

1 単元名 器械運動「マット運動」

2 単元目標

- マット運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技やその発展技を、繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。【知識及び技能】
- 自己の能力に適した技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- マット運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

3 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の課題や約束、場や用具の使い方、場の安全の確保など、マット運動の行い方を理解している。 ・マット運動の回転系や巧技系の基本的な技やその発展技を、繰り返したり組み合わせたりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技と技とをスムーズにつなぐためのつなぎ(方)を工夫したり、自己の能力に適した技を選んだりしている。 ・課題の解決のために、自己や仲間の考えたコツを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題に積極的に取り組もうとしている。 ・学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合って運動しようとしている。 ・場や器械・器具の安全に気を配っている。

4 単元と指導の構想

(1) 単元と児童

①単元について

マット運動は、今までできなかった技ができるようになった時に喜びを実感することができる運動である。一方で、なかなか新しい技を習得することができない児童にとっては、学習意欲の低下やマット運動に対する苦手意識につながってしまう。

本単元では、新しい技の習得だけでなく、技のつなぎ(方)を意識しながら動き(動きの伝導、力の入れ具合、リズム)を調整することに着目し、自己の能力に適した技を取り入れながら、それを繰り返したり組み合わせたりさせる。また、自分で運動した時に体感したことを言語化するだけでなく、友達の技を見て気付いたことを言語化したり、友達の技を見て評価やアドバイスするために言語化したり、友達が気付いたことを聞いて分かったことを言語化したりしながら、自己の能力に適した技を繰り返したり組み合わせたりするための自分なりのコツを体得させていく。

②児童について(男子16名、女子12名)

本学級の児童は、自分の動きを評価しながら、運動することを通して体感したり、見付けたりした自分なりのコツを学習カードに1時間の学びとして記述することができる児童が多い。その一方で、他者と比較し、自分で苦手意識をもってしまった運動に対して消極的になる児童がいる。

単元実施前に行った事前アンケートでは、以下のような結果になった。およそ半数程度の児童がマット運動を好意的に捉えている一方で、苦手意識を抱いている児童も半数近くいる。

1. マット運動は好きですか。

	好き	まあまあ好き	あまり好きではない	嫌い
人数	7名	9名	12名	0名

2. マット運動は得意ですか。

	得意	まあまあ得意	あまり得意ではない	苦手
人数	5名	11名	9名	3名

各技の習得状況においても、28名のうち、前転と開脚前転が28名、後転が24名、開脚後転が21名と、この4つの技については比較的習得している児童が多いものの、発展技や更なる発展技になると習得している児童が10～15名程度になり、習得している技の種類も個人差が大きい。

(2) 指導の構想

①一つ一つの技を得点化したり、技の組み合わせ方の例を参考にしたりしながら、より難しい技の習得を目指して練習に取り組みさせる。

マット運動は、今までできなかった技ができるようになった時に喜びを実感することができる運動である。

そこで、一つ一つの技を得点化したり、技の組み合わせ方の例を参考にしたりしながら、より難しい技の習得を目指して練習に取り組みさせる。

これにより、習得している技だけでなく、もう少しで習得できそうな技を取り入れたり、より高得点が取れる組み合わせを考えたりしながら運動することができるようになることを考える。

②技のつなぎ(方)を見ながら、友達の動きを評価したりアドバイスをしたりさせる。

どんな運動でも、自分はやっている(できている)つもりになっていても、外から見るとできていなかったり、どうやったら自己の課題を解決することができるのか、その解決方法が分からなかったりすることがある。

そこで、技のつなぎ(方)を見ながら、友達の動きを評価したりアドバイスをしたりさせる。

これにより、技の出来栄を高め、新しい技を取得するためのコツに気付いたり、友達の課題を解決するために考えたことを伝えたりすることができるようになることを考える。

③「できたメーターを取り入れたOPPシート」に記述された内容の中から、技をスムーズに連続して行うためのコツを抽出し、体育館の壁面に掲示する。

資質・能力を育成するためには、学習者自身が自分の学びについて自覚していくことが重要で、認知の調整(メタ認知的資質・能力)を育成することを可能にするOPPシートを基に作成した「できたメーターを取り入れたOPPシート」を毎時間の振り返りで記述させる。

そこで、「できたメーターを取り入れたOPPシート」に記述された内容の中から、技をスムーズに連続して行うためのコツを抽出し、体育館の壁面に掲示する。

これにより、自分で練習した時に体感したことや、友達が気付いたことを聞いて分かったことを言語化したり、自己の能力に適した技を取り入れながら、それを繰り返したり組み合わせたりするための自分なりのコツを体得することができるようになることを考える。

5 単元の指導計画(全6時間) 別紙参照

6 参考文献・資料

堀哲夫(2019)新訂 一枚ポートフォリオ評価OPPA—一枚の用紙の可能性—. 東洋館出版社:東京.
 国立教育政策研究所(2020)「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料【小学校 体育】. 東洋館出版社:東京.

