

1 日時：令和3年6月17日（木）

2 場所：体育館

3 単元名：器械運動（マット運動）

これがわたしの金メダル～課題を見つけて技能を高めよう～

4 単元目標

- ・ マット運動の楽しさや喜びを味わい、技の行い方を理解することができる。（知識及び技能）
- ・ 自己や仲間の課題を見つけ、解決の仕方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えることができる。（思考力、判断力、表現力等）
- ・ マット運動に進んで取り組み、仲間と協力して安全に練習をしたり、分担した役割を果たしたりすることができる。（学びに向かう力、人間性等）

5 単元について

（1）児童の実態

5年2組（39名）は、元気で活発な児童が多く、体育の授業にも積極的に取り組むことができている。4月に体づくり運動の単元を行った際には、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができていたが、自己の動きについて課題を見つけ体力を高めようとする意欲は見られなかった。また、グループで取り組む活動では自分のことしか考えることができず、仲間と教え合う姿はほとんど見られなかった。そこで、児童が自己の課題を見つけられるための工夫をしたり、仲間と教え合う活動を行う中で、互いに認め合う場を設定したりする必要があると考えた。

事前に行ったアンケート（資料1）では、約8割の児童が体育の授業が好きであることが分かった。「マット運動が好きか」の問いに関しては、「体育の授業が好きか」の問いよりもやや好きが多くなる結果になったが、多くの児童はマット運動が好きなが分かった。「好き」「やや好き」と答えた児童の主な理由は「技ができれば楽しい」、「いろいろな技に挑戦することができる」だった。「嫌い」「やや嫌い」と答えた児童の主な理由は、「どうやって上手くなるか分からない」だった。

以上のことから、本単元を通して、主体的に課題を見つけ、仲間と関わり合いながら技能を高める児童を育てたい。

【資料1】単元前アンケート結果

『体育の授業が好きか』好き30人
 好き…21人 やや好き…9人 やや嫌い…5人 嫌い…2人
 『マット運動が好きか』好き29人
 好き…12人 やや好き…17人 やや嫌い…5人 嫌い…3人
 ○好きな理由
 ・技ができると楽しい・○○の技が得意だから
 △嫌いな理由
 ・どうやって上手くなるか分からない

(2) 教材観

器械運動は回転したり、支持したり、逆位になったり、懸垂したりするなどの技に挑戦し、その技ができる楽しさやできるようになった達成感を味わうことができる運動である。その中でもマット運動は、回転系、巧技系などの技に1つ1つ難度があり、自己の能力に合わせて技を組み合わせることができる。さらに、見本となる動きと自己や仲間の動きを照らし合わせることで自他の課題を見つけやすい。また、マット運動が苦手な児童でも、易しい技の質を高めることで、達成感を味わうことができると考えられる。

(3) 単元構想

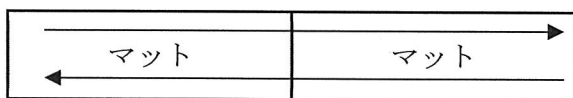
本単元では、仲間と関わり合いながら技能を高めるために4～5人のグループを9つ作って、活動する。

単元のはじめは、教師が授業の流れに沿って、マット運動に取り組んでいる動画と発表会で行う個人演技の動画を見せる。この動画から、授業の流れをイメージさせるとともに、児童に個人演技の発表会をすることを伝える。伝え方を工夫することで授業に対する意欲を高めさせたい。また、スキルチェックを行い、今の自己の力をつかませる。

単元のなかでは、技の習得と演技のための練習を行う。練習の時間として、アスリートタイムとチャレンジタイムを設ける。アスリートタイムは、グループ練習として技の質を高めたり、演技づくりを行ったりすることをねらいとする。グループ練習をすることで、仲間と演技について声をかけ合って、技能を高めたり、演技をつくったりする姿を期待したい。チャレンジタイムは、課題別練習としてできるようになりたい技、もう少しでできそうな技に取り組むことをねらいとする。同じ課題をもつ仲間と練習に取り組むことで、主体的に課題解決に取り組み、技を習得するために補助教具を活用し、何度も挑戦する姿を期待したい。アスリートタイムとチャレンジタイムについては、児童の実態や思いに合わせて時間の配分を変えるようにする。アスリートタイムやチャレンジタイムで練習するときにタブレットを活用し、見本動画と自分や仲間の動きを照らし合わせることで、自他の課題が見つかるようにする。また、壁面には技のポイントを示した図を掲示し、技を見る視点や仲間へアドバイスするときのポイントを随時確認できるようにする。授業の最後に振り返りの時間を設け、次時の課題を明確にする。本日の金メダルと称し、仲間のよさを発表する時間を取り、仲間同士が認め合い、関わり合えるようにする。その際、電子黒板を使って動画を共有することで、仲間のよさを児童がイメージできるようにする。

