

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元について

(1) 一般的な特性

- 機能的特性・・・運動形態が非日常であるため、あまり興味を示さないが、新しい技ができるようになると率先して取り組み、次の新しい技に挑戦しようとする意欲が出てくる運動である。また、単技から連続技にもっていくことでおもしろさが増す運動である。
- 構造的特性・・・基礎的な技をより高めたり、できそうな発展技に挑戦する運動である。また安全に運動を行うための生徒相互の補助や協力を必要とする運動である。
- 効果的特性・・・非日常的な運動を習得していく過程で、自分の身体をコントロールする能力が養われる。それらは、調整力や筋力、柔軟性などの体力向上に効果的である。

(2) 生徒から見た特性

- ・練習した技ができるようになったり、できる技がより上手にできるようになると大きな喜びを感じる。
- ・補助や助言をし合うなど、友達と一緒に上達していけると喜びが大きい。
- ・繰り返し練習しても上達しないとつまらなく感じる。
- ・「できる」「できない」が比較的是っきりとわかるので、個人の能力差や好き嫌いの差が大きい運動種目である。
- ・失敗などの経験により、運動そのものに恐怖心や不安感をもちやすい。

(3) 生徒の実態

- 7月に行った授業評価の結果では、4点満点中、「この授業の開始時刻までに着席、集合・整列し、授業の準備をしている。3.5」「この授業を集中して受けている。3.3」「保健体育科の授業が好きである。3.6」「この授業で学力（技能）が身についてきたと思う。3.1」というような結果になっている。

教師の観察評価としては、1人1人の生徒は素直であり諸活動にまじめに取り組んでいる。積極的な学習や、言葉かけも多く見られ、保健体育科の授業に対して、男女共に前向きに取り組める生徒が多い。

- 単元に関わる実態（調査日9月4日 男子14名、女子14名、計28名）

学習前のアンケート調査の項目と集計結果は次の通りである。

ア【関心・意欲・態度】

|   |                 |
|---|-----------------|
| ① | 器械運動は好きか        |
| 1 | : 好き…5人         |
| 2 | : どちらかと言えば好き…8人 |
| 3 | : どちらかと言えば嫌い…9人 |
| 4 | : 嫌い…5人         |

## イ【学び方】

|   |                 |
|---|-----------------|
| ② | 誰とでも協力して学習できるか  |
| 1 | できる…10人         |
| 2 | 仲の良い人とならできる…17人 |
| 3 | できそうにない…0人      |

## ウ【技能】

|   |             |
|---|-------------|
| ⑤ | 前転          |
| 1 | 上手にできる…23人  |
| 2 | 上手にできない…4人  |
| ⑥ | 開脚前転        |
| 1 | 上手にできる…12人  |
| 2 | 上手にできない…15人 |
| ⑦ | 後転          |
| 1 | 上手にできる…14人  |
| 2 | 上手にできない…13人 |
| ⑧ | 壁倒立, 補助倒立   |
| 1 | 上手にできる…8人   |
| 2 | 上手にできない…19人 |
| ⑨ | 側方倒立回転      |
| 1 | 上手にできる…6人   |
| 2 | 上手にできない…21人 |

## エ【知識・理解】

|   |                              |
|---|------------------------------|
| ③ | 技の名称は理解しているか                 |
| 1 | よくわかっている…0人                  |
| 2 | 大体わかっている…13人                 |
| 3 | あまりわかっていない…14人               |
| 4 | ほぼわかっていない…0人                 |
| ④ | 技を上手にできるポイントを理解しているか (前転・倒立) |
| 1 | よくわかっている…0                   |
| 2 | 大体わかっている…7人                  |
| 3 | あまりわかっていない…16人               |
| 4 | ほぼわかっていない…4人                 |

### (4) 教師の指導観

前述の実態と教師の願いから、授業を次のように工夫・配慮して行いたい。

#### ① スモールステップを示した学習カードの活用

実態調査から本単元に対する「関心・意欲」や技能が低く、「思考・判断」の元になる「知識」の不足も明らかになった。器械運動を嫌いと思う理由としては「苦手だから」「面白くない」という理由が考えられる。そこで、スモールステップを示した学習カードを活用しながら学習を進めていく。具体的には、まずスモールステップで課題となる運動に取り組むことで、「できた」「上達した」という成功体験を多く味わわせるようにする。それによって、新たな技に向けての意欲

