

第4学年 器械運動「マット運動」

1 単元の目標と評価規準

	知識及び技能	思考・判断・表現等	学びに向かう力、人間性等
目標	マット運動の行い方を知るとともに、マット運動の回転系や巧技系の基本的な技を行うことができるようにする。	自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。	マット運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
評価規準	<p>知識・技能</p> <p>①回転系、巧技系の基本的に技の行い方について、話したり書いたりしている。</p> <p>②自分の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技をすることができる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>① 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。</p> <p>②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>①マット運動を進んで取り組もうとしている。</p> <p>②きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。</p> <p>③器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。</p> <p>④器械・器具の安全を確かめるとともに、試技の開始前の安全を確かめている。</p>

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (習得)	5 (習得)	6 (活用)	7 (まとめ)
0	健康観察 場の準備 準備運動	場・器具の準備					
10	オリエンテーション 単元のめあてや内容、場やルールの説明	<p style="text-align: center;">健康観察・準備運動・めあての確認</p> <p style="text-align: center;">感覚づくり</p> <p>・動物歩き ・丸太転がり ・だるま転がり ・ゆりかご ・蛙の足打ち ・背支持倒立 ・川とび ・ブリッジ ・グルグル回転 ・腕立て横跳び越し (主となる運動に合わせて4～5つを選択して行う)</p>					
15		<p style="text-align: center;">活動Ⅰ 課題見付け</p> <p>・行い方の説明→試技→自分の課題見付け→課題の解決</p>				<p style="text-align: center;">活動Ⅰ</p> <p>チャレンジする技を選んだり、組合せを考えたりする</p>	<p style="text-align: center;">活動Ⅰ</p> <p>グループ練習</p>
25	<p style="text-align: center;">感覚づくり</p> <p>・動物歩き ・丸太転がり ・だるま転がり ・ゆりかご ・蛙の足打ち ・背支持倒立 ・川とび ・ブリッジ ・前転、後転等 これまでに学習した技</p>	<p style="text-align: center;">前転・開脚前転 を中心に</p>	<p style="text-align: center;">後転・開脚後転 を中心に</p>	<p style="text-align: center;">壁倒立を中心に</p>	<p style="text-align: center;">側方倒立回転 を中心に</p>	<p style="text-align: center;">活動Ⅱ</p> <p>グループ練習</p>	<p style="text-align: center;">活動Ⅱ</p> <p>発表会</p>
40		<p style="text-align: center;">活動Ⅱ 課題解決、グループ活動</p> <p>・グループで見合い、教え合い ・発展技へのチャレンジ (伸膝後転、補助倒立、補助倒立ブリッジ、倒立ブリッジ、首はね起き、頭はね起き、ロンダート)</p>				<p style="text-align: center;">発表会に向けて レベルアップ</p>	<p style="text-align: center;">単元を振り返る</p>
45	整理運動・振り返り・教師のまとめ・健康観察・片付け						
知・技			① 観察・ワークシート	① 観察・ワークシート		② 観察	
思・判・表		① 観察・ワークシート		② 観察			
態度	④ 観察	③ 観察			② 観察		① ワークシート

※3年生で基本的な技の習得が概ねできている場合は、2～3時間目を基本的な技を行う時間とし、4～6時間目は、身につけた技を工夫したり、発展技に挑戦したりする時間に変更することも考えられる。

3 本時案①【導入場面】（1時間目／7時間中）

(1) 本時のねらい

- ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようことができるようにする。
- ・器械・器具の安全を確かめるとともに、試技の開始前の安全を確かめられるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。
- ・器械・器具の安全を確かめるとともに、試技の開始前の安全を確かめている。

