

## 器械運動【マット運動】

本校の育成する資質・能力

コミュニケーション力

主体性

- 1 日時 令和3年7月1日(木) 14:00~14:50
- 2 学年・学級 3年1組(男子19名 女子16名 ひまわり学級男子1名 計36名)
- 3 場所 体育館
- 4 単元について

## (1) 単元観

本単元は、中学校学習指導要領(平成29年告示)第2章第2節体育分野B器械運動「マット運動」に関する単元である。

本単元では、次のような資質・能力を育成する。

(1) 次の運動について、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、自己の適した技で演技すること。

ア 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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編では、この単元の学習について、「技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方などを理解するとともに、自己の適した技で演技することができるようにする。」とあり、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ことをねらいとする。

第3学年では、小学校や第1学年及び第2学年で既習している技(前転、開脚前転、後転、開脚後転、速報倒立回転、片足平均立ちなど)を組み合わせ、その完成度を高め、新たな技に挑戦ができるようにする。

## (2) 生徒観(調査結果等から見る課題)

質問内容	肯定的	否定的
(1) あなたは、体育の授業で体を動かすことが好きですか。	66%	34%
(2) あなたは、マット運動が好きですか。	29%	71%

本学級の生徒は、教師が指示を与えると自ら練習に取り組む姿が多く見られる。

「マット運動」の事前アンケートから、自ら進んで練習する生徒が多い反面、34%の生徒が運動を苦手と感じており、授業だから仕方なく体を動かしている生徒もいることがわかった。また、(2)の質問では、「あまり好きではない」と答えた生徒が学級の全体の51%を占め、「嫌い」と答えた生徒が20%を含めると、71%が苦手意識をもっていることがわかった。苦手意識をもつ理由には、「痛いから」「怖いから」「けがをするから」「体が硬いから」が多かった。次いで、「何度も練習するけどできない」「失敗すると恥ずかしい」と答えている生徒も多かった。(2)の質問で、「好き」と答えた生徒の理由は、「技ができたらうれしい」「いろいろな技に挑戦できて楽しい」という回答が多くあった。マット運動に対して苦手意識があり、「できる」楽しさや喜びを味わえていないことに課題があることが分かった。

### (3) 指導観（指導改善のポイント）

このような実態をふまえ、次の3点の指導工夫を行う。

① 運動を苦手と感じている生徒には、マット運動にも苦手意識をもっていることが分かったので、生徒同士で互いに協力して教え合ったり、補助しあったりして、自主的な練習が行われるような場面（グループ学習、レベル別学習）を設定し、同じ技に挑戦しているグループ内の生徒同士で、自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを仲間とアドバイスし合う場面を設定する。

器械運動の学習に、自主的に取り組み、良い演技をたたえることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもたせたい。

② 「痛い」「怖い」という気持ちを軽減させるために、段階的に練習できる場（マットの下にロイター板を入れ斜面を作ることで、スピードをつけて技をやりやすいようになど）を設定する。また、教師が図解や示

範によって技術的なポイントを説明するだけではなく、マットの置き方などを工夫し、生徒が取り組みやすいように工夫する。また、お互いに練習している技を動画で撮影することにより、見えない自分の動きを見たり、見本動画と比べたりして、練習できるように練習場を工夫しておく。

③ 振り返りの場面では、自己に適した技に挑戦し、「できる」楽しさを味わうことにつなげ、さらにそれが「できるようになりたい」と新たな技への挑戦意欲をもてるようにする。

以上の3点の工夫を行っていくことで、知識の理解を基に運動の技能を身に付けさせることはもちろんのこと、「できない」から「できる」、そして、「うまくできる」から「いつでもできる」ようになるよう指導を行っていく。

### 単元の目標

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① マット運動の特性を知り、技の名称や行い方を理解し、基本となる技を滑らかに行うことができる。 ② 条件を変えた技や発展技を行い、それらを組み合わせで演技することができる。	① 自分やチームの課題を見つけ、問題解決に向けて練習を工夫しておこなうことができる。 ② 自分が考えて工夫したことを、他の人に伝えることができる。	① 技への挑戦に自主的に取り組み、技が上達する楽しさを味わうことができる。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、仲間の良い演技をたたえ、助けあったり教えあったりすることができる。

### 単元の評価基準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
本校が定めた 資質・能力	コミュニケーション力		主体性
評価基準	[知] マット運動の特性や学び方、技術の構造を理解するとともに、練習の仕方や技の出来栄を確かめている。 [技] マット運動の特性に応じた技能を身に着け、その技能を高めることができる。	[思・判] 自分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ている。 [表] 技のポイントを見つけ、困っている仲間に指摘することができる。	[主] 自ら進んで技を練習し、自分の技だけでなく、仲間の技も観察評価している。

