲・態度 (ア)	運動についての思考・判断 (イ)	運動の技能 (ウ)	運動についての知識・理解 (エ)
①マット運動の特性に関心を持ち、マット運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②互いに協力して練習を行い、よい演技を認めようとしている。 ③練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習をしようとしている。	①基本技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ②学習した技から、「はじめ—なか—おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。	①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学習した技を発展させて、一連の動きで回ることができる。 ③条件を変えた技で回転することができる。 ④基本的な技や条件を変えた技、発展技を組み合わせることができる。	①マット運動の特性や成り立ち、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10時間 (本時は4/10)

次	学習内容 (時数)	主な学習内容				評価方法	
		関	思	技	知		
1	オリエンテーション (1) ・学習のねらい、今後の流れを確認する。 ・マット運動の特性・技の名称や行い方について理解する。 ・グループ編成 ・技の柱となる運動。 ・基本技の練習				◎	(エ) ①マット運動の特性や成り立ち、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。	学習ノート 評価テスト
2	基本技の習得 ・技の柱となる運動 ・基本技の練習 【回転系・巧技系】	◎				(ア) ①マット運動の特性に関心を持ち、マット運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 (ウ) ①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。	行動観察 学習ノート

3	基本技の練習 ・技の柱となる運動 ・基本技（回転系）のチェック		◎		(イ) ①基本技の合理的な動き方のポイントを見付けている。	行動観察 学習ノート
4	基本技の練習 ・技の柱となる運動 ・基本技（巧技系）のチェック 【本時 4/10】			◎	(ウ) ①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。	①課題解決能力 行動観察 学習ノート
5	発展技の練習 ・技の柱となる運動 ・基本技の練習	◎			(ア) ③練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習をしようとしている。	行動観察 学習ノート
6	発展技の練習 ・技の柱となる運動 ・基本技の練習 ・発展技の練習			◎	(ウ) ②学習した技を発展させて、一連の動きで回ることができる。	行動観察 学習ノート
7	条件を変えた技の練習 ・技の柱となる運動 ・基本技の練習 ・条件を変えた技の練習			◎	(ウ) ③条件を変えた技で回転することができる。	行動観察 学習ノート
8	技の組み合わせる練習 ・技の柱となる練習 ・基本技の練習 ・組み合わせ練習		◎		(イ) ②学習した技から、「はじめ—なか—おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。	行動観察 学習ノート
9	技の組み合わせる練習 ・技の柱となる練習 ・基本練習 ・組み合わせ練習			◎	(ウ) ④基本的な技や条件を変えた技、発展技を組み合わせることができる。	行動観察 学習ノート
10	発表会 ・組み合わせた技の練習 ・演技発表	◎			(ア) ②互いに協力して練習を行い、よい演技を認めようとしている。	行動観察 学習ノート

7 本時の展開

(1) 本時の目標

側方倒立回転ができるようになる。

(2) 観点別評価規準

◎ 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。【ウ①】

評価方法：行動観察 学習ノート

(3) 準備物

ロングマット (4), セフティーマット (1) 学習ノート, 技を編集したDVD, プロジェクター, スクリーン, タイマー (1), iPad (4)

(4) 学習の展開 (4時間目/全8時間)

	学習活動	指導上の留意事項 (■) (努力を要する生徒への指導の手立て◆)	○育成しようとする 資質・能力 ●教科の評価
導入	1 整列, 健康観察, 挨拶, 準備運動 ○ストレッチや補強運動も行う。 2 技の柱となる運動 ○ゆりかご, ゆりかご立ち, だるま回りを 行う。 習得確認 3 基本的な技の練習 ○前転系と後転系を練習する。 課題の設定	○運動に必要な筋肉を意識させ, 準備運動を行わせる。 ○自分にあった無理のないトレーニングをするように伝える。 ○安全に留意させながら練習をさせる。	
	4 倒立の練習を行う。 ○4グループに分かれて練習をする。 5 本時の目標提示 ○本時の目標を確認する。 【本時の目標】 側方倒立回転ができるようになる。	◆補助をつけさせる。 ○今日挑戦する側方倒立回転は倒立がベースとなることを理解させる。	
展開	6 側方倒立回転を行う。 ○側方倒立回転の技を確認する。 ○グループで基本的な技の練習をお互い iPad で録画し, 自己の課題を見付ける。 ○技がうまくいかない自己の課題を考える。 自己の課題を書く。 ○課題を学習ノートに記入する。 個人思考 「着地ができない。」 「まっすぐ回れない。」 「倒立ができていない。」 7 グループ学習 集団思考	◆技のポイントをDVDで確認させる。 ○基本的な技のポイントを参考に自分で考えさせ, 自己の課題を考えさせ, 学習カードに記入させ, 技のポイントをつかませる。 ◆DVDを参考に自己の課題に気付かせる。 ○基本的な技がある程度できる生徒は, さらに技能が向上するポイントを示し, 課題を見付けさせる。	