が高まると考える。また、技のチェックポイントが細かく提示された学習カードや資料を併用することで、その技を習得するために自分がつまずいている点は何なのか、学習課題を発見することの支援にも効果を発揮すると考える。

7月の授業評価における、教師に対する評価項目のうち「この授業はやる気や興味がわくように工夫されていると思う。2. 8」「この授業で教材（教科書以外のプリントなど）は工夫されていると思う。3. 4」という評価であったので学習資料の掲示や場の工夫を行い、授業改善を図っていきたい。

② 個別の指導について

本単元ではアンケートより関心・意欲が低い生徒が半数いるので、小さな成功を見逃さずに、助言や称賛、励ましなどの言葉かけを強く意識して指導にあたる。技能が高いが意欲は低い生徒を、技の手本の主役として活躍の場を与え、意欲の向上をねらいたい。

3 単元目標

○ 技能

回転系や技巧系の基本的な技を滑らかにできるようにする。

○ 態度

器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

○ 知識、思考・判断

器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方が工夫できる。

4 評価規準（国立教育施策研究所「評価規準の作成，評価方法の工夫改善のための参考資料」参照）

|                   | 運動への<br>関心・意欲・態度   | 運動についての<br>思考・判断                         | 運動の技能                                   | 運動についての<br>知識・理解                         |
|-------------------|--|--|---|--|
| 内容のまとめ<br>ごとの評価規準 | ○器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を認めようとする事、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。 | ○器械運動を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 | ○器械運動の特性に応じた技を身に付けている。                  | ○器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。 |
| 単元の評価規準           | ○器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えようとしている。  | ○自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見つけてい | ○マット運動では、回転系や技巧系の技で構成し、演技するための、滑らかに安定した | ○技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。<br>○器械運動に関連 |

|              |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
|              | ○互いに助け合い、教え合おうとしている。<br>○健康・安全を確保している。                                      | る。<br>○自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。                                   | 基本な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。                      | した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。                           |
| 学習活動に即した評価規準 | ①マット運動の特性を理解し、学習しようとしている。<br>②友達の演技を観察し内容を褒めたり、励ましたり、援助して、協力しながら学習しようとしている。 | ①技のポイントを押さえ練習を工夫することができる。<br>②自己にあった技を知り、学習カード等を使い学習計画を立てることができる。 | ①自己の技能レベルにあった技を練習し、安定してできる。<br>②簡単な技を組み合わせてできる。 | ①自己や仲間の技のできばえを確認することができる。<br>②技の名称や行い方など、技の構造を理解している。 |

5 指導と評価計画 (○…本時)

|          |                         | 時間  | 1                                   | 2                                       | 3   | 4   | 5          | ⑥                           | 7 | 8   |  |     |
|----------|-------------------------|-----|-------------------------------------|---|---|-----|------------|-----------------------------|---|-----|--|-----|
| 第1学年     | 学習の流れ                   |     | 習得の段階 →                             |   |   |     | ← 活用の段階    |                             |   |     |  |     |
|          |                         | 10  | 安全な場の準備・準備運動 (ゆりかご・ウサギ跳び・クマ歩き・手押し車) |   |   |     |            |                             |   |     |  |     |
|          |                         | 20  | オリエンテーション                           | 基本的な回転系、巧技系の技をできるようにする。                 |   |     | 中間発表会      | できるようになった技の繰り返しや組み合わせに挑戦する。 |   |     |  | 発表会 |
|          |                         | 30  |                                     | 前転系：○前転 ○開脚前転<br>後転系：○後転 ○開脚後転<br>○伸膝後転 | 自分の課題に従って練習する<br>・お互いに技のポイントや見つけたコツを教え合う。             |     |            |                             |   |     |  |     |
|          |                         | 40  |                                     | 倒立系：○安定した壁倒立<br>○補助倒立<br>○側方倒立回転<br>○倒立 | ・保健体育ノートや、チェックポイントカードに記入してあげる。<br>・技の繰り返しや組み合わせに挑戦する。 |     |            |                             |   |     |  |     |
| 50       | 振り返り・本時のまとめ・次時への見通し・片付け |     |                                     |   |   |     |            |                             |   |     |  |     |
| 指導と評価の機会 | 関・意・態                   | ①観察 | →                                   |   |   |     | ②観察        | →                           |   |     |  |     |
|          | 思考・判断                   |     | ①観察, 学習カード                          | →                                       |   |     | ②観察, 学習カード | →                           |   |     |  |     |
|          | 技 能                     |     |                                     | ①観察                                     | →   |     |            | ②観察                         | → |     |  |     |
|          | 知識・理解                   |     |                                     |   |   | ②観察 |            |                             |   | ①観察 |  |     |