文部科学省(2018)小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編. 東洋館出版社:東京, pp. 123-130.

単元の指導計画（全6時間）

時	学習のねらい（○）と主な活動内容（・）	評価			
		知・技	思・判 ・表	態度	評価規準
1	<p>○マット運動の行い方を理解することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリンピック選手の体操（ゆか）の演技の動画を視聴する。 ・前転を3回連続で行っている動画（スムーズに行っている動画）を視聴する。 ・本時の学習課題とOPPシートに示されている単元のゴールの姿を確認する。 ・「マット運動の技を『スムーズに連続して行う』ために大切なこと」をOPPシートに記述する。 ・前転を3回連続で行っている動画（スムーズに行っている動画とスムーズに行っていない動画）を比較しながら「スムーズ」のイメージを共有する。 ・準備体操を行う。 ・マットの準備の仕方とグループでの活動のやり方を理解する。 ・マットを準備する。 ・「スムーズに連続して行う」ことを意識しながら、前転を2回連続で行う。 <p>→友達の運動を見ながら評価したり、アドバイスしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「スムーズに連続して行う」ためのコツを共有する。 <p>→勢い。ボールが転がっているイメージ。体を丸める。足を閉じる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「スムーズに連続して行う」ことを意識しながら、前転を2回連続で行う。 <p>→友達の運動を見ながら評価したり、アドバイスしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを片付ける。 ・振り返りをOPPシートに記述する。 	○		○	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の課題や約束、場や用具の使い方、場の安全の確保など、マット運動の行い方を理解している。 ・場や器械・器具の安全に気を配っている。

2	<p>○習得している技を繰り返したり，組み合わせたりすることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを準備する。 ・準備体操と準備運動を行う。 ・本時の学習課題を確認する。 ・すでに習得している技を選択する。 ・説明を聞いたり示範を見たりして，組み合わせの行い方を確認する。 ・できるだけ高得点が取れる組み合わせを考える。 ・「スムーズに連続して行う」ためのポイントを共有する。 <p>→何かに例える。リズムやテンポを大切にする。勢い。次につなげるための動き。美しさ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が選択した技を4回連続で行う。 <p>→友達の運動を見ながら評価したり，アドバイスしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを片付ける。 ・本時の自己評価をした後に，振り返りを OPP シートに記述する。 		○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・技と技とをスムーズにつなぐためのつなぎ（方）を工夫したり，自己の能力に適した技を選んだりしている。 ・学習の仕方や約束を守り，仲間と助け合って運動しようとしている。
3	<p>○習得している技を繰り返したり，組み合わせたりすることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを準備する。 ・準備体操と準備運動を行う。 ・本時の学習課題を確認する。 ・「スムーズに連続して行う」ためのコツを共有する。 <p>→すぐに動けるような姿がある。切り替えを速くする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が選択した技を4回連続で行う。 <p>→友達の運動を見ながら評価したり，アドバイスしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを片付ける。 ・本時の自己評価をした後に，振り返りを OPP シートに記述する。 	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の回転系や巧技系の基本的な技やその発展技を，繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ・技と技とをスムーズにつなぐためのつなぎ（方）を工夫したり，自己の能力に適した技を選んだりしている。 	

4	<p>○間をなくしながら習得している技をスムーズに連続して行うことができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを準備する。 ・準備体操と準備運動を行う。 ・「スムーズに連続して行う」ためのポイントを共有する。 <p>→技を連続して行う時に「立つ」「立たない」「立ちながら行う」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習課題を確認する。 ・自分が選択した技を4回連続で行う。 <p>→友達のを運動を見ながら評価したり、アドバイスしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「スムーズに連続して行う」ためのポイントを共有する。 <p>→技を連続して行う時に「足を閉じる」「足を閉じない」「足を閉じながら行う」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が選択した技を4回連続で行う。 <p>→友達のを運動を見ながら評価したり、アドバイスしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを片付ける。 ・本時の自己評価をした後に、振り返りをOPPシートに記述する。 		○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決のために、自己や仲間の考えたコツを他者に伝えている。 ・自己の能力に適した課題に積極的に取り組もうとしている。
5	<p>○間をなくしながら習得している技をスムーズに連続して行うことができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを準備する。 ・準備体操と準備運動を行う。 ・本時の学習課題を確認する。 ・「スムーズに連続して行う」ためのコツを共有する。 <p>→～の時に足を閉じる。～な感じ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が選択した技を4回連続で行う。 <p>→友達のを運動を見ながら評価したり、アドバイスしたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを片付ける。 ・本時の自己評価をした後に、振り返りをOPPシートに記述する。 		○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決のために、自己や仲間の考えたコツを他者に伝えている。 ・自己の能力に適した課題に積極的に取り組もうとしている。

