

「 **器械運動** 」 **マット運動**  
 ～ **日比中オリンピック体操競技の部** ～ **パワー・美しさを全身で表現！** ～

本単元で育成する資質・能力

(学校) 主体性, コミュニケーション能力

- 1 日時 令和4年10月5日(水) 12:55～13:45
- 2 学年 第2学年3組 (男子19名 女子18名 合計37名)
- 3 場所 体育館
- 4 単元について

○ 教材観

学習指導要領保健体育編 領域【B 器械運動】を基に設定されており、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。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である。

本単元は、回転系と巧技系の技群から自己の能力に適した技を選択し、個々の技や組み合わせ技がよりよくできるように技能を高めるものであり、技の構造に着目して段階的・系統的に学習を進めていくことができる。

小学校では、前転や後転、側方倒立回転など基本的な技の習得をしている。中学校第1学年及び第2学年では、これらの学習を受けて、倒立前転や伸膝後転、側方倒立回転跳び1/4ひねり(ロンダート)など発展的な技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められる。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、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ことができる教材である。

○ 生徒観

本学級の生徒は、仲間とともに協力し、明るく前向きに学習に取り組むことができる。保健体育の授業においても今年度より男女共修で授業を行っているが、どのクラスよりも男女分け隔てなく取り組むことができている。

本学級の生徒に実施したところ以下のようになった。

質問項目	肯定的評価
体育の授業が好きである。	96.9%
自分の課題がわかる。	62.3%
仲間と協力して授業に取り組むことができている。	96.9%
球技をすることは好きである。	84.4%
陸上競技をすることは好きである。	68.8%
武道(剣道)をすることは好きである。	64.1%
ダンスをすることは好きである。	69.3%
器械運動(マット運動)をすることは好きである。	53.1%

以上の結果から、体育の授業に積極的に取り組むことができているが、他の領域に比べ、マット運動の肯定的評価が低い値が見られた。また、「自分の課題がわかる」という項目についても低い値が見られる。「仲間と協力して授業に取り組むことができている」の項目においては高い値が見られた。1人では課題を発見・解決することが困難でも仲間と協力をすることで課題を発見・解決をさせ、技の習得

をさせ、マット運動が苦手な生徒も最後まで意欲的に授業を取り組ませたい。

○ 指導観

指導に当たっては、次の2点について工夫を行う。

① マット運動が嫌いな生徒への取り組み

技ができないことがマット運動を嫌いな原因として挙げられる。技を習得することができればマット運動を好きな生徒を増やすことができるのではないかと考えた。以上のことから次のような取り組みを行い、技の習得をさせたい。

マット運動の技を難易度別に4段階に分け生徒に提示し、ICTを用いて技の模範例と演技のポイントを確認し、どの技を行うかを自己決定させる。具体的には、19の技の選択肢から4つの技を選択し、発表の演技構成を個に応じて考えさせることで、最後まで意欲的に取り組ませたい。

② 自己の課題を認識させる取り組みについて

ICTを用いて模範例の映像と生徒自身が技を行っている姿をいつでも確認できるようにし、それらを客観的に比較することで、自分に合った技を選択できるようにする。また、ペア活動や5人程度のグループ活動で一人一人の演技に対してアドバイスしたり、補助したりして、それぞれの課題を発見し解決する教え合い、学び合うグループ活動を設定する。

5 学校が育成を目指す資質・能力

本校が教育課程全体を通じて育成を目指す資質・能力は、「表現力、コミュニケーション能力、主体性」である。この目指す資質・能力を育成するためには、各教科・領域等の授業における「展開場面」において、生徒が主体的に活動している時間の質と量を高めることが重要である。更に、生徒が主体的に活動するためには、「強い問題意識と達成欲求を抱かせる課題設定」が不可欠であると考え、研究を重ねている。

本単元においても、本校では「強い問題意識と達成欲求を抱かせる課題設定」を行い、少人数班で考えを何度も練り直させ、思考したことをミニホワイトボードに表現した後全体へ発表させるスタイルをとっている。

