

単元名

「器械運動」～マット運動～

本単元で育成する資質・能力

知と学びに向かう主体性, 思考力・表現力,
思いやりと協働性, 郷土愛が支える高い志

日 時 平成30年10月18日(木) 2校時(10:00~10:50)
場 所 庄原市里山総領体育館
学 年 第2学年(男子 4名, 女子 4名)
特別支援学級(自閉症・情緒障害)第2学年(男子 1名) 計 9名

単元について

中学校学習指導要領解説保健体育編において、器械運動は、「器械の特性に応じて多くの『技』がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動」と示されている。また器械運動の各種目には多くの技があることから、それらの技は、系やグループの視点によって分類されている。

マット運動の主な技の例示

系	技能	グループ	基本的な技 (主に小5・6で例示)	発展技
回 転 系	接 転	前転	前転→開脚前転	伸膝前転 倒立前転 跳び前転
		後転	後転 → 開脚後転 →	伸膝後転 → 後転倒立
	ほん 転	倒立回転・ 倒立回転跳び	側方倒立前転 → 倒立ブリッジ →	側方倒立回転跳び1/4ひねり(ロンダート) 前方倒立前転 → 前方倒立回転跳び
		はねおき	首はねおき →	頭はねおき
巧 技 系	平均 立ち	片足平均立ち	片足平均立ち	片足正面水平立ち Y字バランス
		倒立	頭倒立 補助倒立 →	倒立

マット運動において、第1学年及び第2学年では、基本的な技を滑らかに行ったり、条件を変えた技や発展技を行ったり、それらを組み合わせて行うことが求められる。本単元は、技ができる楽しさや喜びを味わいながら積極的に学習に取り組むことができる。相互により演技を認めることなどを重視して意欲をもたせ、その技がよりよくできるようにするために、技の行い方や練習の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。

生徒について

本学級の生徒は、体育分野における毎回の授業で、元気に前向きに取り組むことができるが、男女間で積極的なコミュニケーションをとることが難しい面がある。

マット運動は、中学1年次にも実施し、基本的な回転系の技の学習と倒立についての学習を行った。基本的な回転系の技が滑らかにできる生徒が2割、前転グループの技はできるものの後転グループの技が滑らかにできない生徒が5割、基本的な回転系の技が滑らかにできない生徒は3割であり、技能習熟状況にばらつきがある。

また、1年次のマット運動の事前アンケートでは、マット運動が「好き」または「どちらかといえば好き」と答えた生徒は全体の約3割であったが、事後アンケートでは約5割に増えた。その理由としては、「技ができた嬉しかったから」「友達と一緒にできるようになると嬉しいから」「自分のアドバイスで友達ができるようになったから」が挙げられた。それに対し、事後アンケートで「嫌い」または「どちらかといえば嫌い」と答えた生徒の理由としては、「技ができない」「うまくできない」が挙げられている。

指導について

基本的な技が安定してできない生徒が約7割程度いるため、単元前半において練習時間を十分に確保し、反復練習を行いながら基本的な技をよりよくできるようにさせる。さらに技のポイントを学習カード等で整理をさせ、他者に説明させることで技への理解を深め、わかることとできることの一致を図る。

また、4人から5人でのグループ編成を行い、学習を進める。グループ活動を通じてマット運動が得意な生徒が苦手な生徒にアドバイスしサポートできるようにしたり、苦手な生徒も相手を励ましたりアドバイスすることでお互いが自己有用感をもち、意欲的に授業に取り組めるようにするためにマット運動が得意な生徒と苦手な生徒が混在するグループ編成を行う。さらに、男女混合での編成を行うとともにアドバイスカードでの相互評価や話し合い活動を行うことで、意図的に関わり合いを仕組む。

そして、映像機器を活用し、技の改善すべきポイントを見付け出し、課題に応じて練習方法を考え、グループ内で互いに観察、分析、評価し合いながら技能向上を図るとともにプロセス集積型ルーブリックを活用し、生徒が各自の思考の深さ等を俯瞰させることで主体的な学びを連続させていきたい。

単元の目標と評価規準

<単元の目標>

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。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行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることができるようにする。【技能】
- (2) 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、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。【態度】
- (3) 器械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、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。【知識、思考・判断】

