

1 単元名 「回って回って全員合格！マット運動攻略本を作ろう！」(マット運動)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

○技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びに触れたり、味わったりすることができる運動である。

○約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたりする態度を養うことができる運動である。

(2) 児童から見た特性

マット運動の楽しさや喜びを感じる要因	マット運動を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい技ができるようになったとき</li> <li>・できる技の精度が上がったとき</li> <li>・友達と助け合い、お互いに喜び合えたとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「できる」「できない」がはっきりしている</li> <li>・けがをしたり、怖さを味わったりしたとき</li> <li>・練習しても上達しないとき</li> </ul>

3 児童の実態

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

本校では、6カ年の技能系統表をもとに、体育の授業を展開している。児童にも確実な技能を保証するためには、各学年で身に付ける技能を明確にした授業を展開することが重要である。3年生では、「前転」「後転」を必修技として設定している。

前転は中学年、高学年の器械運動で扱う技の基礎となるとても大切なものである。そこで、本単元では、前転の正確な技能を習得させるとともに、腰角を大きく開いた前転がより難しい技への発展に寄与することから、大きな前転を発展技(スタート時に膝を伸ばした前転は基本技、「くー」のためが長い形を発展)に設定し授業を進めていく。

「前転」は両手で体を支え、後頭部から背中、腰にかけて順次マットに接していく運動である。児童がつまずくポイントとして、頭頂部がマットにつく、手をつかないと起き上がれないことが考えられる。おへそを見て足の近くに手をつくこと、踵をお尻に引き付けて着地することがポイントとなる。また、「後転」は、後方に向かって回転し、両足で立ち上がる運動である。児童がつまずくポイントとして、勢いが足りず後ろに倒れない、横に倒れてしまうことが考えられる。回転の勢いを高めること、両手を突き放すことがポイントとなる。これらの基礎的な感覚を養わせるために、感覚づくりの運動では、「ゆりかご」「大きなゆりかご」「手押し車前転」を行う。「ゆりかご」では、手を着かずに起き上がるために必要な順次接触の感覚や、あごを引きお尻を浮かせて着地することで、前方向に重心が移る感覚をつかませる。「大きなゆりかご」では、後転に必要な手のひらでの着手、アンテナの姿勢を経由して踵をお尻に引き付けて着地をする感覚をつかませる。「手押し車前転」では、体が1本の棒のようになるように、体幹に力を入れ体がしまる感覚をつかませる。また、段階に応じてレベルを設け(レベル1は膝を持つ、レベル2は足首を持つ、レベル3は肩にかつぐ)、児童の技能に合わせたレベルで行わせることで、腕支持の感覚を養わせるとともに、より腰角の開いた大きな前転に近付けていく。さらに、一つ一つの感覚づくりの運動を「なぜ行うのか、どこにつながっているのか」を絶えず言葉かけすることで、それぞれが意識をもって学習に取り組めるようにしていきたい。

また、第1時から第4時では、学習カードを活用し、「どうしたらできるようになるのか」を体験させながら技能ポイントを考えさせ、知識を習得させる。第5時以降は、前半で得た知識を活用し、自分の課題を把握したり、課題の解決方法や場を選んだりしながら練習をさせることで技能を身につけさせていく。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

ペア同士で適切な声かけを行うことができるように、それぞれの技の合格基準を明確にし、すぐに教師からポイントを教えるのではなく、どうしたらできるようになるのかを試し、思考させ、技のポイントを確実に押さえて学習を展開していく。このようにして単元前半で確実に知識を習得させた上で、自分の課題を把握したり、自分の課題の解決方法を選んだり、更には、ペアやグループでざっくばらんに話し合い、学び合いを深めるためには必要不可欠であると考え。また、従来の学び合いは見ている側がアドバイスをするのが通例である。しかし、本単元では、演技後に観察者が演技者に「どうだった？」と聞くようにすることで、対話を生み出すことができるように工夫をする。演技者は自分の技の出来栄えについて振り返りながら演技をすることで、自身の課題を常に意識できるようになる。観察者もポイントを絞ってアドバイスができるようになる。このように、課題を意識した対話を通して思考力、判断力、表現力等を高めていきたい。