授業の展開の場面で(ミニホワイトボード等を使用して)	資質・能力	意欲・態度	知識・スキル		
		主体性 (自己を認識する力、 自分の人生を選択する力)	コミュニケーション能力 (表現する力)		
レベル1	○課題に対して、自分の考えを持ち、取り組もうとしている。	(書く・話す・表現 speak) ○自分の考えや意見を、自分のことばで表現することができる。	(聞く) ○相づちを打ちながら、途中で口をはさまず、きくことができる。	(やりとり) ○話を聞いて質問することができる。	
レベル2	○課題に対して、自分の考えを持ち、自ら進んで取り組もうとしている。	(書く・話す・表現 tell) ○自分の考えや意見を根拠を挙げて、相手を意識しながら、適切な方法で表現することができる。	(聴く) ○相手の話の組み立てや構造を考え、話の意図や要点を整理しながらきくことができる。	(やりとり) ○話を聞いて、内容を深めるために、質問ができる。	

	レベル3	○自ら課題を見つけ、自分の考えを持ち、よりよい方法を選択し、自ら進んで取り組もうとしている。	(書く・話す・表現 talk) ○自分の考えや意見を、根拠を挙げて分かりやすくまとめ、目的や場に応じて、適切な方法で論理的に表現することができる。	(訊く) ○相手の考えについて、根拠の信頼性を判断しながらきき、話された内容と自分の意見をふまえて共通点や疑問点を明確にし、相手にたずねることができる。	(やりとり) ○話を聞いて質問をした後に、自分の意見を述べ、内容をさらに深めることができる。
	レベル4	やりたいことを自ら見つけ、分析し、(大人の力も借りながら)自分たちで実行できる。	少数意見を尊重しながら、臨機応変に対応し、話し合い活動ができる。		

## 6 単元目標

- 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。
- 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- 器械運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすることや、健康・安全を確保することができるようにする。

## 7 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
<p>マット運動には多くの技があり、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ができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせている。</p>	<p>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自他の課題やできばえを伝えている。</p>	<p>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。</p> <p>健康・安全に留意している。</p>

## 8 指導計画（全8時間）

### 教科・領域の本質的な問い

- ・自分の体の限界を超え、人生をより豊かにしよう！

過程	時間	学習内容	重点	記録	評価規準	資質・能力 (評価方法)
課題の設定	1	マット運動の授業の流れをつかむことができる。	態		マット運動の特性や学習の進め方に関心を持ち，見通しを持って進んで取り組むことができる。	【主体性】
<b>単元を貫く問い（探究課題の萌芽）</b> 日比中オリンピック体操競技の部 ～パワー・美しさを全身で表現！～ 「美しいと感じる演技をするためにはどのようなことに気を付ける必要があるか」						
情報収集・整理・分析	2・3・4	技を習得し，実施することができる。 (3時間)【本時2/3】	知	○	技のポイントを理解し，押さえた練習をすることができる。	【コミュニケーション能力】(記述分析)
	5・6・7	自他の課題を発見し，自分の能力に合わせて，演技構成を考えることができる。	思		自己の能力に適した技を選び，課題を解決することができる。	【コミュニケーション能力】
まとめ・創造・表現・実行・振り返り	8	自分の考えた演技を披露する。	知	○	自分の能力に適した技を組み合わせて演技ができる。	【主体性】(記述分析)
<b>単元を貫く問いの終結</b> 自他の課題を発見するために，仲間と話し合い活動をする中で技のポイントを理解したり，自分の適性に応じた技を選択したりすることができた。 また，よりよく技を演技するためには，ただ単に技を行うのではなく，技を行う演技構成も大切となる。						

## 9 本時の展開

### (1) 本時の目標

- ・自分の演技と模範演技を比較する活動を通して，難易度3（倒立前転，伸膝後転，ロンダート，首跳ね起き，Y字バランス，倒立ブリッジ）のいずれかの技を習得することができる。

(2) 本時の評価規準

- ・技のポイントを理解し、押さえた練習をすることができる。 (知識・技能)

(3) 準備物

- ・電子黒板 ・タブレット端末 ・プロジェクター ・スクリーン ・マット ・ワークシート

(4) 学習の流れ (3時間目/全8時間)

