

単元名 器械運動(平均台運動)

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、平均台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、体操系やバランス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) 平均台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

13300104_001

【準備等】平均台、低い平均台、マット、セーフティマット、踏み切り板、ラインテープ、学習カード、学習資料

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 平均台運動の特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★平均台運動の特性を知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○平均台運動の特性や成り立ちを知る。 ○学習のねらいや進め方を知る。 ○学習カードや学習資料の使い方を知る。 ○マナーや安全な運動の仕方を知る。 ○体ほぐし運動をする。 ○簡単な技に挑戦する。 <ul style="list-style-type: none"> ＜体操系・歩走グループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・前方歩 ・後方歩 ＜バランス系・ポーズグループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・立ちポーズ（両足・片足） <p>2～5 基本的な技や発展技の練習をする。</p> <p>★平均台に慣れ、基本的な技をゆっくり、大きくできるようにしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○簡単な技で体をほぐす。 <ul style="list-style-type: none"> ＜体操系・歩走グループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・前方歩 ・後方歩 ○基本的な技を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> ＜体操系・跳躍グループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・伸身跳び（両足踏切） ・開脚跳び（片足踏切） ＜バランス系・ポーズグループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・立ちポーズ（両足・片足） ・座臥・支持ポーズ ＜バランス系・ターングループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・両足ターン ○発展技を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> ＜体操系・歩走グループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・前方ツーステップ ・前方走 ・後方ツーステップ ＜体操系・跳躍グループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・かかえ込み跳び ・開脚跳び下り ・かかえ込み跳び下り ・前後開脚跳び ・片手支持跳び上がり ＜バランス系・ポーズグループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・片足水平バランス ・V字ポーズ ・片膝立ち水平支持ポーズ ＜バランス系・ターングループ＞ <ul style="list-style-type: none"> ・片足ターン（振り上げ型、回し型） ○活動を振り返り、まとめをする。 <p>6～9 技を組み合わせ、練習する。</p> <p>★技の組み合わせを考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○簡単な技で体をほぐす。 ○条件を変えた技を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・リズム ・姿勢 ・組み合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・平均台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。 ・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。 ・マットの配置や平均台の使い方、練習時の約束や補助の仕方等について説明する。 ・平均台運動の技につながるような運動を取り入れる。 ・示範や学習資料等により、技を確認させる。 ・平均台の幅や高さに慣れさせるとともに、興味をもたせるようにする。 ・学習カードに自己評価をさせる。 ・準備運動として、前時の簡単な技を取り入れる。 ・仲間の練習の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。 ・平均台に見立てて床にラインテープで10cm幅に示したものや、低い平均台を利用して、恐怖心を取り除くための場作りを心がける。 ・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。 【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。 ・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。 【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。 ・歩走グループの技は、姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて行わせる。 ・跳躍グループの技は、姿勢、組み合わせの動きなどの条件を変えて行わせる。 ・ポーズグループの技は、姿勢などの条件を変えて行わせる。

○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。

- ・ターングループの技は，姿勢などの条件を変えて，行わせる。
 - ・同じグループや，異なるグループの基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，いくつかの技を「上がる－なかの技－下りる」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。
- 【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，平均台運動の技がよりよくできることや自己に適した技で演技することができるようにする。

平均台運動の主な技の例示…中学校学習指導要領解説（保健体育編）P. 69～P. 70参照