

## 授業展開例（保健体育）

1 校種・学年 中学校 第3学年

2 単元名 器械運動（マット運動）

3 単元設定の理由

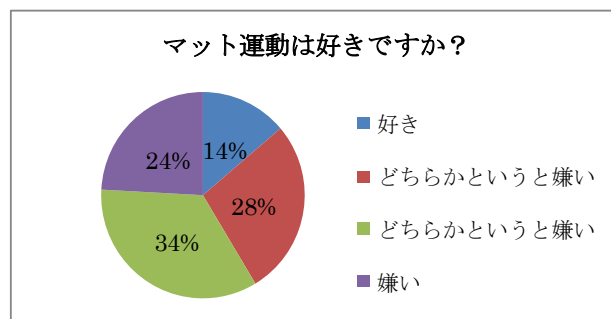
### (1) 単元観

本単元は、中学校学習指導要領保健体育の「B 器械運動 第3学年」「(1) ア マット運動では、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、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。」を受けて設定する。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。第1学年・第2学年では「技がよりよくできる」こと、第3学年では「自己に適した技で演技する」ことに挑戦し、できる楽しさや喜びを味わうことをねらいとしている。

本単元で使うマット運動は、回転系と巧技系の技からなり、自己の能力に応じて挑戦する技を選択し、習得し、それらの技を組み合わせて、連続した技ができるとともに、技のできばえを改善したり、新たに技を加えたりして、演技の内容を豊かにする楽しさや喜びを味わうことができる。また、マット運動は、自己の体調、技能の程度に応じた技を段階的に選び安全を確保しつつ挑戦する必要がある。さらに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する際に、他者の技や演技を観察して良い点をモデルとしたり、自己の演技と他者の演技の違いを比較し技術的なポイントを明確にしたり、他者に自己の技や演技を見てアドバイスや励ましをもらったり、共通の課題を共に解決しようとしたり、運動観察の方法等を理解し他者と関わりながら自己の課題に挑戦し、できる楽しさや喜びをお互いに味わうことにも適している単元である。

### (2) 生徒観

本学年は、体を動かすことが好きで、体育を楽しみにしている生徒が多く、授業に積極的に取り組み、素直に指導されたことを吸収できる。しかし、マット運動に対しては、否定的なイメージを持つ生徒が多い。事前アンケートでは、「マット運動は好きですか？」という質問に対して「好きでない」と答えた生徒が58%であった。その理由としては、「怪我をするから」「楽しくないから」と



いったものが多くあった。マット運動に対する恐怖心から、

自分から積極的に練習に取り組むことができず、技ができる楽しさや喜び、演技の内容をより豊かに表現する楽しさや喜びを味わうことができていなかったことがわかった。さらに、「得意技がありますか？」というアンケート項目には、「ある」と答えた生徒はわずか28%であった。これらのことから、生徒が「自己に適した技で演技する」ことに挑戦するためには、できるだけ恐怖心を和らげ、技のできばえを改善する中で、できる楽しさや喜びを味あわせることが課題であると考えた。

### (3) 指導観

指導にあたっては、複数の技を難易度によって段階に分け、技ごとにポイントとなる手や足の位置、視線、肩や足の幅等の技図を提示し、運動の観察のポイントや方法等を理解させる。その後、生徒5～6人ごとにグループを作り、各グループに1枚のマットを用意して技図と照らして技のポイントを理解しながら練習を行わせる。各グループ内で、お互いの技を見せ合い、技を滑らかに安定して行うために各生徒の課題がどこにあるのか、話し合いをさせる。グループ内でうまくできている生徒には試技をさせ、どこに技術的な違いがあるの

か、合理的な動き方のポイントや技の習得に適した練習方法を考えさせる。マット運動に自信がなく自己に適した技に挑戦することができていない生徒に対しては、恐怖心を和らげるためマットを重ねて引くと共に、技図と見比べ技術的にどの点につまずいて技ができないのかをグループ内で分析し、アドバイスをを行う。

一方、上達してきた生徒には、条件を変えて技ができるように練習させたり発展技の中から技の静止や組合せの流れに注目して自己に適した技を選び練習させたりする。このような取り組みの中で、自分の出来にかかわらず、友達の挑戦する姿やよい演技を称賛し、認め合って学ぶ良さを振り返らせる。

#### 4 単元の目標と評価規準

##### 教科の目標

回転系や巧技系の技を安定して演技することができる。

ア 運動や健康・安全への関心・意欲・態度	イ 運動や健康・安全についての思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動や健康・安全についての知識・理解
①マット運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②自他の安全を確保し、仲間の学習を援助したり、よい演技を認めたりしようとしている。	①自他の課題に応じて、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付けている。 ②仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。	①滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技をすることができる。 ②学習した技を組み合わせさせて安定して演技することができる。	①マット運動の技の名称や行い方、運動観察の方法、発表会の仕方を理解している。

#### 5 評価の計画

全10時間 (本時は6/10)

