

単 元 名	マット運動	配当時間	5時間
単元の目標	(1) 互いに励まし合ってマット運動をしたり，器械・器具の使用の仕方を工夫して安全に運動したりしようとする。 (2) 自己の能力に適した技に取り組み，その技ができるようにするための活動を工夫することができる。 (3) 回転する技や倒立する技の中から自己の能力に適した技を選び，それらの技に取り組み，できるようにしたりするとともに，できる技を繰り返したり，組み合わせたりすることができる。		
単元を構想する上での留意点	児童は3年生までの「器械・器具を使つての運動」の中で，いろいろな動きを作ったり新しい動きに挑戦したりして，マットを使つての運動を経験してきている。しかし，腕の支持や正確な動きなど，技としての意識は薄く，自分の能力に合っためあてをもったり，練習の仕方を工夫したりする力も十分ではない。 そこで本単元では，始めに手の着き方や頭の入れ方などマット運動の技の基礎を押さえるとともに，技としての名前や形を確認する。そして，技のステップに応じた練習の場を準備し，自分の力に合っためあてのもち方・練習方法など学び方についての理解を図る。		
単元展開例			
準 備	マット，踏み切り板，ビデオ，学習カード など		
学 習 活 動		留 意 事 項 な ど	
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。 ○学習のねらいや進め方を知る。 新しい技を身につけ，繰り返したり組み合わせたりして続けて回ろう ○学習カードの使い方を知る。 ○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。 ○ <u>マット運動に関連した体ほぐしの運動</u> をする。 ○ <u>試しの運動</u> をし，めあてをつかむ。 ・前転 ・後転 ・開脚前転 ・開脚後転 ・腕立て川跳び ・側方倒立回転 ・首倒立 ・頭倒立 ・バランス ・ジャンプ など		・ビデオや資料などを利用し，技の種類や組み合わせ方を知らせ，学習意欲を高める。 ・技のポイントや練習方法などを示しておく。 ・器具の出し入れの分担をしておく。 ・易しい運動で逆さ感覚などを経験させる。 ・手の着き方や頭の入れ方など，技のポイントとなる事柄を押さえながら確認させる。 ・技としての名前や形を確かめさせながらできる技をグループ内で相互評価させ，次時のめあてをつかませる。	
2～4 マット運動をする。 ○ <u>前転を取り入れた体ほぐしの運動</u> をする。 ・組前転 ・帽子を膝にはさんで前転 ・前転→ジャンプ→前転 ・手押し車からの前転 ・大股歩きからの前転 など ○本時のめあてや練習方法を確認する。 ○今できる技を上手にしたり，組み合わせたりする。 (めあて1) ・単技 ・同じ技の繰り返した連続技 ・異なった技を組み合わせた連続技 など ○できばえを確かめる。 ○できそうな新しい技に挑戦する。(めあて2) ・ <u>技のステップに応じた練習の場</u> で		・前転のポイントとなる動き（手を遠くに着き腰角を大きく開いて膝を閉じて回る）を取り入れる。 ・時間を決めて数を競ったり，リレーをしたり，集団で呼吸を合わせて次々に前転したりするなど楽しく行わせる。 ・もち技が少なく，学習の仕方に十分慣れていない場合は，めあて1の時間を多くとるなど弾力的に行う。 ・連続技の中にバランスなどを取り入れた例を示し，挑戦させる。 ・グループ内で相互評価させる。 ・無理なめあてに取り組んでいないか，安	

・普通の場合で ○できばえを確かめる。 ○反省し、まとめをする。 ・めあての反省 ・次時のめあての把握 など 5 発表会をする。 ○体ほぐしの運動をする。 ○演技種目の練習をする。 ○発表会をする。 ○反省し、まとめをする。 ・できばえ ・練習への取り組み方 など ○単元のまとめをする。 ・話し合い ・自己評価	全に気を付けて練習しているかなど観察し、必要に応じて助言する。 評 自分にあつためあてをもって練習する活動を通して、「思考・判断」を評価する。 ・同じ場で練習している児童同士で相互評価させる。 ・身に付けた技を組み合わせで発表させる。 ・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させる。 評 発表会を通して、「技能」を評価する。 ・感想の発表、学習カードによる自己評価などをさせる。
---	---