単元の中盤と最後に中間発表会と発表会の場を設定する。兄弟グループを決めて見合うことで、個人演技を客観的に見た課題を伝え合うことができる。発表会までに課題解決に取り組み、発表会でよかった点を伝え合うことで、個人演技の高まりを実感することができるだろう。

発表会の仕方



- ・演技は、学級規定技（クラス全員ができる技）、グループの規定技（グループ全員ができる巧技系の技）を含めた5つの技でつくる。
- ・マットを2枚並べた大きさで行う。
- ・発表者は5つの技を行い、マットを1往復する。
- ・3グループごとに兄弟グループを組んで発表を行う。

取り扱う技

- ・回転系
前転、開脚前転、倒立前転、跳び前転、
後転、開脚後転、伸膝後転、
側方倒立回転、ロンダート、首はね起き、
頭はね起き
- ・巧技系
片膝バランス、片膝立てバランス、
水平バランス、V字バランス
かべ倒立、補助倒立、頭倒立

6 単元計画

	時間	学習内容と活動								
はじめ	1	『オリエンテーション』 ①学習のねらいや進め方を知る②動画の視聴③準備運動 ④COT（ゆりかご、かえるの足打ち） ⑤スキルチェック⑥学級規定技決め								
なか①	2	『できる技を組み合わせて演技をつくろう』 第2～4時：技の種類を増やしたり、技の完成度を高めたりしよう 第5時：中間発表会の演技を完成させよう								
	3									
4										
5										
授業の流れ	時間						5	10	40	
	学習の流れ	めあての確認準備運動	COT	アスリートタイム	チャレンジタイム	振り返り				
なか②	6	『中間発表会をしよう』 第6時：兄弟グループで中間発表会をして課題を見つけよう								
なか③	7	『技のつなぎ方を工夫して演技をつくろう』 第7時：課題の練習、技のつなぎ方を工夫しよう 第8、9時：技のつなぎ方を意識しながら、演技をよりよくしよう								
	8（本時）									
9										
授業の流れ	時間						5	10	40	
	学習の流れ						めあての確認準備運動	COT	チャレンジタイム	アスリートタイム
おわり	10	『発表会をしよう』 第10時：兄弟グループで発表して、よいところを見つけよう								

7 本時の指導（8／10）

（1）本時の目標

- 技のつなぎ方の練習に取り組み、習得した技をなめらかに組み合わせることができる。
(知識及び技能)
- 自他の技のつなぎ方の課題を見つけたり、仲間の技のつなぎ方やそのよさに気付いたりすることができる。
(思考力、判断力、表現力等)
- 個人演技の技のつなぎ方に課題をもち、課題を解決するために仲間の考えを認めたり、協力したりして取り組むことができる。
(学びに向かう力、人間性等)

(2) 授業構想

前時には、技のつなぎ方について学習をした。児童たちは、自分が選んだ技と技の間をどのようにすれば滑らかに演技ができるか試行錯誤していた。ジャンプを取り入れたり、技の順番を入れ替えたりすることで、演技がより滑らかになってきた。本時では、前時の内容を生かして、技のつなぎ方を意識するとともに、演技をよりよくしていきたい。そのために、アスリートタイムとチャレンジタイムを行う中で、タブレットを活用して技のつなぎ方に視点をあてて活動させる。これにより、自己の課題を見つけることに加え、仲間の演技のよさにも気付くことを期待したい。