	<p>「手の着き方は?」「両足の着き方は?」 「回転の勢いは?」</p> <p>○グループで、技の練習をお互い iPad で再度録画し、技の出来映えを見合う。 ○仲間の課題を見付け、アドバイスをする。</p>	<p>○発問で視点を与え、グループで仲間の課題を見付けさせ、アドバイスさせる。</p> <p>○仲間と協力させ、iPad で録画させる。 ○グループで協力させて、安全に練習を行うように指導する。 ○練習を止めてでも、ルールを徹底して指導していく。</p>	<p>①課題解決能力 (行動観察) 自己の能力に適した、その課題を解決する練習方法を選んでいる。 ●技が滑らかにできるようになった。</p>
ま と め	<p>8 片づけ</p> <p>9 本時のまとめ ○ふり返りを学習カードに記入する。 ○学習の成果を発表する。</p> <p>・仲間に教えてもらい、自分の課題がはっきりわかり、技ができるようになった。 ・動画を見て、自分のフォームや課題がよくわかった。 ・滑らかに回ることができた。</p> <p>○次時の予告と宿題を聞く。</p>	<p>8 片づけ</p> <p>○全員で協力させて片づけをさせる。</p> <p>○学習カードに記入させ、自分の課題を振り返らせる。 ○本時の目標が達成できたか発表させる。</p> <p>○発展技につながる動き方のポイントを意識させる。</p>	

8 板書計画

【本時の目標】
側方倒立回転ができるようになろう！

技のポイント！

倒立の技のポイント

側方倒立回転の技のポイント

マット運動学習カード

自己評価 ／ 関意態		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計	
	自分から積極的に力いっぱい運動ができたか												
	準備や片付けなど自分の役割を果たすことができたか												
	仲間と教えあって学ぶことができたか												
	ルールを守って安全に、活動することができたか												
よくできた・・・4 まあまあできた・・・3 あまりできなかった・・・2 できなかった・・・1													

次	今日の目標	授業で気づいたこと、考えたこと、感想を書こう。 (技能や動きのポイント、課題として取り組んだことなど)	確認
1 ／			
2 ／			
3 ／			
4 ／			
5 ／			
6 ／			
7 ／			
8 ／			
9 ／			
10 ／			

月 日 ()	挑 戦 し た 技 【 . 】
---------	--------------------

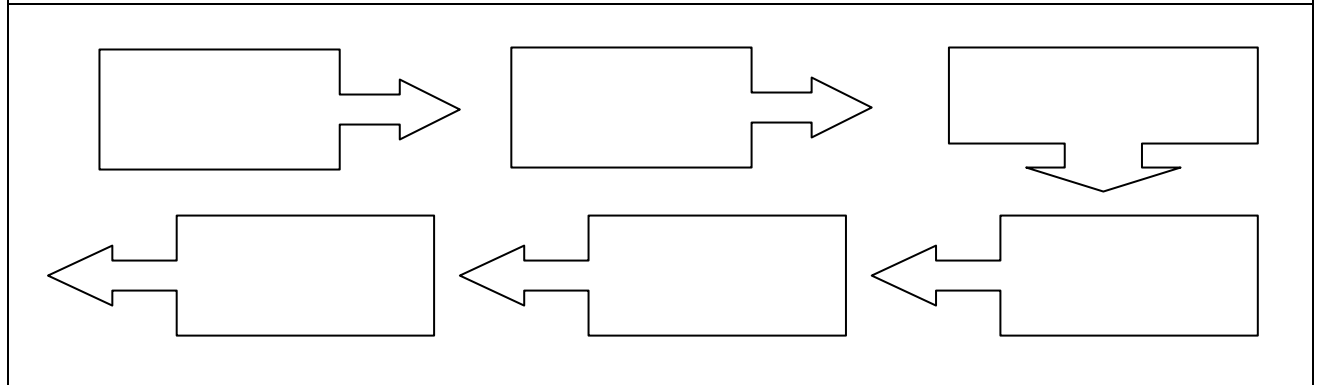
【自己の課題（つまずき）を書いてみよう】

☆
☆
☆

【仲間からのアドバイス】

◎
◎
◎

○組み合わせ技を考えよう！（基本的な技&発展技&条件を変えた技を必ず入れて4～6種目組み合わせる）



マット運動の学習をふり返っての自己評価

(4・・・よくできた 3・・・まあまあできた 2・・・あまりできなかった 1・・・ほとんどできなかった)

1	「こうするといい」ということを仲間にアドバイスしましたか？	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
2	「あっ、そうか」とわかったことがありましたか？	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
3	うまくできるポイントが自分なりにわかりましたか？	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
4	今までできなかった技ができるようになりましたか？	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
5	自己の課題がわかりましたか？	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
6	楽しく運動ができましたか？	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
7	マット運動が好きになりましたか？	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
8	体育の授業のフェアプレイ7ヶ条が達成できましたか？	/7
9	～マット運動の学習で学んだことを書きましょう～	

年 組 番 名前

マット運動：基本技から発展技へ

系	技群	基本技	発展技 1	発展技 2
回転系	接転 * 背中を マットに 接して回 転する。	前転 ↓ 開脚前転	伸膝前転 倒立前転	とび前転
		後転 ↓ 開脚後転	伸膝後転	後転倒立
	ほん転 * 手や足 の支えで 回転する。	側方倒立回転 倒立ブリッジ 首はねおき	側方倒立回転跳び 1 / 4 ひねり (ロンダート) 前方倒立回転 頭はねおき	 前方倒立回転跳び
巧技系	平均立ち * バラン スを取り ながら静 止する。	片足平均立ち	片足正面平均立ち	片足側面水平立ち Y字バランス
		頭倒立 (三点倒立) 倒立		
☆滑らかに行う		その技に求められる動きが途切れずに続けてできること。		
☆条件を変えた技		同じ技でも、開始姿勢や終末姿勢を変えて行う、その技の前や後に動きを組み合わせて行う、手の着き方を変えて行うことなど。 ～例～ 前転を、足を前後に開いた直立の開始姿勢からや、歩行から組み合わせて行ったり、回転系の終末姿勢を片足立ちに変えたり、両足で立ち上がった直後にジャンプしたりするなど、動きを組み合わせて行うこと。		

～組み合わせ例～