次	学習内容 (時数)	主な学習内容				評価方法	
		関	考	技	知		
1	オリエンテーション (学習状況の確認) (1時間)				◎	エ①マット運動の技の名称や行い方、運動観察の方法を理解している。	ワークシート 学習カード
2	基本技の習得 (前転・後転・開脚前転・開脚後転・首はねおき・側方倒立回転) [個人・グループ] (3時間)		◎			イ②自他の技の改善ポイントを見付け、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 ウ①基本的な技を滑らかに行うことができる。	行動観察 ワークシート
3	発展技の学習 (跳び前転・倒立前転・伸膝後転・側方倒立回転跳び1/4ひねり・伸膝前転・後転倒立) [個人・グループ] (3時間) 本時は2/3	○	◎			イ①自他の技の改善ポイントを見付け、動きの違いなどを指摘している。 ア②自他の安全を確保し、仲間を援助したり、よい演技を認めたりしようとしている。	行動観察 ワークシート
4	組み合わせ技 (構成・練習) [自己に合わせた技4つ+方向転換+ポーズ] (2時間)	◎		○		ア①マット運動に積極的に取り組もうとしている。 イ①自己の課題に応じて適切な技を選んで改善すべきポイントを見付けている。	ワークシート 行動観察

5	発表会  (1時間)	○	◎	ア②仲間のよい演技を認めたり、讃えようとしている。 ウ②学習した技を組み合わせることで安定して演技することができる。	学習カード 実技試験
---	------------------	---	---	---	---------------

## 6 本時の展開

### (1) 本時の目標

グループで技のポイントを見付け、自身の技を成功させたり仲間にコツを教えたりできる。

### (2) 観点別評価規準・判断基準

自他の技の改善ポイントを見付け、動きの違いなどを指摘し、高め合うことができる。【イ】

評価方法：行動観察・発表観察

### (3) 人権教育の視点

相手の立場や考えを尊重し、仲間のために協力して助け合ったり教え合ったりすることができる。

自分に挑戦し、頑張った自分を認めることができる。

6月に実施した人権に関するアンケートでは、「他人の意見や立場を尊重し、認めようとしている」という質問に対して肯定的な回答をした生徒は93.3%であったが、「自分は学級の中で大切にされていると思う」という項目では70.0%であった。これらのアンケートから、生徒は他人を認めようとしているが、実際にはそれが相手に十分伝わっていないのではないかと考えた。そこで、マット運動に対する恐怖心を持っている生徒、タイミングがつかむことができない生徒など、相手を認めながら、補助やアドバイスをしたり、技術的な部分ではしっかりと話し合い、前向きに協力させる。また、自分の出来にかかわらず、友達の挑戦する姿やよい演技を称賛し、認め合わせる場を設定する。

## (4) 学習の展開

	学習活動	指導上の留意事項及び評価 (■) (努力を要する生徒への指導の手立て◆)	
導入	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;"><b>習得確認</b></div> 1 出欠・健康状態・既習事項・本時の内容の確認 2 ウォーミングアップ+補強運動 (10分) [①準備体操②ストレッチ③重点部位④補強] (③首回し・手首足首・肩回しなど) (④腹筋：10回 背筋：10回 腕立て伏せ：10回 グーパー運動：20回 補助倒立：10秒)  3 本時のねらいの確認	<b>【T1】</b> ■全体への指示を行う。 起こりやすい障害の例をあげさせる。日頃からの柔軟が大切なことを認識させる。 ■元気よく声を出しながら行うよう、声かけを行う。	<b>【T2】</b> ■重点部位の運動・補強運動の指示を行う。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <b>【本時の目標】</b>            グループで協力して、自分と仲間の技を Level up させよう！         </div>		