(3) 本時の準備

マット×18 タブレット端末×人数分 カゴ×9 (タブレット整理用) ビブス 電子黒板
 振り返りカード 技のポイント図

(4) 本時の流れ

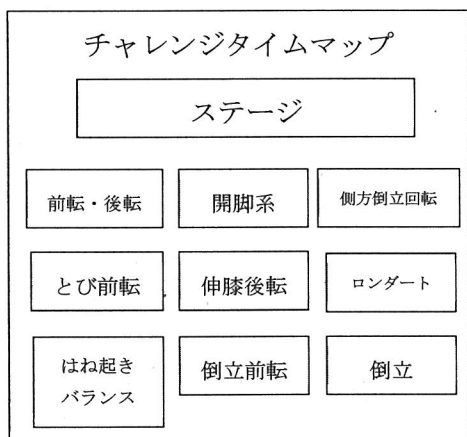
時間	学習活動および予想される児童の反応	教師の支援
3	<ul style="list-style-type: none"> ○集合、整列、挨拶をする。 ○本時のめあての確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 技のつなぎ方を意識しながら、演技をよりよくしよう </div>	
10	<ul style="list-style-type: none"> ○準備運動を行う。 ○COTを行う。 ○チャレンジタイムを行う。 ・演技の中で倒立前転をすると上手くできないからもう一度ポイントを確認しよう。 ・側方倒立回転をもっと美しくできるようにしよう。 ・○○と△△のつなぎがうまくできないから練習しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動に必要な部位をほぐすように取り組ませる。 ・見本動画と自分の動画を見比べてポイントを確認させる。 ・これまでの学習を踏まえて、どこに気を付けて技を行うか声をかける。
25	<ul style="list-style-type: none"> ○アスリートタイムを行う。 ・ひざが曲がっているからもっと伸ばしたほうがいいよ。 ・技の順番を変えた方がなめらかに演技ができるな。 ・見本動画を見ると、着地するとき足をクロスさせているよ。 ○整理運動を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内でアドバイスするように促す。
40	<ul style="list-style-type: none"> ○振り返りを行う。 【本日の金メダル】 ・○○さんは、前の時間はひざが曲がっていたけれど今日は伸ばして演技ができていたよ。 ・○○さんは、前転のあとに足をクロスさせて着地していて、体の向きを変えて技をつなげていたよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間のよかったところを電子黒板を使い、学級で共有させる。
45	<ul style="list-style-type: none"> ○挨拶をする。 	

(5) 評価

- ・ 技のつなぎ方の練習に取り組むで、習得した技をなめらかに組み合わせることができたか。
(知識及び技能)
- ・ 自他の技のつなぎ方の課題を見つけたり、仲間の技のつなぎ方やそのよさに気付いたりすることができたか。
(思考力、判断力、表現力等)
- ・ 個人演技の技のつなぎ方に課題をもち、課題を解決するために仲間の考えを認めたり、協力したりして取り組むことができたか。
(主体的に学習に取り組む態度)

(6) 板書計画

6 / 17 (木)	技のつなぎ方を意識しながら、演技をよりよくしよう①	
	演技をよりよくするには…	仲間の金メダル
今日の流れ		
1 めあての確認	・ 技の順番を考える	・ ○○さんは、前の時間はひざが曲がっていたけれど今日は伸ばして演技ができていた。
2 準備運動	・ 足先、指先までしっかり伸ばす	
3 チャレンジタイム	・ 大きく演技をする	・ ○○さんは、前転のあとに足をクロスさせて着地していて、体の向きを変えて技をつなげていた。
4 アスリートタイム	・ 着地の仕方を工夫する	
5 振り返り	・ 技と技の間にジャンプを入れる	



これがわたしの金メダル
～課題を見つけて、技能を高めよう～



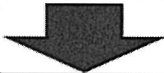
5年 組 番 名前 ()