6	<p>○習得している技を繰り返したり，組み合わせたりしながら，体感したことを表現することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを準備する。 ・準備体操と準備運動（頭倒立）を行う。 ・本時の学習課題を確認する。 ・「スムーズに連続して行う」ためのポイントを共有する。 <p>→例える。速さ・時間。力。順番。リズム。目線。重心・バランス。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が選択した技を4回連続で行う。 <p>→友達の運動を見ながら評価したり，アドバイスしたりする。</p> <p>→体感したことを表現する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マットを片付ける。 ・振り返りを OPP シートに記述する。 ・単元のまとめを行う。 	○	○		<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の回転系や巧技系の基本的な技やその発展技を，繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ・課題の解決のために，自己や仲間の考えたコツを他者に伝えている。
---	---	---	---	--	--

～本単元で使用した「できたメーターを取り入れた OPP シート」～

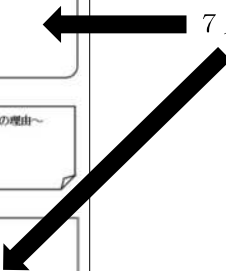
6月28日（1時間目）に記入。



【ゴールの姿】前転グループ、後転グループ、側立回転グループの技をスムーズに連続して行うことができる。

～1時間目のメーターの長さの理由～	～2時間目のメーターの長さの理由～	～3時間目のメーターの長さの理由～						
◎「ゴールの姿」にどのくらい近づいたか、「できたメーター」に輪を書きましょう。								
<p>◎マット運動の技を「スムーズに連続して行う」ために大切なことは何ですか。</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">1時間目</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2時間目</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3時間目</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4時間目</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5時間目</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6時間目</td></tr> </table>	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	<p>◎マット運動の技を「スムーズに連続して行う」ために大切なことは何ですか。</p>
1時間目								
2時間目								
3時間目								
4時間目								
5時間目								
6時間目								
～4時間目のメーターの長さの理由～	～5時間目のメーターの長さの理由～	～6時間目のメーターの長さの理由～						
◎マット運動の学習を終えて、どんな力がついたと思いますか。自分の成長を振り返って書きましょう。								

7月21日（朝学習）に記入。



それぞれの技のグループと難易度

	前転 グループ	後転 グループ	倒立回転 グループ	倒立 グループ
レベル1 【1点】	前転	後転		かべ倒立
レベル2 【2点】	開脚前転	開脚後転	側方倒立 回転	補助倒立 ブリッジ 頭倒立
レベル3 【3点】		伸びつ後転	ロンダート	
レベル4 【4点】			倒立ブリッジ	補助倒立
レベル5 【5点】	伸びつ前転 跳び前転	補助倒立前転 倒立前転 後転倒立	前方倒立回転 前方倒立回転跳び	倒立

いろいろな技の組み合わせ方を決めよう

3組 番 名前 _____

◎各レベルに示されている技に応じて点数が入ります。

◎組み合わせた技の種類やグループの数に応じて点数が入ります。

- ・ 2種類の技を組み合わせる・・・1点
- ・ 2つのグループの技を組み合わせる・・・1点
- ・ 3種類の技を組み合わせる・・・3点
- ・ 3つのグループの技を組み合わせる・・・3点
- ・ 4種類の技を組み合わせる・・・5点

技の組み合わせの例	技①	技②	技③	技④	点数
前 → 前 → 後 → 後	前転	前転	後転	後転	4 + 1 + 1 = 6点
後 → 後 → 前 → 前	後転	開脚後転	開脚前転	開脚前転	7 + 3 + 1 = 11点
前 → 倒 → 前 → 倒	倒立前転	側方倒立回転	伸びつ前転	倒立ブリッジ	16 + 5 + 1 = 22点
後 → 後 → 前 → 倒	伸びつ後転	後転倒立	跳び前転	ロンダート	16 + 5 + 3 = 24点

技①	技②	技③	技④	点数
				+ + = 点

【ゴールの姿】前転グループ、後転グループ、倒立回転グループの技をスムーズに連続して行うことができる。

～1時間目のメーターの長さの理由～

～2時間目のメーターの長さの理由～

～3時間目のメーターの長さの理由～

◎マット運動の技を「スムーズに連続して行う」ために大切なことは何か。

◎「ゴールの姿」にどのくらい近づいたか、「できたメーター」に線を書きましょう。

できたメーター

1時間目	
2時間目	
3時間目	
4時間目	
5時間目	
6時間目	

◎マット運動の技を「スムーズに連続して行う」ために大切なことは何か。

～4時間目のメーターの長さの理由～

～5時間目のメーターの長さの理由～

～6時間目のメーターの長さの理由～

◎マット運動の学習を終えて、どんな力がついたと思いますか。自分の成長を振り返って書きましょう。

Blank box for writing reflection on learning and growth.