

# 運動 領域

単元名「マット運動」(器械運動領域)

大成功！！劇的ビフォーアフター

～両手で支えて トンツ・クルツ・シャキッ！～

第3学年

## 本単元で目指す子供の姿

基本的な回転技や倒立技に取り組む中で、自分の課題に気付き、友だちと関わり合いながら課題の解決に向けて進んで取り組むことができる子供

### 1 単元のデザイン

#### (1) 構想

## 本単元の目標

技能	基本的な回転技や倒立技をすることができるようにする。
態度	運動に進んで取り組み、きまりを守り、友だちと協力して運動したり、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。
思考・判断	自己の能力に適した課題をもち、技ができるようになるための活動を工夫することができるようにする。

## 単元の力

本単元は、学習指導要領「B 器械運動」「ア マット運動」に関わる内容である。小学校中学年の「マット運動」では、基本的な回転系（前転、後転）、倒立系（壁倒立、腕立て横とび越し）の技を行いながら、自己の能力に適した技が安定してできるようになることをねらいとしている。今までできなかった技が練習によってできるようになったり、気持ちよく回転できたり、新しい技に挑戦したりすることに楽しさや喜びを感じることでできる運動である。非日常的な動きであり、意欲をもちやすい反面、パフォーマンスを自分で確認することが難しい面がある。運動のポイントに応じた場を設定しやすく、友だちと教え合い、励まし合いながら課題解決に取り組むことに適した運動でもある。

## 児童の力

本学級の児童は、昨年度「マットあそび」の学習で前転がりや後ろ転がりといった、本単元で学習する前転や後転につながる動きを経験している。

事前アンケート調査では、「体育科の授業が好きである」と答えた児童は88%、「マット運動が好きである」と答えた児童も88%となっており、同じ器械運動の跳び箱や鉄棒と比べて最も好まれている。その理由として、「できなかった技ができるようになった」「回転するのが楽しい」「もっと新しい技を試してみたい」などが挙げられる。一方で「マット運動が得意ではない」と答えた児童は21%であった。その理由として、「うまくできない」と答えた児童が多かった。このことから、マット運動への関心や学習への期待が大きい反面、苦手意識をもっている児童がいることも分かった。

第2学年段階で学習した内容（前転がり、後ろ転がり）の試技をさせたところ、事前調査でマット運動に対し肯定的に回答した児童の中にも、着手などの一つ一つのポイントを見ると、課題がみられた。したがって、技の基本となるポイントを段階的におさえた指導が必要となる。

## 私が放つ「健康教育3本の矢」

### 課題意識

- ・単元の始めと終わりに「ビフォーアフター撮影会」を行うことを伝えることで、目的意識をもって課題に取り組もうとする意欲をもたせる。
- ・学習で扱う運動ごとに、技のポイントを見つけ、自分の課題に気付くためのポイントタイムと、自分の課題を解決するためのチャレンジタイムを設定し、課題意識を明確にして学習できるようにする。

### 協働

- ・技能を高めるために、技のポイントごとの練習の場を設定し、自分の課題を毎時間振り返らせ、自分に合った練習の場を選択して取り組ませる。
- ・ICT機器を活用して技のポイントを確認させたり、練習方法の図解を掲示してコツを交流させたりすることで、技術向上のための視点を明確にし、児童間の学び合いがねらいに迫るものになるようにする。

### 実践化

- ・自分の課題を達成する喜びを味わわせることで、運動に関わることに自信をもたせ、学習後も様々な運動にチャレンジしようとする意欲を喚起する。
- ・学級懇談会の際、「ビフォーアフター撮影会」を通しての児童の変容を保護者に提示し、児童の自信を高めるとともに、家庭・地域での運動意欲の向上につなげる。

(2) 単元の評価規準

ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能
① 技ができる楽しさや喜びに触れることができるよう、器械運動に進んで取り組もうとしている。 ② きまりを守り、友だちと助け合って技の練習をしようとしている。 ③ 友だちと協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ・ 運動する場や器械・器具の使い方などの安全を確かめようとしている。	① 基本的な技の練習の仕方を知るとともに、自己の課題に合った練習の場や方法を選んでいく。 ② 基本的な技の動き方や技のポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいく。	① 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ができる。 ② 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ができる。 ③ 体を振り下ろして両手を着くとともに、脚を振り上げて両足を壁にもたせかけ、逆さ姿勢になることができる。 ④ 体を振り下ろして体側に着手するとともに脚を振り上げ、腰の位置を高く保ちながら反対側へ移動することができる。

