

## 1 単元 「器械運動 マット運動」

### 2 指導観

- 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、器械の特性に応じて多くの技がある。マット運動は、回転や逆立ちなどの非日常的で巧技的な運動であり、神経系の発達が著しい中学生期に経験させる運動として望ましい運動である。そのため、技を習得するためには、「腕支持感覚」「平衡感覚」「回転感覚」「逆さ感覚」などの運動感覚を身に付けることが必要である。また、自己の体の動かし方や練習の仕方を工夫することによって、技の習得に取り組む運動である。技を習得するために、友達と協力しながら自らの課題を見つけたり、体の使い方を工夫したりするなどの、主体的・対話的に学習する態度を育てることが重要である。したがって器械運動は非日常的な運動から自己の能力に適した技に挑み、友達と協力してその課題を解決していくことで技ができたときの喜びを味わうことができる大変効果的な教材である。
  
- 本学級の生徒は男子12名、女子14名の男女共修で行っている。体育の授業における意欲は高く、積極的に自分の能力を高めようとする姿がよく見られる。マット運動における事前調査では、「好き」11人、「普通」6人、「嫌い」9人であった。「好き」の理由としては、「技が成功したら嬉しいから」「できたら楽しいから」の理由が挙げられる。「嫌い」の理由として「怪我をするのが怖いから」「技がなかなかできないから」といった理由が挙げられた。小学校時に接点技群については学習をしている。しかし、回転することに恐怖心を抱いていたり、技を滑らかに行うことが苦手としたりする生徒がいる。これらのことから、自分自身の技の課題を見つけ、挑戦しながら基本的な技を定着させて、器械運動の楽しさやできることの喜びを味わわせる機会を与える必要がある。
  
- 本単元の指導にあたっては、マット上での回転系、接転技群の前転グループと後転グループ、ほん転技群の倒立回転、倒立回転跳びグループの基本的な技を習得し、個々の技が滑らかにできるようにし、それらを組み合わせて技がよりよくできるように技能を高めさせたい。そのためには、まず映像を見せることで技のイメージをつかませ、自己の課題を発見させる。次に前転、開脚前転、後転、開脚後転、側方倒立回転、倒立等の基本的な技の習得を目指し、ICTを活用して技のポイントを考え、自身を客観的に分析しながら、自己の課題が解決できるよう繰り返し練習する場を設定する。また、グループでの活動を仕組み、それぞれの視点でチェックを行い、アドバイスをしあう活動を設定する。さらに、最初の動画と練習後の動画を比較させ、技ができるようになったことを実感させるような振り返りを行い、少しずつ自信を持たせ、習得した技を組み合わせてそれを演技できるようにする。そして、自己や仲間の演技を振り返ることができるようにする。

### 3. 単元目標

- (1) 器械運動には多くの「技」があり、マットに順々に接触させて回転するための動き方で、基本的な一連の動きを滑らかにして回ることができる。また、技の課題を解決するための合理的なポイント見つけたり書いたりすることができる。  
(知識・技能)
- (2) 学習した技から、自己の技能に適した目標を設定し、技を選択し、発表会でその技を表現することができる。  
(思考・判断・表現等)
- (3) 器械運動の練習に積極的に取り組み、仲間に助言したり、練習の補助をしたりして協力しようとしている。  
(学びに向かう力・人間性等)

4 単元計画・評価計画 (10 時間)

知 (知識)、技 (技能)、思考・判断・表現等 (思)、学びに向かう力・人間性等 (学)