また、ICTを効果的に活用し、普段見ることができない自分の姿を自分で見ることで、自分の姿を客観的に捉え、自己の課題を発見し、課題解決に向かえるようにさせていく。

## (3) 学びに向かう力、人間性等

単元の大きなねらいとして「マット運動が好きではない」と考えている児童に、マット運動の一般的特性や運動のよさを味わわせることで「マット運動が楽しい」と感じさせたい。体育授業に関するアンケートの結果から、マット運動でのけがを恐れていること、友達と関わり合いをもちながら技能向上を図ることを期待していることが分かった。ふわふわマットや運動遊びを取り入れることで、けがを恐れている児童も安心して力いっぱい運動ができるようにしていく。さらに、「マスターカード」を活用することで、技を段階に応じてスモールステップ化し、マット運動が得意な児童はもちろん、苦手な児童にもできる喜びを多く味わわせることで、マット運動に主体的に取り組むことができるようにする。

また、他者との関わりをもたせられるように、ペアやグループで活動を行っていく。互いに技を見合い、称賛し合うことで温かい人間関係、温かい授業の雰囲気構築していく。準備や片付けでは、安全面に十分気を付けながらも、練習時間を1分1秒でも長く確保できるように、クラス全員で協力して素早く行わせる。一瞬の気の緩みが怪我につながることを確認すると同時に、安心して集中してできる環境を作っていきたい。

## 5 彦成小学校の研究との関わり

### 【学校教育目標】

○じょうぶでがんばる子      ○きまりを守り、助け合う子      ○よく考え、自ら進んでやる子

### 【研究課題】

気力あふれる児童の育成 ～成功体験を積み重ね、自己効力感を養う活動を通して～

【仮設】 学びの基盤となる体と心を育て、「できた」を実感できる授業を展開すれば、気力あふれる児童を育成することができるであろう。

### <手立て1>ざっくばらんな関わり合い

- ・演技後に観察者が演技者に「どうだった？」と聞くようにすることで、課題を意識した対話を生み出すことができるように工夫をする。
- ・マスターカードには、観察者が見るべきポイントも記載することで、自分が見るべきポイントを焦点化させる。また、児童から出た効果的な言葉を掲示することで、良かった点や改善点を具体的にアドバイスできるようにする。
- ・ICTを活用し、お手本動画と自分の演技を比較することで、対話を活性化させる一助とする。
- ・ペアでの学び合いは、ポイントの声かけだけではなく、課題解決の場についても話し合わせる。「課題解決の場で練習する」「平場でできばえを確かめる」等、場を行き来させながら、個に応じた学びを実現させる。

### <手立て2>学習過程の工夫

- ・第1時で「マット運動攻略本を作ってほしい」という、2年生からの依頼動画を視聴する。単元の目的を明確にすることで、さらに意欲をもって取り組むことができるようにする。
- ・単元前半で「前転」「後転」「大きな前転」の知識を確実に習得させることで、単元後半に、自分の課題を把握したり、自分の課題の解決方法を選んだりすることができるようにする。

- ・単元を通してペアやグループで互いに技を見合い、称賛し合うことで温かい人間関係、温かい授業の雰囲気構築していく。

単元の流れ「マット運動攻略本を作ろう！」									
時	1	2	3	4	5	6	7	8	
	主体的に学ぶ意欲	知識の習得			知識を基にした思考			目標の達成	
ねらい	学習の進め方を知り、安全に気を付けて協力して運動しよう。	前転のポイントを見つけ、練習しよう。	前転と大きな前転の違いを見つけ、練習しよう。	後転のポイントを見つけ、練習しよう。	自分の課題を確認し、練習する場を選ぼう。	自分の課題の解決に向けて練習しよう。	友達と技を見合い、ポイントやコツを伝え合おう。	練習の成果を発表し、マット運動攻略本をつくろう。	
展開	オリエンテーション	集合 整列 挨拶 健康観察 準備運動 場の準備							マット運動攻略本
		感覚づくりの運動 前転ボール運びリレー							
		前時の振り返り 本時のねらいの確認							
		前転	大きな前転	後転	課題解決に向けた練習				
		ミニ発表会							
		片付け 振り返り 挨拶							
評価	態度	知・技	知・技	知・技	思・判・表	知・技	思・判・表	態度	