6 本時の指導（6／8）

(1) 目標

- 一緒に練習をしている生徒に助言や称賛など肯定的な言葉をかけられる。＜関心・意欲・態度＞
- 技を組み合わせることで演技ができるようにする。＜技能＞

(2) 研究との関連

研究仮説「グループでの学びの場を確保したり、互いの「伸び」や「良さ」を肯定的に認め合えるような相互評価を行えば、進んで学習に取り組む生徒が育つであろう。」

- グループで演技を見せ合い、観察しアドバイスや、学習カードに記入させることで他への関心が深まるようにし、技を向上させようと進んで学習に取り組める条件を整える。

(3) 展開

| 学習内容と活動   | 時配<br>形態       | 指導上の留意点と評価<br>留意点（・） 評価（◎）   | 用具<br>資料  |
|---|----------------|--|---|
| 1 準備運動をする。<br>(1) ランニング, 準備運動,<br>ストレッチ<br>2 あいさつ, 出席確認, 健康観<br>察をする。<br>3 本時の学習問題を確認する。  | 10<br>一斉       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・心と体がほぐれ、主運動に入れるようにする。</li> <li>・準備運動を終えて、自分の心と体の状態を見つめさせ、主運動に入る心構えを作る。</li> <li>・見学者には、補助や助言、技の成否のチェック、マットのずれ直しなど適切な役割を与える。</li> </ul>   |   |
| できるようになった技を組み合わせることで演技できるようにするにはどうしたらよいだろうか   |                |  |   |
| 4 個別のめあてに基づいて活動<br>する。<br><b>【活動例】</b><br>(1) 前転・開脚前転<br>(2) 後転・開脚後転<br>(3) 倒立<br>(4) 側方倒立回転<br>(5) 連続技<br>3つの技を組み合わせる。<br>例 前転→開脚前転→後転 | 20<br>一斉<br>個人 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体を把握しながら指導にあたる。「安全に活動しているか」「肯定的な言葉かけや「積極的な関わり合いをしながら技能向上を図れているか」「人の演技を観察しているか」などに注意して巡回する。</li> <li>・自分の練習の場が的確ではない生徒に関しては個別に指導する。</li> <li>・連続技はスムーズに行えているかを注意して巡回する。</li> </ul> | マット<br>9枚<br>ローター<br>板<br>跳び<br>箱<br><br>掲示<br>資料 |
| 5 本時の練習の成果を発表す<br>る。  | 15<br>グループ     | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎一緒に練習している生徒に助言、称賛などの肯定的な言葉をかけているか &lt;観察&gt;</li> <li>・本時で練習したポイントを口頭で説明させてから演技をさせる。</li> </ul>  |   |
| 6 本時のまとめをする。<br>(1) 学習カードに記入する。<br>(2) 全体の講評をする。  |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎自己評価や、肯定的な評価のコメントを学習カードに記入できたか。 &lt;カード、観察&gt;</li> <li>・取り組みの様子でよかったことを話し、技で手本にしてもらいたい生徒などを紹介する。</li> </ul>   | 学 習<br>カ ー ド                                      |
| 7 整理運動をする。  | 5              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチを中心にゆったりと行わせる。</li> </ul>   |   |
| 8 終わりのあいさつをし、後片<br>付けをする。   | 一斉             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・協力して、速やかに後片付けができるように促す。</li> </ul>   |   |