次	時	学習活動・内容	ねらいと具体的な支援	評価規準 (方法)
一	1 ①	1. オリエンテーションを行う ・準備や片付けの仕方、用具の使い方の確認 ・チーム決め ・学習内容、学習方法の確認 ・前転、後転の復習	マット運動の学習に対する意欲を高めることができる。 ・安全に楽しく行うために学習の進め方や特性について説明する。 ・毎回の授業で反省を行い、できるようになってきたことを実感させる活動を行う。	マット運動の特性について理解することができる。(知)
	7 ① ② ③ ④	2. 接転技群の練習 (前転、開脚前転、後転、開脚後転) ① (1) それぞれの技の現時点での技の出来を動画で撮影し、手本の動画と比較し、自己の課題を発見する。 (2) 課題解決に向けた段階練習を行い、滑らかな演技ができるようにする。 ② (1) 手本の動画を観察し、倒立のポイントを押さえ、技を実演する。 ③ (2) 課題解決に向けた段階練習を行い、5秒倒立ができるようにする。	・ICT教材を活用し、各技のイメージを視覚的に持たせる。 ・技のポイントを押さえることができるように、手本の動画を分析する。 ・視線、手の位置、倒立の感覚をつかむことができるように、グループで動画を撮影しあったり、教えあったりする活動を行う。	・技のポイントを押さえ、自分の動画を客観的に分析することができる。(思) ・仲間に技の課題や出来映えを伝えている。(思) ・練習の補助をしたり、仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。(学)
二	⑤ ⑥	(倒立前転) ① 手本の動画から倒立前転のポイントを考え、段階練習を行う。 ・倒立から、体が前に倒れ始めたときに肘をゆっくり曲げる。 ・肘を曲げ始めたら、視線をおへそに向け、後頭部からマットにつき始める。 ・後頭部、背中、腰、お尻、膝の順に丸くし、スムーズに前転を行う。	・倒立前転のポイントを押さえることができるように手本の動画を分析する活動を取り入れる。 ・動画分析後、自身の課題を解決できるように個に応じた練習の時間を設定し、最初の動画との変化を分析する。	・倒立前転のポイントを友だちと意見交流し、練習することができている。(技) ・体をマットに順々に接触させ、一連の動きを滑らかにして回ることができる。(技)
	⑦	3. 組み合わせ技を使い、演技が滑らかで途切れない演技構成を考える。	・自己の技能に応じた技を選択するために、自身のこれまでの技の動画を振り返る。	
三	2	発表会を行い、自己の成長や仲間の演技の良さを確認する。	・自己や仲間の演技を評価するためにチェックプリントを活用させる。	・練習した組み合わせ技を発表会で滑らかに演技することができる。(技)

5 本時 令和 4年 10月 20日 (火) 5校時 体育館

(1) 本時の指導観

生徒は前時で倒立前転の練習を行い、自分の動画と手本の動画を比較し、自身の課題を分析している。そこで本時は、始めに、前時の動画を振り返り、再度自身の課題を振り返る。そして、その課題が解決できるような個に応じた練習の時間を仕組む。その後、グループで倒立前転の動画を撮影し、最後に前時に撮影した動画と本時に撮影した動画を客観的に比較、分析をして書く活動を通して、成果と新たな課題を見つける。

(2) 本時の主眼

・自身の前時の動画と本時の動画を比較し、個に応じた練習の成果を分析し、成果と課題を見つける (書く活動Ⅱ)

(3) 準備

マット、タブレット、プロジェクター、学習評価表、ホワイトボード

(4) 展開

	学習活動・内容	具体的な手立て	評価の観点	配時
導入	1.集合、挨拶、出欠確認、健康観察を行う。	・生徒の体調を把握するために、出席確認や健康状態の確認を行う。		5
	2.前時の授業の復習	・前時の復習するためにタブレットを活用する。		5
	3.めあてを確認する	倒立前転ができるように個人練習を行い、成果と課題を見つけよう		
	4.準備体操、補強運動、ストレッチを行う	・怪我防止のために手首、首等の体操を行う。		5
展開	5.個に応じた倒立・倒立前転の段階練習を行う。 (倒立の段階練習) (倒立前転の段階練習) ・壁倒立                      ・壁登り倒立→前転 ・壁登り倒立                ・補助倒立→前転 ・補助倒立	・倒立の姿勢に慣れることができるように段階的に練習の場を設定する。	○倒立前転のポイントを友だちと交流しながら考えて、練習することができている。(様相観察)	15
	6.グループで倒立前転の動画を撮影する。	・倒立前転の手本の動画をすぐに観ることができるようにプロジェクターで手本の動画を映しておく。		10
まとめ	7. 個人で1回目の倒立前転と2回目の倒立前転を比較し、自己評価する。 ・足を上げることができている。 ・倒立から、体が前に倒れ始めたときに肘をゆっくり曲げる。 ・肘を曲げ始めたら、視線をおへそに向け、後頭部からマットにつき始める。 ・後頭部、背中、腰、お尻、膝の順に丸くし、スムーズに前転を行う。	・自身の習熟度を確認させるために分析カードに記入する場を設定する。(書く活動Ⅱ)	○自分の技能を振り返ることができている。(学習評価表)	10