### <手立て3>教材・教具の工夫

- ・ゲーム感覚で膝を閉じて回転する感覚をつかませるために、感覚づくりの運動で「前転ボール運びリレー」を行う。毎時間のボールを運んだ回数や落とした回数を記録することで、技能の伸びやグループの一体感を高めるようにする。
- ・単元前半にゴールの姿を提示する（お手本動画を再生）ことで、どのような動きがよいのかイメージをもたせるとともに、正確な技能を身に付けられるようにする。
- ・技を段階に応じてスモールステップ化した、マスターカードを活用することで、児童に「できた！」喜びを多く味わわせ、マット運動に主体的に取り組むことができるようにする。
- ・「知識を得るための学習カード」「自分の課題を解決するための学習カード」の2種類の学習カードを用意し、次時の学習内容への見通しをもたせるとともに、児童の思考が次時へとつながるようにする。

### 6 単元の目標

- (1) マット運動の行い方を理解するとともに、技を安定してできるようにする。 【知識及び技能】
- (2) 自分の課題を見つけ、課題解決に向けて自己の課題に適した場を選んだり、自己の考えを他者に伝えたりできるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】
- (3) マット運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り助け合って運動したり、学習の場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】

## 7 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 前転や後転、大きな前転の行い方について、言ったり書いたりしている。 ② 前転や後転、大きな前転（膝を伸ばした前転）ができる。	① 技のポイントやコツをもとに自分の課題を見つけ、複数の場の中から、自分の課題に適した場を選んでいる。 ② ペアやグループで演技を見合ったり、学習カードや ICT 機器を活用したりして、課題解決のためのポイントやコツを発表したり、友達に伝えたりしている。	① マット運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組もうとしている。 ② マット運動の約束を守り、友達と助け合い、称賛し合いながら運動しようとしている。 ③ 場や器機・器具、用具の安全に気を付けて、準備・片付けをしている。

## 8 単元の計画

### (1) 領域（器械運動系）の取り上げ方

学年/運動	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
器械・器具を使った運動遊び	3時間	3時間				
鉄棒運動（遊び）	7時間	7時間	5時間	5時間	6時間	6時間
マット運動（遊び）	8時間	8時間	8時間	8時間	8時間	8時間
跳び箱運動（遊び）	9時間	9時間	8時間	8時間	8時間	8時間

### (2) 領域の内容（マットを使った運動遊び・マット運動）と目指す動き

学年	内容	目指す動き
1	ゆりかご 前転がり 後ろ転がり	・マットに背中を順番に接触させるなどして、いろいろな方向に転がること。
2	背支持倒立 壁登り逆立	・手や背中で体を支えている逆立ちをすること。
3	前転 後転 大きな前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。</li> <li>・しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転し、両手で押してしゃがみ立ちになること。</li> <li>・両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること。</li> </ul>
4	開脚前転 開脚後転 側方倒立回転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな前転から膝を伸ばして開脚立ちになること。</li> <li>・後転の途中で膝を伸ばし、開脚で起き上がること。</li> <li>・側方回転しながら片足を振り下ろして起き上がること。</li> </ul>
5	伸膝後転	・後転で膝を伸ばし、両脚を閉じたままで起き上がること。
6	倒立前転	・真っ直ぐな姿勢で一瞬静止し、大きな前転で回ること。