## 指導と評価の計画

次	学習内容	評 価	
		観 点	評価規準（評価方法）
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オリエンテーション                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動の特性を理解する。</li> </ul> </li> <li>○自分が今できる技の確認                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・技のチェックリストに基づいて、どの技がどのくらいできているか確認する。</li> </ul> </li> </ul>	知	マット運動の特性や学び方、技術の構造を理解するとともに、練習の仕方や技の出来栄の確かめ方を理解している
		技	マット運動の特性に応じた技能を身に付け、その技能を高めようとしている。
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○個人発表会に向けて技の組み合わせを考える。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・技のチェックリストを基に、「はじめの技」「なかの技」「終わりの技」を選択して組み合わせる。</li> </ul> </li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">課題の設定</li> <li>○練習                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・前の技と次に続く技とが一つの技のようにまとまりをもって円滑に行われているか確認をする。</li> </ul> </li> </ul>	思 判	自分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ている。
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>○練習                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・前の技と次に続く技とが一つの技のようにまとまりをもって円滑に行われているか、確認をする。</li> <li>・発展した技へ挑戦する。</li> <li>・動画撮影を行う。</li> </ul> </li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">情報の収集</li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">整理・分析</li> <li>○個人発表会の技の最終案を決定する。</li> </ul>	思 判	自分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ている。
		表	技のポイントを見つけ、困っている仲間に指摘することができる。
4 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○練習                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・最終案の技が、まとまりをもって円滑に行われているか練習をする。</li> </ul> </li> <li>○プレ個人発表会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループごとの発表会を行う。</li> <li>・動画撮影を行う。</li> </ul> </li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">情報の収集</li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">整理・分析</li> <li>○練習</li> </ul>	表	技のポイントを見つけ、困っている仲間に指摘することができる
		技	マット運動の特性に応じた技能を身につけ、その技能を高めようとしている。
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○個人発表会</li> <li>○集団演技発表会について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団演技について説明する。</li> <li>・鹿児島実業高校新体操部の演技を見る。</li> </ul> </li> <li>○グループ練習</li> </ul>	主	自ら進んで技を練習し、自分の技だけでなく、仲間の技も観察評価している。
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集団演技発表会グループ練習</li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">情報の収集</li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">整理・分析</li> </ul>	表	技のポイントを見つけ、困っている仲間に指摘することができる
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集団演技発表会グループ練習</li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">情報の収集</li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">整理・分析</li> </ul>	表	技のポイントを見つけ、困っている仲間に指摘することができる
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集団演技発表会</li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">振り返り</li> <li style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px 10px; margin: 5px 0;">まとめ・創造・表現</li> </ul>	主	自ら進んで技を練習し、自分の技だけでなく、仲間の技も観察評価している。

## 本時の学習

(1) 本時の目標 個人発表会に向けて、技の完成度を高めることができる。

(2) 観点別評価規準

C	B	A
できる技を組み合わせて練習をしている。	できる技を組み合わせて、前の技と次に続く技とが一つの技のようにまとまるよう練習をしている。さらに、同じグループの仲間と見せ合いを行ない、アドバイスをしたり、補助をしたりしている。	できる技を組み合わせて、前の技と次に続く技とが一つの技のようにまとまるよう練習をしている。さらに、同じグループの仲間に対して個々の課題に応じて適切なアドバイスをしている。また、示範を見せている。

(3) 準備物 ワークシート、クロームブック、技の掲示資料、マット、ロイター板

(4) 学習の展開

	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だて	評価規準 (評価方法)
導入 【 <b>発見</b> 】	① 整列, あいさつ ② めあての提示 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <b>本時のめあて</b>  <b>個人発表会に向けて、技の完成度を高めよう！</b> </div> ③ 準備運動		
展開① 【 <b>思考</b> 】	④ 復習 前時で考えた技の組み合わせを確認しながら復習をする。 ⑤ 練習 完成度を高めたい技（個人発表するものの中から）を一つ選び、練習をする。 <b>自己決定</b>	◇スムーズに技と技とがつながっているか確認する ◆補助が必要な生徒に対しては、補助しあうように伝える。 ◇生徒同士で補助しあったり、教え合ったりする活動がお多くなるようなグループ分けと練習場所の工夫をする。	<b>技</b> マット運動の特性に応じた技能を身につけ、その技能を高めようとしている。
展開② 【 <b>深化</b> 】	⑨ プレ発表会（グループ別） <b>共感的人間関係</b>	◇練習した技が、他の生徒の見ていなくてもできるかどうか確認する。 ◆自分の能力に合っていない技を選択している場合は、適切なアドバイスを与え、変更を促す。	<b>主</b> 技のポイントを見つけ、困っている仲間に指摘することができる
終末 【 <b>まとめ・振り返り</b> 】	⑩ 片付け 本時の振り返り 整列, あいさつ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         ○生徒の振り返り例                          ・プレ発表会では、いつもできている技が緊張してできなかった。いつでもできる技として習得するために練習を重ねたい。                          ・挑戦している技が、どうやったら完成度が高くなるか、友達とアドバイスをしあいながら練習することができた。見本動画に近い形で出来たときは、とてもうれしかった。                     </div>	◇発表会の予告をする。	