／ めあて「」

○見本動画や仲間の演技と自分の演技を比べて気付いたこと



○次の時間のこだわりポイント



○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「」

○見本動画や仲間の演技と自分の演技を比べて気付いたこと



○次の時間のこだわりポイント



○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「

」

○見本動画や仲間の演技と自分の演技を比べて気付いたこと



○次の時間のこだわりポイント



○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「

」

○見本動画や仲間の演技と自分の演技を比べて気付いたこと



○次の時間のこだわりポイント



○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「」

○中間発表会で分かった課題



○次の時間のこだわりポイント



○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「」

○見本動画や仲間の演技と自分の演技を比べて気付いたこと



○次の時間のこだわりポイント



○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「

」

○見本動画や仲間の演技と自分の演技を比べて気付いたこと



○次の時間のこだわりポイント

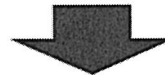


○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「

」

○見本動画や仲間の演技と自分の演技を比べて気付いたこと



○次の時間のこだわりポイント



○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「」

○見本動画や仲間の演技と自分の演技を比べて気付いたこと



○次の時間のこだわりポイント



○こだわりポイントを達成するために…

／ めあて「」

○発表会をして、自分のよかったところや感想



○これがわたしの金メダル！

☆できたら日付を書こう！1つの技がすべてできたらクリアに○を付けよう！

回転系

クリア	技名	レベル	見るポイント	日付
	前転	A	まっすぐ回れる。	/
			足、ひざをしめて回れる。	/
			つま先、ひざを伸ばして回れる。	/
	開脚前転	B	足を開くことができる。	/
			着地のしゅん間に足を広げることができる。	/
			ひざを曲げずに立ち上がることができる。	/
	倒立前転	C	マットを見て、体を伸ばして倒立することができる。	/
			前転するときうでを曲げ、へそを見て回れる。	/
			ひざ・つま先を伸ばして倒立をしてからなめらかに回れる。	/
	とび前転	B	立った姿勢から前転ができる。	/
			とびは小さいがなめらかに回れる。	/
			勢いをつけて両足で踏み切り空中で足を伸ばして回れる。	/
	後転	A	補助具があれば回れる。	/
			足のうらで着地できない（正座してしまう）が回れる。	/
			足のうらで着地できる。	/
	開脚後転	B	足を開き、膝が少し曲がり立てる。	/
			止まらずに立てる。	/
			ひざを伸ばし滑らかに回転できる。	/
	押しつ後転	B	ひざを伸ばしたままおしりをつくことができる	/
			ひざを伸ばしたままおしりを上げ、足の裏を着くことができる。	/
			手でマットを押して立ち上がることができる。	/
	側方倒立回転	B	手、手、足、足の順番を意識して回ることができる。	/
			足をこしよりも高く上げて回ることができる。	/
			ひざを伸ばしたまま回ることができる。	/
	ロンダート	C	足を振り上げて回転できる。	/
			1/4ひねって着地することができる。	/
			マットを突き放して、勢いよく回転して両足着地できる。	/
	首はね起き	C	前転を行い両肩と背中がついたことを感じる。	/
			両肩と背中がついたらうでとこしを伸ばす。	/
			体を反らせながらはね起きることができる。	/
	頭はね起き	C	両手で支えて頭頂部をマットにつけることができる。	/
			おしりが頭をこえたらうでとこしを伸ばすことができる。	/
			体を反らせながらはね起きることができる。	/

巧技系

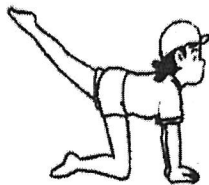
かべ倒立	B	かべ倒立ができる。	/
		しっかりと腕を伸ばし静止（3秒）ができる	/
		片足だけの補助で静止ができる。	/
頭倒立	B	頭と両手で三角形を作り、足を浮かすことができる。	/
		頭と両手でバランスを取ることができる。	/
		体を真っ直ぐにして倒立している。	/
片ひざ バランス	A	片方のひざをつける。	/
		両手を真横にする。	/
		胸を張り、ふらつかずバランスをとることができる。	/
片ひざ立て バランス	A	両手、片ひざをマットにつける。	/
		片足をしっかりと伸ばすことができる。	/
		ふらつかずバランスをとることができる。	/
水平 バランス	B	片足のみマットにつける。	/
		片足と上半身を地面と平行になるようにする。	/
		顔を起こし、ふらつかずバランスをとることができる。	/
V字 バランス	B	おしりを着き、背中をまっすぐに伸ばす。	/
		両足がV字になるようにひざや足首をしっかりと伸ばす。	/
		つま先を見て、ふらつかずバランスをとることができる。	/