(3) 指導と評価の計画 (8時間扱い) 本時は○印 7 / 8時

時間	1	2	3	4	5	6	⑦	8
ねらい	学習の進め方を知り、安全に気を付けて協力して運動しよう。	前転のポイントを見つけ、練習しよう。	前転と大きな前転の違いを見つけ、練習しよう。	後転のポイントを見つけ、練習しよう。	自分の課題を確認し、練習する場を選ぼう。	自分の課題の解決に向けて練習しよう。	友達と技を見合い、課題解決のためのポイントやコツを伝え合おう。	練習の成果を発表し、マット運動攻略本をつくろう。
指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習の進め方</li> <li>授業の約束</li> <li>ペア編成</li> <li>場の設定について</li> <li>試しの運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前転の行い方</li> <li>ポイントの見付け方</li> <li>ICTの活用仕方【合格基準】</li> <li>後頭部を着く</li> <li>膝を閉じ、踵をお尻に引き付け起き上がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きな前転の行い方【合格基準】</li> <li>膝がピンと伸びている</li> <li>足がお尻よりも高い</li> <li>手をつかずに起き上がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>後転の行い方【合格基準】</li> <li>手のひらで着手</li> <li>脇を閉じて回転</li> <li>足のうらで着地</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の課題把握の仕方</li> <li>課題解決のための場の選択</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の課題解決のための練習の仕方</li> <li>練習への取り組み方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題解決のためのポイントやコツの伝え方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った技の発表</li> <li>友達と励まし合うこと</li> <li>学習の振り返り</li> </ul>
学習過程	オリエンテーション 1 集合、整列、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動・補強運動(手押し車)をする。 3 場の準備をする。 4 感覚づくりの運動をする ゆりかご…手を着かずに起き上がるために必要な順次接触やあごを引き前方向に重心が移る感覚をつかませる。 大きなゆりかご…手のひらでの着手、アンテナの姿勢を經由して、踵をお尻に引き付けて着地をする感覚をつかませる。 手押し車前転…腕支持や腰が高い位置から回転する感覚をつかませる。 前転ボール運びリレー…膝の間にボールを挟むことで、膝を閉じて回転する感覚をつかませる。 5 本時のねらいを確認する。 ・前時の活動内容や児童の発言、学習カードの記述から、本時のねらいを提示する。							
	1 集合、整列、挨拶、健康観察をする。 2 準備運動をする。 3 単元の学習内容と本時のねらいを確認する。 4 学習の進め方や約束を知る。 ・学習の流れ ・単元のゴール像 ・ペア編成 ・準備や片付けの仕方の確認 5 試しの運動を行う。 ・感覚づくりの運動 6 片付けをする。 7 本時のまとめをする。 8 整理運動、次回の予告、挨拶をする。	6 前転の動きを知る。 ・前転のポイントを見つける。 【動きのポイント】 ・手を近くにつく ・顎を引く ・踵をお尻に引き付ける 7 前転の練習をする。	6 大きな前転の動きを知る。 ・大きな前転のポイントを見つける。 【動きのポイント】 ・肩に体重をのせる(「くーるん」のリズム) ・腹筋に力を入れる ・マットにつく直前で膝を曲げる 7 大きな前転の練習をする。	6 後転の動きを知る。 ・後転のポイントを見つける。 【動きのポイント】 ・お尻を遠くに着く ・顎を引く ・マットを押す ・脇を閉じる 7 後転の練習をする。	6 自己の課題に応じた場を選んで練習する。 ・ICTを活用し自己の課題を把握する。 ・場の設定を行う。	6 自己の課題と技のポイントを確認しながら練習する。 ・場の設定を行う。	6 課題解決のためのポイントの伝え方を考える。 7 友達と技を見合ったりICT機器を活用したりして、気付いたことを伝え合いながら練習する。 ・場の設定を行う	6 練習の成果を発表する。 ・全体の前で発表を行う。 ・単元開始時の演技と比較する。 7 後片付けをする。 8 本時と単元のまとめをする。 ・自己の変容 ・仲間の変容 9 整理運動、あいさつをする。
評価計画	知・技	①	①	①				②
	思・判・表態	① ③	②			①	①	②
方法	観察	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード
場面	5、6	6、7	6、7	6、7	6	6	6、7	6

