

美しさを追求せよ！仲間と共に練習あるのみ！ ～接転技群を美しく見せるコツやポイントは何だろう。～

本単元で育成する資質・能力

（教科）知識、技能 （学校）コミュニケーション能力、主体性

- 1 日 時 令和6年9月25日（水） 12：30～13：20
- 2 学 年 第1学年2組 （男子21名 女子19名 合計40名）
- 3 場 所 体育館

4 単元について

○ 単元観

本単元は、学習指導要領体育分野（B）器械運動において、次の内容を受けて設定している。

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、技ができることや技を繰り返したり組み合わせたりすることを学習しており、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）など発展的な技を学習し、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や一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにしていくことができる単元である。

ここでは、保健体育の見方・考え方を働かせ、技の行い方や練習の仕方の理解、課題に応じた運動の取り組み方の工夫、技の教え合いなどを行い、その知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなどして知識と技能を関連させ、「知識及び技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく育成することが主な狙いである。

○ 生徒観

本学級の生徒は、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。また、本学級の1学期の学校評価・生活調査アンケートを表1に示す。

表1 学校評価・生活調査アンケート

質問項目	肯定的評価	否定的評価
保健体育の授業に満足している	97%	3%

表1の結果から、保健体育の授業全体には満足している生徒の割合が多いことが明らかになった。各単元の客観的な実態を捉えるために、本学級で事前に行ったアンケートを表2、表3に示す。表2は、選択式の回答であり、表3は、記述式の回答である。

表2 生徒 事前アンケート

質問項目	肯定的評価	否定的評価
①体育の授業が好きである。	88%	12%
②自分の課題が分かる。	82%	18%
③仲間と協力して授業に取り組むことができている。	97%	3%
④陸上競技をすることは好きである。	71%	29%
⑤器械運動（マット運動）をすることは好きである。	62%	38%
⑥ダンスをすることは好きである。	62%	38%
⑦球技をすることは好きである。	74%	26%

表2の結果から、マット運動を好きだと答える生徒の割合が他の単元と比較すると低いことが明らかになった。

表3 生徒 事前アンケート

質問項目	肯定的な理由	否定的な理由
⑨体育の授業は好きですか。その理由は何か？	・体を動かすことが好き ・ボールなどを使う ・好きなスポーツがある ・色んなスポーツができる ・できるようになるのが楽しい	・あまり運動が得意でない ・運動が苦手 ・人前の発表が苦手 ・チーム戦でのミスがプレッシャー
⑩マット運動の授業は好きですか。その理由は何か？	・技ができたら楽しい ・技ができたら嬉しい ・体力を使わない ・よく前転などをしている ・みんなで教え合いができる ・体が伸びる感じが面白い ・普段できない動きができる	・得意でない ・怖い、苦手 ・体が硬い ・上手くできない ・怪我をしそう

以上の結果から、体育の授業は前向きに取り組んでいるが、マット運動については、技能の習得が難しく達成感がないことや、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。

○ 指導観

指導に当たっては、生徒実態を踏まえ、表2の⑤、⑨、⑩の課題を受けて、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重視した活動が必要であると考えた。成功体験をさせることで、苦手意識を下げていきたい。そして、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、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も味わったりすることで、保健体育の見方・考え方はたらかせて学習できると考えている。以上のことを大切に学習する為に、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金メダルカード（技の分析を書くカード）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を習得させる。技の習得につまずいた時に、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金メダルカード（技の分析を書くカード）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、「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

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、その運動に関して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。【知識・技能】
- (2) 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。【思考・判断・表現】
- (3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。【主体的に学習に取り組む態度】

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
○知識 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書き出している。 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。	○技能 ＜接転技群＞ 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っている。 ＜本転技群＞ 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している。 ＜平均立ち技群＞ 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している。	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。	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。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ③健康・安全に留意している。

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。

時間	学習課題 ねらい 指導内容	重点	記録	生徒の行動・思考	評価 〔評価方法〕
1	学習課題：マット運動はどのような種目でどのように行うのか。 ねらい：マット運動の授業の流れをつかむことができる。 オリンピックの映像から体操競技に触れ，単元を貫く問いの設定を行う。単元を貫く問いの設定により，学習の見通しをもたせる。	知		・マット運動について，行う技を知る。 ・マット運動の安全確保のためのきまりやアップの方法，意図を確認する。 ・マット運動の授業構成を確認し，練習期間等の見通しを持つ。	マット運動に対して興味関心を持ち，授業での活動内容を理解し，見通しをもてている。

