

「 器械運動 」 マット運動

～「ヒビリンピック(日比崎中学校体育大会)マット運動の部で高得点を目指そう」～

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5年10月4日 12:55～13:45
- 2 学年 第1学年3組 (男子15名 女子12名 合計27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男女分け隔てなく学習に取り組むことができている。

体育の授業に関する事前アンケート調査を行ったところ以下のようなになった。

	好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
体育の授業は好きですか？	50.0%	20.8%	25.0%	4.2%
○好きな理由	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と協力してできるから。 ・できなかった事ができたら嬉しいから。 			
●嫌いな理由	<ul style="list-style-type: none"> ・走ったり、体を動かしたりするのがあまり好きではないから。 ・体力がないから。 			

	好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
マット運動の授業は好きですか？	0.0%	25.0%	50.0%	25.0%
○好きな理由	<ul style="list-style-type: none"> ・できたものは楽しいから。 ・できる技があるから。 ・上手いくと楽しいから。 			
●嫌いな理由	<ul style="list-style-type: none"> ・あまり技ができないから。 ・個人でするもので、怪我をするのが怖いから。 			

以上の結果から、体育が好きな生徒が多いのにも関わらず、マット運動については、技能の習得が

不十分であることや、恐怖心を持っていることで苦手意識を持ち、マット運動が嫌いな生徒が多いことが分かる。

	肯定的回答	否定的回答
体育の授業では自分や仲間の課題を発見することができる	87.5%	12.5%
体育の授業では、自分の考えたことを仲間に伝えることができる。	75.0%	25.0%

以上の結果から、課題を発見することはできるが、そのことを仲間に伝えることが苦手であるということが分かる。否定的な回答の理由として、「発見できた課題が正しいのか不安に思う」や、「どう伝えたらいいのかわからない」などがある。以上のことから正しい知識を持って、課題を正確に発見することや、伝え方を指導する必要があることが分かる。

	グループワーク	クロームブックの活用	図解体育の活用
技能向上に向けて効果的だと思うもの	58.3%	29.2%	12.5%

以上の結果から生徒は特に、グループワークやクロームブックを活用した授業が効果的であると感じていることが分かる。

○ 指導観

指導にあたっては、マット運動を通して、技ができた時の達成感や楽しさを味わわせるために基本的技能の習得をさせたい。また基本的な技能の習得のみならず、知識の理解を基に技能を身に付けたり、技能を身に付けたりすることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させたい。また、マット運動は個人種目だが、グループ活動を通して、仲間と教え合ったり、助け合ったりして仲間とともに活動することの楽しさを味わわせたい。そのため、以下の2つのことに取り組んでいく。

1つ目は、技の練習や習得の過程で学習カードに技のポイントやコツを記述させ、技の具体的な知識を習得させるとともに、技の感覚を身に付けるための方法的な知識も習得させる。技の習得につまづいた時に、方法的な知識を活かし、技の習得に近づけさせたい。また、グループワークで、自分の考えを仲間に伝える時に知識的な根拠を持って課題を発見したり、出来映えを伝えられたりできるようにさせたい。

2つ目は、クロームブックを活用し、グループワークで分析し、技の習得につなげる。自分自身の技をカメラで撮り、仲間と分析することで、個人で解決できなかった課題をグループで解決させていきたい。その際に、グループワークでの話し合い活動（アドバイスをする活動）を主体的で深い学びを引き出すためにアドバイスカードを活用させる。技の習得の段階に応じて、アドバイスの視点を与え、充実したアドバイスができるようにさせたい。

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、「主体性、コミュニケーション能力」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、(大人のカも借りながら)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>○知識</p> <p>①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>②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p>②全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> <p>③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自他の課題や出来映えを伝えている。</p>	<p>①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>②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

- ・器械運動（マット運動）の楽しさとはなんだろう

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。	知	○	○マット運動の特性や学習の進め方に関心を持ち、「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書き出している。	【主体性】（記述分析）
<p>単元を貫く問い（探究課題の萌芽）</p> <p>～ヒビリンピック（日比崎中学校体育大会）マット運動の部で高得点を目指そう～ 「技がよりよくできるようにするために必要なことはどんなことだろうか。」</p>						