<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	エ 運動についての知識・理解
①マット運動の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わうことができるよう進んで取り組もうとしている。 ②仲間のよい演技を認めようとしている。 ③分担した役割を果たそうと、互いに協力して安全に留意して練習に取り組んでいる。	①自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫し、技の習得状況を確認している。 ②自己や仲間の課題を見つけ、課題に適した改善策を考え、互いに教え合いながら解決することができる。	①回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、発展技のいずれかができる。	①マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。 ②練習の仕方や技の出来栄の確かめ方を理解することができる。

指導と評価の計画(全14時間)

次	時	学習内容(時数)	評 価				評 価 規 準	評価方法
			関	思	技	知		
一	1	課題発見・課題設定(1) ○オリエンテーション	◎			○	・マット運動の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わうことができるよう進んで取り組もうとしている。 ・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を理解している。	学習カード
<p>【単元を貫く課題】</p> <p>昨年、皆さんとマット運動の授業を行い、倒立の極意作成とともに倒立ができるようになっていく姿を見て感動しました。中学校のマット運動の授業では、基本的な技を滑らかに行ったり発展技を行い、それらを構成して自己に適した技で演技することを求められており、3年生では曲に合わせて集団演技に挑戦したいと考えています。そこで、2年生では各個人で回転系の基本的な技や発展技、巧技系の技を滑らかに行い、それらを組み合わせた連続技に挑戦し披露してもらいます。連続技の条件として、①技の数は5つ、②4つのグループの技が必ず入ること、③回転系の発展技を1つ以上は取り入れることとします。</p>								

次	時	学習内容（時数）	評 価 規 準					評価方法
			関	思	技	知	評 価 規 準	
二		情報の収集・整理・分析（3）						学習カード 行動観察 動画
	2	○技の行いや運動観察の方法の確認，基本的な技の練習		○			・自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫し，技の習得状況を確認している。	
	3						・マット運動の特性に応じた技を身に付けている。	
	4	実行（2）			◎		・練習の仕方や技の出来栄の確かめ方を理解することができる。	
	5	○できる技を組み合わせる練習				○		
	6							
三		情報の収集・整理・分析（3）						学習カード 行動観察 動画
	7	○挑戦してできそうな	○				・仲間のよい演技を讃えようとしている。	
	8	発展技の練習					・分担した役割を果たそうと，互いに協力して安全に留意して練習に取り組んでいる。	
	9		○				・自己や仲間の課題を見つけ，課題に適した改善策を考え，互いに教え合いながら解決することができる。	
	10	実行（4）（本時3/4）			◎		・マット運動の特性に応じた技を身に付けている。	
	11	○回転系の基本的な技					・練習の仕方や技の出来栄の確かめ方を理解することができる。	
	12	や発展技，巧技系の技						
	13	を組み合わせる練習				○		
	まとめ・振り返り・評価（1）							
14	○発表会				○			

本時

（1）本時の目標

- ・メリハリのある連続技にするために，自分や仲間の課題を見付けることができるようにする。

（2）本時の評価規準

- ・自己や仲間の課題を見つけ，課題に適した改善策を考え，互いに教え合いながら解決することができる。【イ思考・判断②】
- ・練習の仕方や技の出来栄の確かめ方を理解することができる。【エ知識・理解②】