単元を貫く問い ヒビリンピック 体操競技の部 最高得点を目指して！ ～どうすれば美しく演技できるのだろうか。～					
2	学習課題： 美しさを追求せよ！仲間と共に練習あるのみ！ ねらい：平均立ち技群の技のコツやポイントを理解し、技ができるようになる。 平均立ち技群のコツやポイントを理解させ、グループごとに練習をさせる。	知技		・平均立ち技群のコツやポイントを映像で見て理解する。 ・グループごとに平均立ち技群の練習を行う。	平均立ち技群のコツやポイントを理解している。
3	【本時】 学習課題： 美しさを追求せよ！仲間と共に練習あるのみ！ ねらい： 接転技群の技のコツやポイントを理解し、技ができるようになる。 接転技群のコツやポイントを理解させ、グループごとに練習をさせる。	知技		・接転技群のコツやポイントを映像で見て理解する。 ・グループごとに接転技群の練習を行う。	接転技群のコツやポイントを理解している。
4	学習課題： 美しさを追求せよ！仲間と共に練習あるのみ！ ねらい：本転技群の技のコツやポイントを理解し、技ができるようになる。 本転技群のコツやポイントを理解させ、グループごとに練習をさせる。	知技		・本転技群のコツやポイントを映像で見て理解する。 ・グループごとに接転技群の練習を行う。	本転技群のコツやポイントを理解している。
5	学習課題：どうすれば演技は美しく組み合わせることができるのだろう。 ねらい：自分に適した技を組み合わせ、演技構成を考えることができる。 演技構成を計画する方法を身につけさせる。つなぎ技を理解させる。	知技	○	・自己に適した技を理解する。 ・つなぎ技を理解し、練習を行う。 ・演技構成を計画する	自己に適した技を選択し、技の順番が工夫されている。 [記述分析]

6	学習課題：どうすれば仲間に分かりやすくアドバイスや自分の課題を伝えられるだろう。 ねらい：技の分析をし、仲間にアドバイスや自分の課題を伝えることができる。 金メダル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。	思主	○	・金メダルカードなど自己の演技動画を参考に、自分の課題を理解する。 ・金メダルカードと自己の演技動画を参考に、アドバイスをし合う。	金メダルカードなどや自己の演技動画を参考に分析し、課題に対して根拠を持って分析していたり、伝えていたりする。 [記述分析]
7	学習課題：どうすれば自分の最高得点が出せるのだろう。 ねらい：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。 得点には難易度（D スコア）と美しさ（E スコア）で評価されるのを再確認させる。自分がどの技で演技を構成すれば最高得点を出せるのか考えさせる。	思主	○	・日比崎オリンピックに向け、自己の演技する技を練習する。 ・各グループお互いで見合い、アドバイスし合う。	練習を行う中で、仲間の補助をしたり、助言をしたりして仲間の学習を援助しようとしている。 [記述分析]
8	学習課題：ヒビリンピック 体操競技の部 最高得点を目指して！ ねらい：自分で考えた演技を日比崎オリンピックで演技することができる。 自分で考えた演技を日比崎オリンピックで演技することができる（実技テスト）	技主	○	・日比崎オリンピック（実技テスト）で自己が構成した演技を行う。	自分の能力に適した技を組み合わせる演技ができている。 [記述分析]

9 本時の展開

(1) 本時の目標

○接転技群の技のポイントやコツを理解し、技を習得できる。

下線部について説明する際に、具体例は次の通りである。

- ・頭、首、背中、腰というように順々につけて回り、回転力を高める。
- ・各技において、伸ばす部位、くっつける部位等をはっきりさせる。

(2) 本時の評価規準と生徒記述の例

接転技群のコツやポイントを理解して、取り組んでいる。

【知識・技能】

(3) 準備物

- ・プロジェクター
- ・スクリーン
- ・マット
- ・ロイター板
- ・クロームブック
- ・ホワイトボード
- ・三脚
- ・ワークシート

(4) 本時の流れ (3時間目/全8時間)

過程	☐ 学習活動 教師 と 生徒 のやりとり	指導上の留意事項 (○) ・予想される生徒の反応 (・)	評価規準〔観点〕 ★資質・能力 【評価方法】
1 課題設定 10分			
導入	☐挨拶，呼名をする。 ☐本時の説明を聞く。 ☐前転の動画を見る。 教師：この技は何でしょう？ 生徒：前回り，前転 ☐後転の動画を見る。 教師：この技は何でしょう？ 生徒：後ろ回り，後転 教師：これらの技には共通した動きがあります。何だと思う？ 生徒：回ること，体を小さくすること 教師：体はどの部分がどのようにマットについてる？ 生徒：背中，体の後ろ側 教師：そうだね。これらの技は接転技群というグループの技で，頭，首，背中，腰というように順々につけて回る技なんだよ。 生徒：へー。 教師：やったことある人？ 生徒：はい！ 教師：この技をオリンピック選手のように美しくできる人？ 生徒：・・・ 教師：では，今日は接転技群の技をお手本動画や金メダルカードをもとにポイントやコツを理解しながら練習していきましょう。 ☐準備運動，補助運動を行う。 ・ストレッチ（前屈，開脚） ・手首・肩・首伸ばし ・ゆりかご ・ブリッジ ・川跳び ・カエルの足打ち ・三点倒立 ・補助倒立	○授業の見通しを持たせるため，ホワイトボードに流れを示して確認をする。 ○プロが行う技と自分たちが行う技自体は同じだという印象を持たせ，今までやったことがある技の動画を提示する。 ・自分でもできそうだな ○前転，後転，開脚前転，開脚後転，倒立前転の共通点を考えさせるために発問する。 ○動きの共通点を分かりやすく示すために，スクリーンに写真を表示する。 ○出てきたキーワードをホワイトボードに板書する。 ○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。	導入の工夫 ICTの活用 単元を貫く問い

