

単元名 器械運動(マット運動)

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行ったり、条件を変えた技や発展技を行ったり、それらを組み合わせたりすることができる。
- (2) 技などの自己の課題を発見し、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。
- (3) マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めたり、仲間の学習を援助したり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、健康・安全に気を配ったりしようとする。

標準的な展開例

13300102_001

【準備等】 マット、セーフティマット、踏み切り板、学習カード、学習資料、ビデオ（DVD）

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 マット運動の特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★マット運動の特性を知ろう。</p> <p>○ マット運動の特性や成り立ちを知る。</p> <p>○ 学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○ 学習カードや学習資料の使い方を知る。</p> <p>○ マナーや安全な運動の仕方を知る。</p> <p>○ 体ほぐし運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蛙とび ・ゆりかご <p>○ 既習の技を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・開脚前転 ・後転 ・開脚後転 ・側方倒立回転 ・頭倒立など <p>2～5 基本的な技や発展技の練習をする。</p> <p>★新しい技に挑戦しよう。</p> <p>○ 簡単な技で体をほぐす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・後転 <p>○ 補強運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブリッジ ・首倒立 ・壁倒立 <p>○ 基本的な技を練習する。</p> <p><回転系・接転技群></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・開脚前転 ・後転 ・開脚後転 <p><回転系・ほん転技群></p> <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転 ・倒立ブリッジ ・頭はね起き <p><巧技系・平均立ち技群></p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足平均立ち ・頭倒立 ・補助倒立 <p>○ 発展技の練習をする。</p> <p><回転系・接転技群></p> <ul style="list-style-type: none"> ・伸膝前転 ・倒立前転 ・跳び前転 ・伸膝後転 ・後転倒立 <p><回転系・ほん転技群></p> <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート） ・前方倒立回転 ・前方倒立回転跳び <p><巧技系・平均立ち技群></p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足正面水平立ち ・Y字バランス ・倒立 <p>○ 活動を振り返り、まとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ マット運動の特性や成り立ちを説明する。 ・ 技の名称や行い方、関連して高まる体力については単元を通して理解できるようにする。 ・ 基本的な技の出来映えを高めていくこと、条件を変えた技や発展技に挑戦することを押さえておく。 ・ 技のポイントや練習方法が分かるような学習資料を準備する。 ・ マットの配置や使い方、練習時の約束、補助の仕方等について説明する。 ・ マット運動の技につながるような運動をさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 示範やビデオ等により、技を確認させる。 ・ 学習カードに自己評価させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 前転や後転等を準備運動として取り入れる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 合わせて首や手首などけがをしやすい部位のストレッチを重点的に行わせる。 ・ 補強運動として、巧技系の技を行わせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ グループで、互いに教え合いながら練習させる。 ・ ロイター板を使用し、斜面を作ったり、壁際にマットを置いて壁を利用できるようにしたりするなど、段階に応じた練習場所を準備しておく。 ・ 滑らかに回転すること、バランスよく姿勢を保って静止することなど、技の質を高めることを意識させる。 ・ 学習カードを利用し、技のポイントを確認しながら練習させ、自己評価させる。 ・ 自己の技能・体力の程度の高まりに応じて、学習した基本的な技の中から発展した技を行うようにさせる。 <p>【評】 基本的な技や、発展技の練習を通して、「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習カードを利用し、技の出来映えを確認し技のポイントをまとめさせる。 <p>【評】 話し合いの活動や学習カードの記入を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p>
6～9 技を組み合わせ、練習する。	

★技の組み合わせを考えよう。

- 簡単な技で体をほぐす。
- 条件を変えた技を練習する。
 - ・前後開脚からの前転
 - ・後転した後両足でジャンプ
 - ・回転した後片足立ちなど

○技の組み合わせを考え、練習する。

○活動を振り返り、まとめをする。

10 発表会をする。

★美しい演技をしよう。

- 組み合わせた技の練習をする。
- 組み合わせた技の発表をする。
- お互いに評価し合う。

- ・回転系の技は、基本的な技の開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや手の着き方などの条件を変えて行わせる。
- ・巧技系の技は、姿勢、体の向きなどの条件を変えて行わせる。
- ・基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「はじめーなかーおわり」に組み合わせることを押さえる。
- ・技と技のつながりを滑らかにし、一連の動きになるよう意識させる。
- ・技と技のつながりの滑らかさや、一連の動きの出来映えについて話し合わせる。
- 【評】技の組み合わせを考えたり、出来映えについて話し合ったりする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

- ・発表会に向けて、組み合わせた技の確認をさせる。
- 【評】発表会を通して、「知識・技能」を評価する。
- ・仲間のよいところを認め合わせる。
- 【評】単元全体の活動や発表会で評価し合う活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

【 備 考 】

器械運動は、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。本単元ではマット運動の技がよりよくできるようにする。

条件を変えた技…中学校学習指導要領解説（保健体育編）P.66参照