

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) 回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができる。
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や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。
- (3) 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、仲間の考えや取組を認めたり場や器械・器具の安全に気を配ったりしようとする。

標準的な展開例

05100202_001

【準備等】 マット、跳び箱、踏切板、ビデオ、技の連続図、学習カード など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 マット運動の学習のねらいと内容を理解し、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。 ★新しい技を身に付け、安定して行う。 ○学習カードや資料の使い方を知る。 ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 ○グループを編成し、役割を分担する。 ○マット運動に関連した体ほぐしの運動をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・かえる足うち、かえる倒立、川跳び、ゆりかご、ブリッジなど ○試しの運動をし、課題をつかむ。 <ul style="list-style-type: none"> ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、壁倒立、側方倒立回転など <p>2～4 マット運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○本時の課題や練習方法を確認する。 <p>○いろいろな場で、基本的な技の練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○技のステップに応じた練習の場で、発展技や新しい技に挑戦する。 <ul style="list-style-type: none"> ・(発展技) 倒立前転、跳び前転、伸膝後転、倒立、倒立ブリッジ、ロンダートなど <p>○反省し、まとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できばえ、態度、次時の課題の把握など <p>5 発表の練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動をする。 ○演技種目の練習をする。 <p>○反省し、まとめをする。</p> <p>6 発表をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体ほぐしの運動と演技種目の練習をする。 ○発表をする。 ○単元のまとめをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・資料や映像などを利用し、技の種類や組み合わせ方を知らせ、学習意欲を高める。 ・器具が速やかに準備できるよう分担する。 ・易しい運動で逆さ感覚などを経験させる。 ・できる技を確認させ、次時の課題をつかませる。 ・自分から進んで取り組めるように、学習カードやビデオ、連続図などを用意し、学習環境を整える。 ・技に応じて、場を設定し、易しい場から段階的に取り組めるようにする。 ・友達と見合い、教え合えるようにする。 ・自己の能力に適した課題に取り組んでいるかを確認する。 ・場や器械・器具の安全に配慮させる。 ・友達と教え合わせ、練習を工夫して行えるようにする。 【評】安全に気を付け、友達と協力して技を練習する活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 【評】自分に合った課題をもって練習する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。 ・発表するマットに補助具や補助者を置いた易しい場を用意し、完全なできばえでなくてもできたことを認め、連続技の一つに加えて発表できるようにする。(発表は、集団マットとして行わせてもよい。) ・単元のまとめとして発表させる。 ・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 】

<運動が苦手な児童への配慮の例>

- ・開脚前転が苦手な児童には、前転の起き上がる速さをつけたり、傾斜を利用したりして、勢いをつけて回転する動きが身に付くようにするなどの配慮をする。
- ・ロンダートが苦手な児童には、手や足を着く場所が分かるように目印を置くなどして練習したり、側方倒立回転で足を勢いよく振り上げたりして、腰を伸ばした姿勢で体をひねる動きが身に付くようにするなどの配慮をする。
- ・補助倒立が苦手な児童には、壁登り逆立ちや壁倒立などをして、体を逆さまにして支えたり、足を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。