【活動の場】  
 ・坂道マット ・溝マット ・障害物の場  
 ・足タッチの場 ・跳び箱の場 ・確認の場  
 ※自分や友達の課題に合った練習に取り組む。  
 ・前転 ・大きな前転 ・後転

9 本時の学習と指導(7/8)

(1) ねらい

ペアやグループで演技を見合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして、課題解決のためのポイントやコツを発表したり友達に伝えたりしている。 【思考力・判断力・表現力等】

(2) 準備

マット、タブレット、跳び箱、坂道マット、細マット、支柱、お手玉、大型テレビ、ストップウォッチ、掲示物

(3) 展開

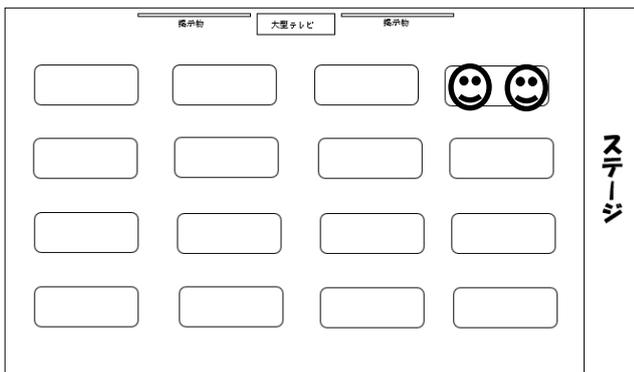
段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準)
導入 5分	<p>1 集合・整列・挨拶をする。</p> <p>2 準備運動をする。 (屈伸、前後屈、手首足首の回旋、肩伸ばし)</p>	<p>○素早く集合し、元気よくあいさつができるようにする。</p> <p>○表情や顔色から健康状態を把握、確認する。</p> <p>○本時の流れを確認する。</p> <p>○前時に頑張った児童や、ねらいに沿った振り返りを書いていた児童を紹介し、本時の意欲付けをする。</p> <p>○一つ一つの動きのポイントを伝えながら正確に行い、各部位の動きが高まるようにする。</p> <p>○運動に必要な動きのみを厳選して行う。</p>
	<p>3 場の準備をする。</p> <p>4 感覚づくりの運動を行う。</p>	<p>○マットを持ち上げる時や下ろすとき、マットの安全確認後には「せーの」「マットオッケー」などの掛け声を使い、協力して素早く安全に準備させるようにする。</p> <p>○準備ができたペアから感覚づくりの運動に取り組みせる。</p> <p>○質の高い感覚づくり運動になるように、ペアでポイントに合った声掛けをし合いながら、意欲的に取り組みせる。</p> <p>○主運動につながるよう正確に行わせる。</p> <p>○よい動きの児童を称賛し、その動きを広めるよう言葉かけをする。</p> <p>ゆりかご…手を着かずに起き上がるために必要な順次接触やあごを引き前方向に重心が移る感覚をつかませる。 大きなゆりかご…手のひらでの着手、アンテナの姿勢を経由して、踵をお尻に引き付けて着地をする感覚をつかませる。 手押し車前転…腕支持や腰が高い位置から回転する感覚をつかませる。 前転ボール運びリレー…膝の間にボールを挟むことで、膝を閉じて回転する感覚をつかませる。</p>
展 開 3 分	<p>5 本時のねらいを確認する。</p> <p>6 課題解決のポイントやコツの伝え方を考える。</p> <p>7 友達と技を見合ったり、ICT機器を活用したりして気付いたことを伝え合いながら練習する。 <b>【ざっくばらん】</b></p> <p>・もう少しでできそうだという児童を全体の前で紹介する。</p>	<p style="text-align: center;"><b>友達とえんぎを見合い、技のポイントやコツを伝え合おう。</b></p> <p>○教師が演技した動画を大型テレビに映し出し、どんなアドバイスをするとよいかを話し合う。</p> <p>○掲示物の連続写真と比較をすることで、適切に教具を使えるようにする。</p> <p>○演技後に観察者が演技者に「どうだった？」と聞くようにすることで、課題を意識した対話を生み出すことができるように工夫をする。</p> <p>○友達の動きを見る際には、学習カードや掲示物を活用し、ポイントを絞ってアドバイスができるようにする。</p> <p>○上手な教え合いをしているペアを称賛し、全体に広める。</p> <p>○確認の場に置いてある後追い再生タブレットを活用し、目指す理想像と自分の動きを比較することで自分の課題を見つけ、さらに完成度を上げられるようにする。</p> <p>○課題解決の場で感覚が掴めたら平場でも練習をさせる。</p> <p>○緊張感のある場で演技を行わせることで、パフォーマンスを向上させる。また、できた感動や喜びを共有することで、児童の意欲を高められるようにする。</p> <p style="text-align: center;"><b>◆ペアやグループで演技を見合ったり、学習カードやICT機器を活用したりして技のポイントやコツを発表したり、友達に伝えたりしている。 (観察・学習カード) 【思考・判断・表現】</b></p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">△努力を要すると判断される状況 (C) の児童への指導の手立て ・掲示物や学習カードと一緒に見て、技のポイントやコツ確認した上で、演技を見せるとともに、補助発問で課題解決のためのポイントを児童の言葉で引き出す。 ◎十分に満足できると判断される状況 (A) の児童の具体的な姿 ・身振りや手振り、実演を交えながら、課題解決のためのポイントやコツを具体的に伝えている。</p>