情報収集	2 3 4	平均立ち技群, 接転技群, ほん転技群の技を習得することができる。	知技	○	○技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。 ○基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。 ○基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ○基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。	【主体性】 (記述分析・行動観察)	
	整理・分析	5	自分に適した技を組み合わせ, 演技構成を考える。	主		○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。	【主体性】 (行動観察)
		6	技の分析をし, 仲間に課題や出来映えを伝えたり, アドバイスをしたりすることができる。	思	○	○提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に, 自他の課題や出来映えを伝えている。	【コミュニケーション能力】 (記述分析・行動観察)
	まとめ・創造・表現	7	技の改善をし, 自分の能力に合わせて, 演技構成を考えることができる。	主	○	○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。	【主体性】 (記述分析・行動観察)
実行・振り返り	8	自分の考えた演技をヒビリンピックで披露することができる。 (実技テスト)	技主	○	○自分の能力に適した技を組み合わせて演技ができる。 ○健康・安全に留意している。	【主体性】 (行動観察)	

単元を貫く問いの終結

技をよりよくできるようにするためには, ポイントを理解し, 回転していく感覚やバランスを保つ感覚などを身につけていくことが必要であった。

9 本時の展開

(1) 本時の目標

○前時まで撮影した自分の演技した動画をグループで見る活動を通して、仲間に課題や出来映え、アドバイスを伝えることができる。



(2) 本時の評価規準

・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、自他の課題や出来映えを伝えている。
(思考・判断・表現)

(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
・跳び箱 ・ロイター板

(4) 学習の流れ (6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】
1 課題の把握 [10分]			
導入	<ul style="list-style-type: none"> あいさつ・呼名 準備運動・補助運動 (手足走り・手押し車・うさぎ跳び・カエルの足打ち・ブリッジ・ゆりかご・背支持) 学習課題, ルーブリックの確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○返事をした際に生徒の健康状態を観察しながら行う。 ○首や手首, 足首, 股関節など十分にほぐすように促す。 ○マット運動に必要な筋力をつけるために行うことを伝える。 	
<p>学習課題 仲間がうまくできなくて困っている。コーチとなって、アドバイスをし、上達を助けよう。</p>			
<p>ねらい 技を分析し、仲間の課題や出来映えを伝えたり、アドバイスをしたりすることができる。</p>			
2 課題の探究 [20分]			
展開前半	<ul style="list-style-type: none"> 各グループで1人ずつ前時までの自分の技の動画を見せる。グループ内でアドバイスをする。(4人または5人グループ。1人約4分ずつ。1人1つの技のみ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○グループに見せる技はうまくいかない技を選択させる。 ○技の習得の段階を1～5で自己申告させる。 <ol style="list-style-type: none"> 1: 技の感覚がつかめない 2: できそうな気がする 3: たまたまできる 4: 意識すればできる 5: 自然とできる ・どんな風にアドバイスしたらいいかな? ◆アドバイスカードを活用してアドバイスの視点や言葉かけのポイントを持たせる。 	<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。 〔思考・判断・表現〕</p> <p>★コミュニケーション能力 【行動観察・ワークシート】</p>
		 	

	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>予測される生徒の考え（例：後転 自己申告【1】）</p> <p>A評価 まっすぐ回るために、ゆりかごの練習をしよう。手がマットにつくときは両手をつけよう。</p> <p>B評価 手がマットにつくときは、両手をつけよう。</p> </div>	
3 課題の解決 [15分]		
展開 後半	<ul style="list-style-type: none"> もらったアドバイスを参考に技の練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動ができるように、跳び箱やロイター板を使ってよいことを伝える。
4 片付け・振り返り [5分]		
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 片付けを行う。 振り返りを書く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○グループで協力し、安全に気をつけさせて片付けをするように指示をする。
<p>生徒の振り返りの例</p> <ul style="list-style-type: none"> グループの仲間にアドバイスすることができた。アドバイスすることで、友達の技がうまくいったうれしかった。 		

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）	技の習得の段階に合わせて、技のポイントやコツの具体的な知識と技群の共通する動きのポイントを関連付けて、感覚づくりの運動の方法や「どのように」に行うか（具体的な知識）をアドバイスすることができる。
B（合格）	感覚づくりの運動の方法や「どのように」行うか（技のポイントやコツなどの具体的な知識）をアドバイスすることができる。
C（乗り越えさせたい実態）	感覚づくりの運動の方法や「どのように」行うか（技のポイントやコツなどの具体的な知識）をアドバイスすることができない。

(5) 板書計画

