

単元名 器械運動(マット運動)

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) マット運動では、その行い方を知るとともに回転計や巧技系の基本的な技ができる。
 (2) 自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。
 (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしようとする。

標準的な展開例

04100303_001

【準備等】 マット、学習カード、カラーコーン、セーフティーマット、踏切板、跳び箱など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 マット運動の内容とねらいを理解し、学習の進め方について見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいや進め方を知る。 ★いろいろな回転技や倒立技をしよう ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○グループを編成する。 ○マット運動に関連した体ほぐしの運動をする。 <p>2～3 いろいろな場で、前転や後転をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○前転や後転のいろいろな技を練習する。 <p>＜場の例＞ 坂道マット（踏切板などを入れて） 高マット（マットを重ねて） 細いマット 物（赤白帽子やボールなど）を手前に置いて跳び越す ふわふわマット（セフティーマット） 重ね段マット（ずらして重ねて段のあるマット）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・できばえ、グループでの協力 <p>4～5 新しい技や繰り返し技、組み合わせ技をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○新しい技を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・補助倒立、頭倒立、側方倒立回転など ○グループで一緒に技を繰り返したり、組み合わせたりする。 ○学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・できばえ、協力 <p>6 発表をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○自分たちの考えたグループでの技を練習する。 ○発表をする。 ○単元のまとめをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1 グループ5～6人程度がよい。 ・＜体ほぐし運動の例＞ カエルの足打ち（手を前に着き、両足を空中で合わせる。）、ゆりかご、ブリッジ、首倒立など ・いろいろな場での前転や後転を経験し、回転感覚を身に付けるようにする。 【評】いろいろな場で前転や後転をする活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 ・まだ技が身に付いていない児童のために開脚前転や開脚後転が練習できる場も設ける。 ・ステップに合わせた練習の場を準備する。 安全に気を付けて練習しているか観察し、必要に応じて助言する。 ・相談しながら技を繰り返したり、組み合わせたりすることで、楽しく習熟を図る。 【評】練習する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。 ・グループで数人が一緒に演技をしてもよいことを伝える。 個々の技能に合わせて、発表する技を選ばせるようする。 ・感想の発表や学習カードによる自己評価などをさせる。 【評】発表を通して、「知識・技能」を評価する。

【 備 考 】

マット運動は技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。すべての児童が運動の楽しさや、喜びに触れることができるよう、技に関連した易しい運動遊びを取り入れたり、場や条件を段階的に設け繰り返し練習していけるよう工夫したい。そこで、遊びながら身体感覚を身に付け、それを基に技の習熟ができるよう授業時間の前半に逆さ感覚や回転感覚、腕支持感覚が身に付くような身体感覚づくりを取り入れた。遊びの中で必要な身体感覚を習得し、それを基に授業の後半で基本的なマット運動の技術の習熟を図れるようにした。

【運動が苦手な児童への配慮の例】

- ・前転が苦手な児童には、ゆりかごなどの体を揺らす運動遊びや、かえるの逆立ちなどの体を支える運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりするなどの配慮をする。
- ・後転が苦手な児童には、ゆりかごなどの体を揺らす運動遊びや、かえるの逆立ちなどの体を支える運動遊びに取り組んだり、傾斜を利用して回転に勢いをつけて転がりやすくしたりして、腰を上げたり、体を支えたり、回転の勢いをつけたりする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。
- ・壁倒立が苦手な児童には、肋木や壁を活用した運動遊びに取り組んだり、足を勢いよく振り上げるためにゴムなどを活用したりして、体を逆さまにして支えたり、足を勢いよく振り上げたりする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。