※[・]の観点については、第4学年に扱うものとする。

(3) 単元構想図 (全8時間)

次	時数	単元を貫く課題	主な学習の流れと評価観点							評価			児童の意識の流れ
			5	10	15	20	25	30	35	40	45	ア	
<b>課題意識</b>	1	ビフォーアフター撮影会に向けて友だちとアドバイスし合いながら、自分の課題にチャレンジしよう。	○オリエンテーション ・学習のねらいや進め方、約束事 ・技の紹介 ・準備の仕方を確かめ、準備する。 ○基礎技能の試技 ・準備運動 ・感覚づくり (ア-①) ○技を知り、感覚づくりをすることで、次時への課題をもつ。							○			・全部の技をできるようにになりたい。 ・どうすればうまくできるようになるのかな。
課外			ビフォーアフター撮影会①を行う。										・ビフォーアフター撮影会②のときには今より上手になっていきたいな。
<b>協働</b>	2		準備運動・場の設定・試しの運動・めあての確認	○ポイントタイム ・前転のポイントの整理 ・課題の確認 (ア-②)	○チャレンジタイム ・課題解決に向けて、友だちと見合いながら取り組む。(ウ-①)	○自分の課題を知り、次時への課題をもつ。				◎	○	・友だちときまりを守って練習すると楽しいな。	
	3			○チャレンジタイム ・課題解決に向けて、友だちと見合いながら取り組む。(イ-①)		○次に習う技を知り、次時への課題をもつ。				○		・ポイントが分かったらうまく回れるようになったぞ。	
	4			○ポイントタイム ・後転のポイントの整理 ・課題の確認 (イ-②)	○チャレンジタイム ・課題解決に向けて、友だちと見合いながら取り組む。(ウ-②)	○自分の課題を知り、次時への課題をもつ。				◎	○	・自分は○○が課題だと分かったから次はそこを練習しよう。	
	5 本時			○チャレンジタイム ・課題解決に向けて、友だちと見合いながら取り組む。(イ-①)		○次に習う技を知り、次時への課題をもつ。				○		・○○を意識したらうまく回ることができるようになったぞ。	
	6			○ポイントタイム ・壁倒立のポイントの整理 ・課題の確認 (ア-③)	○チャレンジタイム ・課題解決に向けて、友だちと見合いながら取り組む。(ウ-③)	○次に習う技を知り、次時への課題をもつ。				◎	○	・友だちと協力し、はやく準備をしてたくさん練習したいな。	
	7			○ポイントタイム ・腕立て横とび越しのポイントの整理 ・課題の確認	○チャレンジタイム ・課題解決に向けて、友だちと見合いながら取り組む。(イ-①、ウ-④)	○学習してきた技を振り返り、次時の撮影会への課題をもつ。				◎	○	・○○さんはこの動きが上手だからそこを真似したいな。	
<b>実践化</b>	8		○ビフォーアフター撮影会練習 ・撮影会で演技する技を、ポイントをおさえながら練習する。	○ビフォーアフター撮影会② ・ポイントを意識して演技する。 ・他の人の演技を見て良いところを見つける。(ウ-①、②、③、④)	○単元を通しての振り返りをする。					○	・練習の成果を発揮するぞ。		

