

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、運動観察の方法、体力の高め方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安定して行ったり、条件を変えた技や発展技を行ったり、それらを構成し演技したりすることができる。
- (2) 技などの自己や仲間の課題を発見し、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) マット運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えたり、互いに助け合い教え合ったり一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり、健康・安全を確保しようとする。

標準的な展開例

12300102_001

【準備等】 マット、セーフティーマット、ロイター板、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 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★3年生のマット運動のねらいを知ろう。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○学習カードや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> <p>○既習の技を確認する。</p> <p>2～5 今できる技をより大きく美しくしたり、新しい技に挑戦したりする。</p> <p>★自分に合った技をより大きく美しくしよう。</p> <p>○簡単な技で体をほぐす。</p> <p>○補強運動をする。</p> <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"> ・開脚前転 ・倒立前転 ・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 ・頭はねおき <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 ・倒立 <p>○発展技を練習する。</p> <p>＜回転系・接転技群＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伸膝前転 ・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"> ・片足側面水平立ち ・Y字バランス ・倒立ひねり <p>○活動を振り返り、まとめをする。</p> <p>6～9 技の構成を考え、練習する。</p> <p>★技の構成を考えよう。</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。 <p>○技の構成を考え、練習をする。</p>	<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。 ・3年生では、基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技・発展技を行うこと、それらを構成し演技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取り入れる。 ・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。 <p>・前転・後転等は準備運動として取り入れる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・首や手首など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。 ・グループで互いに教え合ったり、話し合ったりしながら練習させる。 ・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> <p>・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> <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> <ul style="list-style-type: none"> ・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支持の仕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静止するようにさせる。 ・自己に適した技を選び、構成を考えさせる。

○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。

- 構成した技の練習をする。
- 構成した技の発表をする。

○お互いに評価し合う。

・基本的な技，条件を変えた技，発展技の中から，技の静止や組み合わせの流れに着目して「はじめ—なか—おわり」に用いる技を構成することを押さえる。

【評】技の構成を考える活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。

・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。

・発表会に向けて構成し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。本単元ではマット運動の技の中から自己に適した技で演技することができるようにする。

条件を変えた技・・・中学校学習指導要領解説（保健体育編）P. 76～P. 77参照