過程	学習活動	指導上の留意事項 (○) 予想される生徒の反応 (・) 支援を要する生徒への手立て (◆)	評価規準〔観点〕 ★資質・能力【評価方法】
<b>1 課題の把握 [10分]</b>			
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動</li> <li>・既習事項の確認</li>   <li>・学習課題の確認</li> </ul>	<p>○準備運動を兼ねて、前時で行った技の練習を行う。</p> <p>◆できない生徒に技のポイントをアドバイスする。</p> <p>○本時に行う技のイメージを持たせるため、模範演技の技を視聴する。</p> <p>【難易度3の技の一覧】 倒立前転、伸膝後転、ロンダート、首跳ね起き、Y字バランス、倒立ブリッジ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校では習わなかった技が多いな。</li> <li>・難しそうな技が多いな。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">ICTの活用</div>  <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">ICTの活用</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">導入の工夫</div> </div>
<p>学習課題</p> <p style="text-align: center;">日比中オリンピック体操競技の部 ～パワー・美しさを全身で表現！～</p>			<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">単元を貫く問い</div>
ねらい 技のポイントを理解し、技を習得することができる。			
<b>2 課題の探究 [20分]</b>			
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアで技の課題を行う。</li> <li>・ペアで良い点、改善点を1つ以上挙げさせワークシートに記入する。</li> </ul>	<p>○ワークシートを用いてペアでアドバイスをし合いながら技を練習させる。</p> <p>【アドバイスの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・倒立前転…膝が曲がっているよ。足がそろっていないよ。目線は手と手の間だよ。</li> <li>・伸膝後転…膝が曲がっているよ。両手の押す力が弱くてタイミングが遅いよ。</li> <li>・ロンダート…足が上がって</li> </ul>	<div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">小グループでの活用</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">思考を促す字ひ合い</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">ICTの活用</div> </div> <p>ペア活動、模範演技との比較を通して技を習得することができる。</p> <p>〔知識・技能〕 ★コミュニケーション能力【ワークシート】</p>

		<p>なくて，倒立の形になっていないよ。両足をもっと手の近くに着地した方がいいよ。</p> <p style="text-align: right;">など</p> <p>◆模範演技の映像を常に流しておく。</p> <p>◆タブレット端末を利用し，自己の動きの確認をする。</p>	
--	--	--	--

**3 課題の探究 [5分]**

展 開	<p>・本時に行った技の中から選択し，技を行う。</p> <p>・次時に行う技の確認をする。</p>	<p>○技を行った後，ペアで意見交換をする。</p> <p>◆技のポイントをアドバイスする。</p> <p><b>【アドバイスの例】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・首跳ね起き…両手で押すタイミングが遅いよ。もっと背中を反らしてみたらどうかな。</li> <li>・Y字バランス…体幹を締めるイメージを持つといいと思う。</li> <li>・倒立ブリッジ…なるべく両足を両手に近づけるように着くといいと思うよ。勢いを少し落として両足をマットにつけた方がいいよ。</li> </ul>	
--------	--	---	--

**4 課題解決について発表をする。[15分]**

ま と め	<p>○片付け</p> <p>○振り返りを書く。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>生徒の振り返りの例</p> <p>授業の始めは上手く技が行えなかったが，ペア活動を通して自分では気づきにくい課題をアドバイスしてもらえたので修正しやすかった。また，模範演技と友達の演技を比較することで，つまづきやすいポイントがわかり，アドバイスをしやすかった。</p> </div>
-------------	--

ねらいに対する評価規準を示すルーブリック（パフォーマンス評価）

尺度（評点・レベル）	記述語
A（理想的）	学習を振り返って，模範演技との比較や，ペア活動での取り組みを通して技を習得しており，学習前後における変容を具体的に示している。
B（合格）	学習を振り返って，ペア活動での取り組みを通して技を習得しようと

	している。
C (乗り越えさせたい実態)	模範演技やペア活動での取り組みについて記述されていない。

(5) 板書計画

<p><b>単元名</b> 器械運動「マット運動」</p> <p><b>学習課題</b> オリンピック選手のあの技に挑戦！！</p> <p><b>ねらい</b> 技のポイントを理解し、技を習得することができる。</p> <p>～本時に行う技～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>倒立前転</li> <li>伸膝後転</li> <li>ロンダート</li> <li>首跳ね起き</li> <li>Y字バランス</li> <li>倒立ブリッジ</li> </ul>	<p>～本時の流れ～</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 前回の技の練習</li> <li>② 今回の技のポイントチェック</li> <li>③ ペア練習</li> <li>④ 自信のある1技</li> <li>⑤ まとめ</li> </ol>
--	---