## 2 本時のデザイン（5時間／8時間）

### (1) 本時の目標

自分の課題に合った練習の場を見付けることができるようにする。【思考・判断】

### (2) 学習の展開



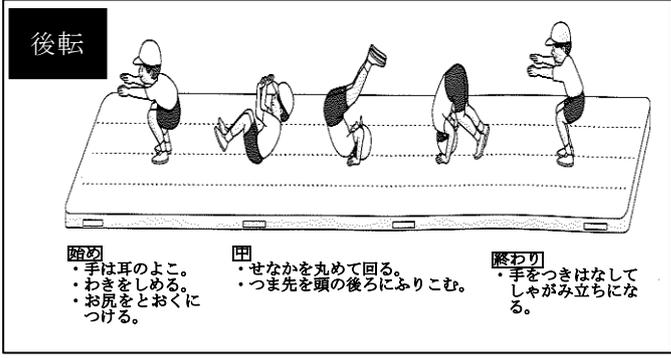
展開	学習活動と予想される児童の姿	教師の手立て	配慮を要する児童への手立て (◎) 評価 (◇)
<p>つかむ</p> <p>ためす</p> <p>つなげる</p>	<p>1 準備と準備運動をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① おしり着地</p> <p>② ゆりかご</p> <p>③ 手のつきはなし</p> </div> <p>2 試しの運動を行い、本時の課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>自分の課題に合った練習の場をえらぼう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>始め</b>の「おしりを遠くにつく」ことに挑戦するぞ。</li> </ul> <p>3 自分の課題を克服するための練習を行う。(チャレンジタイム)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>始め</b>の場で、お尻を印のところに着いてうまく回るぞ。</li> <li>・ ゆりかごの練習で、もっと勢いをつけると、足を頭の後ろにふりこむ感覚がつかめると思うよ。</li> <li>・ ○○くんは両手で手をつきはなせているからしゃがみ立ちができていたんだ。真似してみよう。</li> </ul> <p>4 本時の振り返りをする。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p><b>おおむね満足できる振り返り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お尻の位置が課題だから、<b>始め</b>の場で遠くに着くことを意識して練習したよ。</li> <li>・ 足のふりこみが課題だから、<b>中</b>の場でゆりかごを練習しました。</li> <li>・ しゃがみ立ちが課題だから、<b>終わり</b>の場で手のつきはなしを練習したよ。</li> </ul> </div> <p>5 次時への見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 壁倒立はむずかしそうだけど、楽しみだ。</li> </ul> <p>6 整理運動・片付けをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 音楽を用いてストレッチさせることで、心と体のリラックスを図る。</li> <li>・ 基本的な動きを身に付けるために、主運動（後転）につながるのある運動を行わせる。</li> <li>・ 運動のポイントを意識させ、自分の課題に気付かせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童がそれぞれの課題に合った練習の場を選択できるよう、<b>始め</b>・<b>中</b>・<b>終わり</b>・<b>坂道マット</b>の場を設定する。</li> <li>・ <b>【本時のめあて一覧表】</b>に○を付けさせ、個人の課題に対応した練習の場を選ばせる。また、「できた」項目にシールを貼らせることで、達成感を味わわせる。</li> <li>・ 役割分担（試技する人、アドバイスする人）をし、課題解決につなげさせる。</li> <li>・ 適切なアドバイスをしている児童を称賛し、よい動きを価値付ける。</li> <li>・ 練習の効果をワークシートに書かせ、交流させることで、運動のポイントを整理させる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 単元計画表を基に、次時は壁倒立に取り組むことを確認させ、見通しをもたせる。</li> <li>・ 運動で使った部位をほぐすため、肩や手首を中心にストレッチさせる。</li> </ul>	<p>◎練習の場をうまく選択できていない児童には、課題を伝え、適切な練習の場を選択できるよう助言する。</p> <p>◇自分の課題に合った練習をすることができる。 【行動観察・ワークシート・発言】</p>

### (3) 板書計画

9/22 (金)  
マット運動⑤

自分の課題に合った練習の場をえらぼう。

- 本時のながれ
- ・じゅんび
  - ・ごうれい
  - ・たいそう
  - ・うごきづくり
  - ・めあての確認
  - ・チャレンジタイム
  - ・ふりかえり
  - ・せいり運動・片付け



- きまり
- ・マットの上を通らない。
  - ・前の人が終わったらスタート。
  - ・友だちの演技をみる。

- 振り返り
- ・お尻の位置が課題だから、**始め**の場で遠くに着くことを意識して練習した。
  - ・足のふりこみが課題だから、**中**の場でゆりかごを練習した。
  - ・しゃがみ立ちが課題だから、**終わり**の場で手をつきはなしを練習した。

場の設定

※「(4) 場の設定」を参照

### (4) 場の設定

黒板