展 開	<p>4 課題の提示・ポイントの確認 (5分)</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span>Level. 5</span> </div> <p>□頭はねおき キーワード：腰・タイミング          ①着手場所より前方におでこの少し上をつける。          ②タイミングよく手の押しと腰伸ばしを同時に行う。          ③前上方向に大きく反って跳ね上がる。</p> <p>□伸膝前転 キーワード：前屈・勢い          ①後頭部からスムーズな前転を行う。          ②足の位置を高くし、回転速度を上げる。          ③足がマットに着く瞬間に前屈をしてマットを押し。</p>	<p>■資料を参考にさせる。</p> <p>■授業の最後にグループ内で一人、試技を行うことを伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>教員は発表者を把握し、的確に評価できるように観察をする。 できる生徒はより良く演技が行えるよう取り組ませる。</p> </div>	<p>■資料の掲示</p>										
	<p>5 基本練習 (5分)</p> <p>グループを6つに分けて行う。 練習の内容</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Level. 1 [前転・後転]              Level. 2 [開脚前転・開脚後転]              Level. 3 [側方倒立回転・首はねおき・跳び前転]              Level. 4 [倒立前転・伸膝後転]              Level. 5 [伸膝前転・頭はねおき]</p> </div> <p>☆自分の各技の完成度をワークシートに記入。</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px auto; width: 100px;"> <p>集団思考</p> </div>	<p>■1～3グループに声かけやアドバイスをを行う。</p> <p>■怪我の防止のため、易い運動から、徐々に難しい運動に移行させる。</p>	<p>■4～6グループに声かけやアドバイスをを行う。</p> <p>■安全面に配慮し、危険な行動や用具の不備がないかの確認をし、安全に留意させる。</p>										
	<p>6 グループ活動 (15分)</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px auto; width: 150px;"> <p>他者を観察する活動</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 250px;"> <p>①ポイントの意識ができているか。              ②ポイント通りに動いているか。              ☆新たなポイントの発見。</p> </div>	<p>■自己に適した技に挑戦している生徒に肯定的に声かけを行う。</p> <p>◆発展技が危険、技能が不十分と思われる生徒には補助者を増やして練習させたり、関連した基本技を反復させたりする。</p>	<p>■巡視を行い、手立てが必要な生徒に声かけや具体的なポイントやヒントを示す。 例：手はどこに置いたらやりやすいかな？など。</p>										
<p>&lt;授業を通して考えられる生徒の姿と指導の手立て&gt;</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%;">①恐怖心のある生徒</td> <td>◆セーフティマットを重ねて設置する。</td> </tr> <tr> <td></td> <td>◆難易度が高く危険な技は、無理に行わせない。</td> </tr> <tr> <td></td> <td>◆複数名で補助を必ず行う。</td> </tr> <tr> <td>②筋力の低い生徒</td> <td>◆導入時に補強運動を行う。</td> </tr> <tr> <td>③タイミングのつかめない生徒</td> <td>◆運動の「柱」であるゆりかごの動きを中心に、段階を踏んで技能の定着を図る。</td> </tr> </table>				①恐怖心のある生徒	◆セーフティマットを重ねて設置する。		◆難易度が高く危険な技は、無理に行わせない。		◆複数名で補助を必ず行う。	②筋力の低い生徒	◆導入時に補強運動を行う。	③タイミングのつかめない生徒	◆運動の「柱」であるゆりかごの動きを中心に、段階を踏んで技能の定着を図る。
①恐怖心のある生徒	◆セーフティマットを重ねて設置する。												
	◆難易度が高く危険な技は、無理に行わせない。												
	◆複数名で補助を必ず行う。												
②筋力の低い生徒	◆導入時に補強運動を行う。												
③タイミングのつかめない生徒	◆運動の「柱」であるゆりかごの動きを中心に、段階を踏んで技能の定着を図る。												

<p><b>教え合う活動</b></p> <p>①お互いの技を見せ合う。 ②意識の修正（意識のしすぎ、仕方の修正） ③ポイントの補充・追加</p> <p><b>グループ別課題解決活動</b></p> <p>練習の過程で自分たちのグループで見出したポイントの補充・追加を行い動きの確認を行う。</p>	<p>■ポイントを意識しているか、課題に合った練習・補助の仕方が出来ているかをチェックさせる。</p> <p>○技のポイントを見付け、自身の技を成功させたり仲間にコツを教えたりできる。</p>	<p>■話し合いが進むようにアドバイスをする。 例：役割を作ってポイント別にできているかチェックしてみよう！など。</p> <p>■話し合った内容を意識しながら教え合うよう声かけを行う。</p>
<p>&lt;話し合い・教え合いの中で予想される生徒の姿&gt;</p> <p>○技がある程度できる生徒。 →見本を示し、教えてあげよう。（サブティーチャーの役割より滑らかに美しく、完成度を高めようと自己に適した技に挑戦している。</p> <p>○ポイントは理解しているが技ができない。 →できる人の動きと自分の動きの違いを見てもらおう。</p> <p>○ポイントが理解できないので技ができない。 →技図を使いポイントごとにスモールステップで練習させる。</p> <p>○ポイントが間違っているグループ。 →教員から質問し、確認をしながら実践を通して気付かせ、技図のポイントと比較させる。</p>		
<p>7 課題解決活動のグループごとの発表（5分） 練習の実践内容をホワイトボードに記入させる。</p> <p>○補充・追加の内容 ○練習の工夫（今日の課題と挑戦） ○グループの良かった点・頑張った点 ○グループ内ヒーロー選出・選出理由</p>	<p>■ミニホワイトボードに記入させ、紹介する。</p>	<p>■ホワイトボード(小)をホワイトボード(大)に貼る。</p>
<p>&lt;課題解決活動の発表内容&gt;</p> <p>動きのポイント・追加・補充 } 記入があれば紹介する。 練習の工夫 グループの取組の良かった点 本日のヒーロー：○○君（優しい言葉で教えてくれたから。） （技がかなり上達したから。真剣に取り組んでいたから。見本になってくれたから。など）</p>		
<p>8. 次時の内容の確認を行う。 片づけ・あいさつ (5分)</p>	<p>■上達した感覚を確認させる。 ■元気のよい挨拶をさせる。</p>	<p>■宿題の提示：授業の感想など記入事項を伝え、提出させる。</p>
<p>まとめ</p>		