自分の力に合わせて練習を選ぼう。①～⑥にチャレンジしよう

**目標の倒立**

両手を前に出す  
片方の足を前に  
ふみ出す

足を振り上げる  
手を肩幅に  
開いてつく



膝をのばす  
腰を伸ばす

三角形の頂点を見る

**倒立を成功させる練習**

**②カエルの足うち**

**①カエル逆立ち**

手でバランスをとる  
練習



バランスを取る



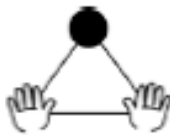
腕で体を支える

△の頂点を見る

**③三点(頭)倒立**

逆さ感覚になれる  
バランスをとる練習

手をついたら●に  
頭をつける



手を肩幅に開いて  
つく



うでと頭で  
バランスを取る

ゆっくりと上に  
足を上げる



おなかに力を  
入れる

膝をのばす  
腰をのばす

**④壁登り倒立**

逆さ感覚になれる  
姿勢維持の練習



壁登り倒立

片足を壁  
につける



両足を壁に  
掛けてのぼる



倒立になる

手を壁に近づける

**⑤壁補助倒立**

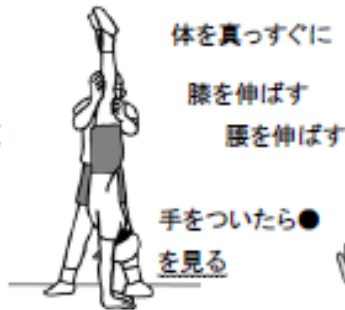
蹴り足  
振り上げ足  
姿勢維持の練習



補助する人が  
振り上げ足の  
膝をもつ

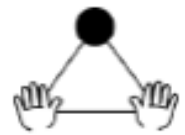


補助する人は  
片方の膝を軽く  
支える



体を真っすぐに  
膝を伸ばす  
腰を伸ばす

手をついたら●  
を見る



**⑥壁倒立(自力で)**

蹴り足  
振り上げ足  
姿勢維持の練習



片方の足  
をふみ出す



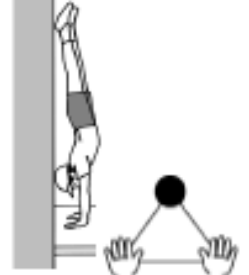
足を振り上げる

手を肩幅に  
開いてつく

体を1本の棒にする

膝を伸ばす  
腰を伸ばす

手をついたら●  
を見る



主眼：自分の動画と手本の動画を比較して、倒立前転ができるためのポイントに気づく事ができる

前時

①【既習の知識】

壁倒立において、前足、後ろ足の使い方、手の付き方、目線の位置についてのポイントは学習している。

【本時の問い】

倒立前転には、どんなポイントがあるか自分の動画と手本の動画を比較して分析してみる

比較・分類・関連づけ

②資料A(自身の動画)



③資料B(手本の動画)



【自分の考え(解釈)見方・考え方】※倒立前転ができるためのポイント

- ・前足でマットを蹴り、後ろ足をしっかり振り上げる。
- ・目線と手のつく位置で三角形をつくる。
- ・肘、肩、足先が一直線上にある。
- ・重心を少しずつ背中側にずらしていく
- ・肘をゆっくり曲げ、足を前に倒し、後頭部から順番につけて前転をする。

主眼：個に応じた練習を行い、前時で見つけた課題がどのように変化したか客観的に分析する。

## 本時

### ①【既習の知識】

手本と自分の動画の比較から見つけた課題(ポイント)

- ・前足でマットを蹴り、後ろ足をしっかり振り上げる。
- ・目線と手のつく位置で三角形をつくる。
- ・肘、肩、足先が一直線上にある。
- ・重心を少しずつ背中側にずらしていく
- ・肘をゆっくり曲げ、足を前に倒し、後頭部から順番につけて前転をする。

### 【本時の問い】

個に応じた練習を行い、前の自分の動画と比較して成果と課題を見つける。

## 比較・分類・関連づけ

②資料A(前時の自分の動画)

③資料B(本時の自分の動画)

【自分の考え(解釈)見方・考え方】※資料A、Bを比較し、成果と課題を見つける

○比較する視点

1. 蹴り足、振り上げ足
2. 手と頭の位置関係
3. 目線
4. 倒立時の姿勢
5. 順次接転(後頭部→肩→背中→腰→足)