バランス技一覧

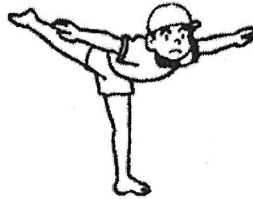
片ひざバランス



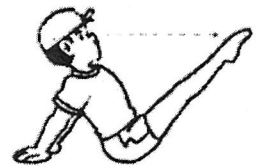
片ひざ立てバランス



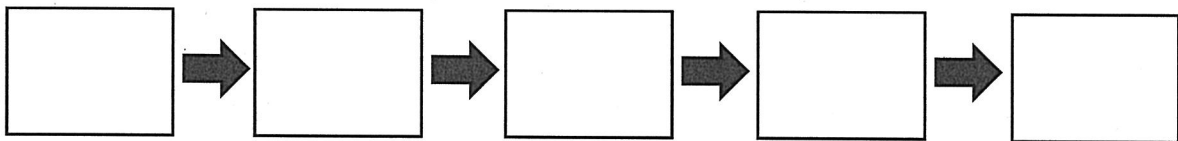
水平バランス



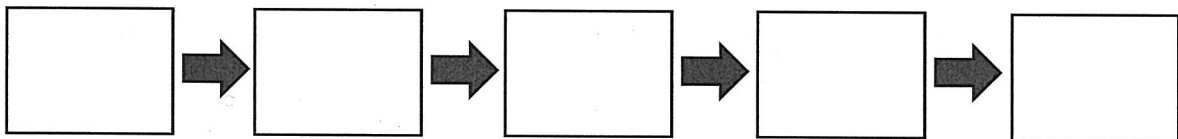
V字バランス



技構成(中間発表会)



技構成(発表会)



マット運動 技強化グッズ一覧



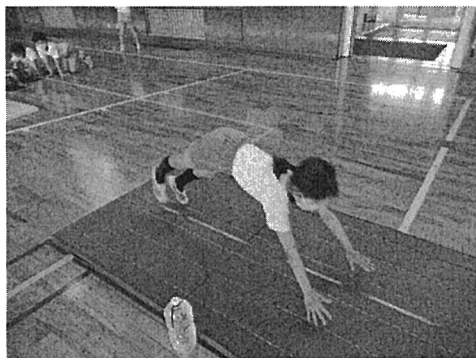
【タブレット】

- 見本動画を見たり、自分の動きを確認したりしよう。



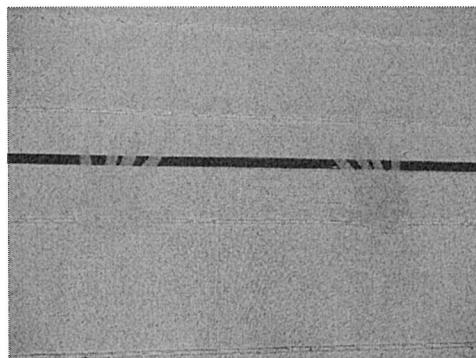
【こし上げブロック】

- 前転のときに、大きな回転を目指すときに使おう。



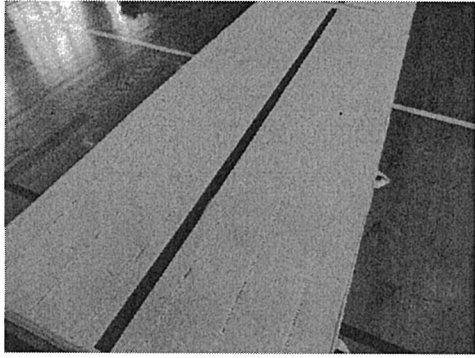
【とびこしゴム】

- とび前転の手の着く位置を確認しよう。どんどん距離を伸ばしていこう。



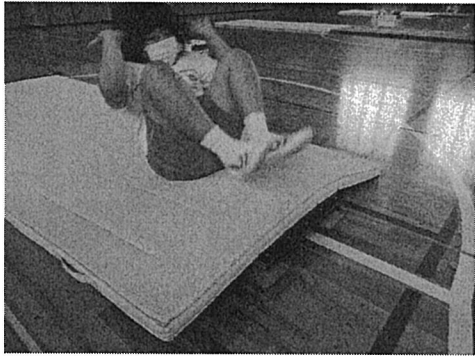
【ハンドマーカ―】

- 手の置く位置の目印。
- 倒立前転、側方倒立回転、ロンダートなどで使おう。



【マットライン】

- まっすぐ演技するための目印。



【ロイター坂】

- 前転や後転で勢いをつけて回りたいときに使おう。