	学習課題 美しさを追求せよ！仲間と共に練習あるのみ！ ～接転技群を美しく見せるコツやポイントは何だろう。～ ねらい 接転技群の技のコツやポイントを理解し、技ができるようになる。		
2 接転技群のポイント・コツの理解。練習。 20分			
展開・前半	☐前転のお手本動画を見る。 ☐前転のポイントを手を動かして確認する。 ・手は肩幅の位置に手を広げてつく。 ・足を閉じてお尻が頭より高い位置で回り始める。 ・頭、背中、腰の順につく。 ・膝と足首を付けたまま立つ。 ☐前転の練習を2分行う。 ☐開脚前転のお手本動画を見る。 ☐開脚前転のポイントを手を動かして確認する。 ・かかとを勢いよく前に振り出す。 ・足はマットにつく直前に開く。 ・両手を股の近くにつく。 ・おでこをマットにつける勢いで体を起こす。 ☐開脚前転の練習を2分行う。 ☐後転のお手本動画を見る。 ☐後転のポイントを手を動かして確認する。 ・手は耳の横、あごを引く、手を広げてつく。 ・腰の位置を頭より高くして回る。 ・お尻、腰、背中、首の順につく。 ・膝と足首を付けたまま立つ。 ☐後転の練習を2分行う。 ☐開脚後転のお手本動画を見る。 ☐開脚後転のポイントを手を動かして確認する。 ・頭の横に両手をつく。 ・足を後方へ送る。 ・足はマットにつく直前に開く。	○知識を技能に移すため、「見る」ことから「する」ことの流れを作る。 ○お手本動画を見た後に、実際の体の動かし方を理解させるために、技の始まりと終わりを体を動かして確認する。 ○回数で行うと、最後の人が見られる恥ずかしさを感じる生徒がいる。そのため、技をしやすい雰囲気をつくるために、時間で行う。 ○「見る人」の役割の人がポイントの声かけを行う。 〈予想される生徒の反応〉 ・もっと勢いをつけて ・足が閉じてないよ ・〇〇（回る）の時に〇〇（顎を引いて）して ○技が上手くできない原因として、次のことが考えられるため、お手本を見せ、ゴールイメージを持たせる。 〈原因〉 ・勢いが足りない。 ・手全体でマットを押せていない。 ・頭、背中、腰などの順に接地ができていない。	話し合い活動

	・手でマットを強く押しはなして体を起こす。 ☐開脚後転の練習を2分する。 ☐倒立前転のお手本動画を見る。 ☐倒立前転のポイントを押さえて確認する。 ・倒立から体を前に傾ける。 ・肘を曲げながら、あごを引く。 ・後頭部をマットにつけ、転がる。 ・膝と足首を付けたまま立つ。 ☐倒立前転の練習を2分行う。		
3 接転技群の練習。[19分]			
展開・後半	教師：では、この後は自分が練習したいマットに行き、練習を行います。時間は38分までです。1つのマットごとに練習できる内容が異なります。練習する時は、時計回りでぐるぐると回るようにしましょう。 練習を行う時に気をつけて欲しいことを2つ言います。 ①人が8人を超える時は、他のマットが空いていないか確認して、どんどん練習できる所にも行こう。 ②順番待ちの人はアドバイスカードをもとにアドバイスをしよう。 ☐各グループで技練習に取り組む。	○自分の動きを視覚化させるために、タブレットを使い、タイムシフトカメラで撮影させたまま練習を行う場を作る。 ○6時間目のアドバイスに向け、自分の動きや仲間の動きの段階を簡単にアドバイスできるようにする。	話し合い活動
4 片付け、振り返りをする。[6分]			
まとめ・終末	☐片付けを行う。 ☐教師の説明を聞き、本時のまとめを行う。 ☐自己評価を行う。 ・ポイントの振り返り ・自己の段階の振り返り ☐次時の内容を確認する。	○何の技がどの段階までできているのかを金メダルカードで振り返り、5時間目の技の構成に向け自己理解をしていく。	接転技の共通点、各技のコツやポイントを理解し、練習に取り組んでいる。 【知識・技能】

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）	評価規準
B（おおむね満足できる）	接転技の各技のコツやポイントを理解し、練習に取り組んでいる。自己評価ができています。
C（努力を要する）	接転技の共通点、各技のコツやポイントを理解せず、練習に取り組んでいない。自己評価ができない。

(5) 板書計画

単元名 マット運動

学習課題 美しさを追求せよ！仲間と共に練習あるのみ！
～接転技群を美しく見せるコツやポイントは何だろう。～

ねらい 接転技群の技のコツやポイントを理解し、
技ができるようになる。

○マットの流れ

本時の流れ
①説明
②体操・補助運動
③技の確認・練習
④技練習
⑤片付け
⑥振り返り

○マット練習場所

開脚後転 感覚つかみ

開脚後転

後転

動画で確認

開脚前転 感覚つかみ

開脚前転

前転

倒立前転

ステージ

(6) 立ち位置