	<p>8 ミニ発表会をする。</p> <p>〈発表会の行い方〉</p> <p>①見てほしいポイントを一言グループに伝えてから、演技に入る。</p> <p>②演技が終わったら拍手をし、気づいた点を具体的に伝える。</p> <p>③終わった人は白帽子にして交代する。</p>	<p>○見てほしい点を必ず伝えてから、発表を行わせる。</p> <p>○真っ直ぐに伸びた手、堂々とした発声から演技に入り、技の最後は静止し、余韻をもたせる。器械運動のもつ緊張感を感じさせる。</p> <p>○見ている人には黙って演技を見届けさせ、発表の空気を全員で作らせる。</p> <p>○上手にできたときも、失敗してしまったときも、拍手で頑張りを認め合い、温かい雰囲気で行えるようにする。</p> <p>○自分のグループの発表会が終わったら、他のグループの演技を見に行く。</p>
整理 5分	<p>9 後片付けをする</p> <p>10 本時のまとめをする。 ・学習カードへ記入</p> <p>11 整理運動・挨拶をする</p>	<p>○ペア、グループで安全に留意し、すばやく片付けさせる。</p> <p>○本時のねらいを再度確認し、ねらいに沿った振り返りを行えるようにさせる。</p> <p>○使った部位を意識しながら、ゆっくりとした動作で体を伸ばしていくようにさせる。</p> <p>○本時の頑張りを称賛し、次時への意欲付けを図る。</p>