（3）本時の深い学びをしている生徒の具体的な姿

- ・自分の言葉で動作を言語化し，相手に説明しようとしている。

（4）準備物

学習カード，アドバイスカード，マット，テレビ，タブレット，資料集

(5) 本時の展開

学習活動	指導上の留意事項 (◇) ◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て ★深い学びをしている生徒の具体的な姿	評価規準	評価方法
本時の課題を把握する。〔15分〕			
1 挨拶 2 ウォーミングアップ ・ストレッチ ・サーキット (両足ジャンプ, コンパス, 倒立前転, 前方宙返り, 背中合わせブリッジ) ・慣らしの運動 (前転, 後転, 開脚前転, 開脚後転, 側方倒立回転) 3 本時のめあての確認	◇体育係を中心に声を出し, ウォーミングアップをさせる。 ◇サーキット運動で十分に体を温めさせるとともに, 首回り, 肩回りのストレッチも入念にさせる。		
本時のめあて：メリハリのある連続技にするためにお互いの課題を見つけよう。			
連続技の構成及び練習。〔25分〕			
4 連続技の練習 ・2カ所, 2グループ(男子2人または3人, 女子2人)で練習する。 ・これまで練習してきた技を組み合わせる。 5 課題を確認するための相互評価 ・一人ずつ演技を行い, グループのメンバーから評価をもらう。 ・グループのメンバーは, アドバイスと評価	◇遅延装置を活用し, 自分の動きを確認できるよう場の設定を行う。 ◆特別支援学級の生徒には, 連続技を構成させる際に, 技カードをもとに自分ができる技と順番を確認させ, 練習させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ①技の数は5つ。 ②4つのグループの技が入る。 ③回転系の発展技を1つ以上は取り入れる。 ③開始姿勢と終末姿勢を取り入れる。 </div> ◇評価については, 連続技のポイントをしっかりと理解させ, アドバイスカードをもとに評価を行い, 自分の言葉で演技者にアドバイスができるようにする。	イ②自己や仲間の課題を見つけ, 課題に適した改善策を考え, 互いに教え合いながら解決すること	行動観察 行動観察 学習カード

<p>を伝え、アドバイスカードに記入して演技者に渡す。</p> <p>6 課題解決のための練習</p>	<p><u>連続技のポイント</u></p> <p>①技と技との間をスムーズにつなげているか。</p> <p>②素早く動く、しっかり止まる、じっくりためるなどの動きになっているか。</p> <p>★自分の言葉で動作を言語化し、相手に説明しようとしている。</p> <p>◇グループのメンバーからの評価をもとに、連続技についての自分のイメージと他者からのアドバイスとの比較を行い、連続技の構成についての改善策を自己決定させる。</p> <p>◆改善策を自己決定できにくい生徒に対しては、自分が行っている映像を確認させ、改善ポイントを明確にさせる。</p> <p>《予想される改善策》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかり止まっているつもりだったが、止まれているので頭の中でカウントを数える。 ・つなぎがスムーズに行えていないので新たにつなぎの技を取り入れる。 	<p>ができる。</p> <p>エ②練習の仕方や技の出来栄への確かめ方を理解することができる。</p>	
<p>本時の活動の振り返り。[10分]</p>			
<p>7 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードにまとめ、発表する。 ・ルーブリックを確認する。 	<p>◇本時のねらいに基づき、授業を振り返らせ、まとめさせる。</p> <p>◇指導者からも技のつなぎ、止め・ため、一つ一つの技の完成度について評価を行う。</p>		
<p>《予想される生徒の反応》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つなぎをスムーズに行おうとするとしっかり止まったりじっくりためたりすることができていなかったため、急いで次の技を行わないようにする。 ・技と技との間が空くとスムーズさに欠けるというアドバイスをもらったが、次に行う技をじっくり見せるためには必要なのでこのままの構成で行う。 			
<p>8 整理体操、挨拶、片付け</p>			

板書計画

【単元を貫く課題】

昨年、皆さんとマット運動の授業を行い、倒立の極意作成とともに倒立ができるようになっていく姿を見て感動しました。中学校のマット運動の授業では、基本的な技を滑らかに行ったり発展技を行い、それらを構成して自己に適した技で演技することを求められており、3年生では曲に合わせて集団演技に挑戦したいと考えています。そこで、2年生では各個人で回転系の基本的な技や発展技、巧技系の技を滑らかに行い、それらを組み合わせた連続技に挑戦し披露してもらいます。連続技の条件として、①技の数は5つ、②4つのグループの技が必ず入ること、③回転系の発展技を1つ以上は取り入れることとします。

今日のめあて：**メリハリのある連続技にするためにお互いの課題を見付けよう。**

内容：ストレッチ、サーキット、慣らしの運動

活動内容確認

連続技の練習

ミニ発表会

振り返り

整理体操、片付け

連続技のポイント

- ①技と技との間をスムーズにつなげているか。
- ②素早く動く、しっかり止まる、じっくりためるなどの動きになっているか。

ループリック