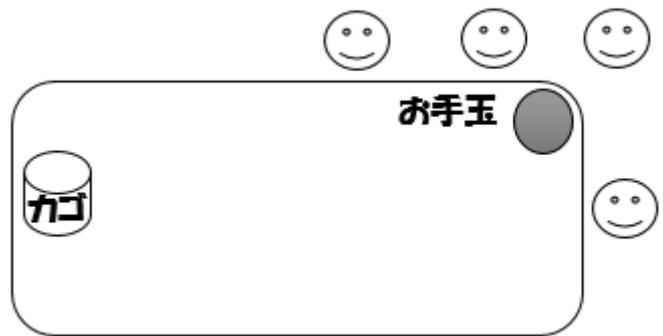
## 10 資料

### (1) 場の設定

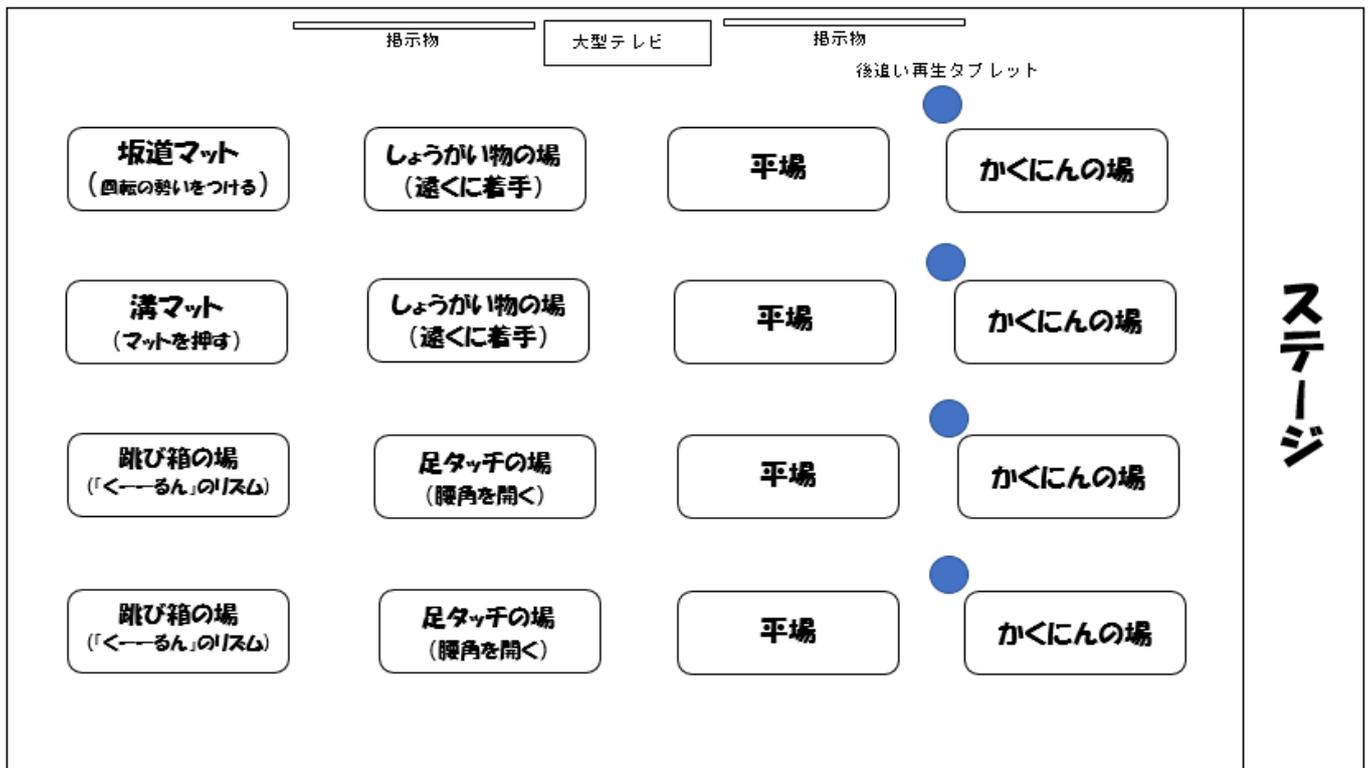
・感覚つくり



・前転ボール運びリレー



・課題解決



<p style="text-align: center;">坂道マット</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転の勢いをつける。</li> <li>・足の裏で着地する。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">溝マット</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひらをマットにつける。</li> <li>・脇を締めマットを押し。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">障害物の場</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・障害物をこえて前転する。</li> <li>・肩に体重を乗せる。</li> <li>・遠くに着手する</li> </ul>	<p style="text-align: center;">跳び箱の場</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・こしが高い位置から前転する。</li> <li>・「くーるん」のリズムをつかむ。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">足タッチの場</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を真っ直ぐに伸ばす。</li> <li>・足を高く上げ、腰角を開く。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">確認の場</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習の成果を確かめる。</li> <li>・自分の姿がどうなっているのか確認する。</li> </ul>