(どちらも主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 13分	1 集合、挨拶、健康観察 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にいき、安全を確かめながらマット運動に取り組もう	
	評価 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ・器械・器具の安全を確かめるとともに、試技の開始前の安全を確かめている。 (どちらも主体的に学習に取り組む態度)	
なか 25分	○単元の目標と学習の進め方を知る。 ・掲示資料を使って単元を通してどのような力がつくよいか説明し、単元全体の見通しを持たせる。 ・主な学習内容と7時間の流れを説明する。(教師の実演、掲示物、示範の映像) ※1人1台端末活用ポイント① ・マット運動のきまり(約束)や運動の場を説明し、実際に準備させる。 3 準備運動、ストレッチ ○準備運動の行い方を知る。(動的→静的ストレッチ) ・使う体の部位を意識させる。 ・怪我防止のためのストレッチをしっかりと行う。(手首、首等)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・示範の動画を見せる ・学習のきまりの掲示等 </div>
	4 活動Ⅰ 感覚づくりの運動 ○感覚づくりの運動の行い方を確かめ、取り組む。 ・マット運動の基礎となる運動の行い方を説明し、一つずつ取り組ませる。それぞれの動きのポイントを伝える。 動物歩き(くま、わに、あざらし、うさぎ等)、丸太ころがり、だるまころがり、ゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち、川跳び、ブリッジ等、 5 活動Ⅱ 3年生で学習した技 ○3年生で学習した技の行い方を確かめ、取り組む。 ・前転、後転、側方倒立回転等3年生で学習した技の行い方を説明し、取り組ませる。その際、無理なくできる範囲で取り組むように伝える。 ・マットのグループで行い、試技前の安全確認が全員できているかをグループ内で確かめさせる。(試技が終わったらマットを整えること、整えた後に次の人の目を見て「ハイッ」と言うこと等) ・グループ内で互いに見合い、見付けたよい動きや出来映えを伝えさせる。	<p>おおむね満足(観察) 器械・器具の安全を確かめるとともに試技の開始前の安全を確かめている。</p> <p>十分満足 安全を確かめるとともに、友達に声かけをしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動のきまり等を再度説明する。 ・グループで見合い、教え合いをさせる。
まとめ 7分	6 本時の振り返り ※1人1台端末活用ポイント② ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ワークシート ・感覚づくりの運動や3年生で学習した技に取り組んでわかったこと、気づいたこと、考えたことを書かせる。 ・安全を確かめることについてわかったこと、気づいたこと、考えたことを書かせる。 ・ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体で共有する。	<p>おおむね満足(観察) 器具・器具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p> <p>十分満足 友達と一緒にするとともに、友達に声かけをしている。</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・めあてに対してよかった児童の姿を紹介して望ましい姿を全体に広げる。 <p>7 整理運動、用具の片付け、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ○整理運動の行い方について知る。 ・行い方を実際に見せながら説明する。 ・健康観察を行い、けが、体調不良の児童がいないか確認する。 	<p>努力を要する児童への手立て</p> <p>準備、片付けの手順を再度話したり、グループ内で見合ったり、教え合ったりさせる。</p>
---	---

単元のめあてと各時間のめあて

<p>単元のめあて (単元を通して付けたい力)</p>	<p>友達と協力しながら自分の課題を見付け、解決の方法を工夫して取り組み、マット運動の動きをレベルアップさせよう</p>
<p>各時間のめあて</p>	<p>①器械・器具の準備や片付けを友達と一緒にいき、安全を確かめながらマット運動に取り組もう 【感覚づくりの運動を中心に】</p>
	<p>②きまりを守り友達と協力しながら、自分の課題を見付け、課題の解決に取り組もう 【前転・開脚前転を中心に】</p>
	<p>③回転系の技の行い方を確かめ、自分の課題の解決に取り組もう 【後転・開脚後転を中心に】(発展技：伸膝後転)</p>
	<p>④課題の解決のために考えたことを友達に伝えながら、自分の課題の解決に取り組もう 【壁倒立を中心に】(発展技：補助倒立ブリッジ、首はね起き、補助倒立、倒立ブリッジ、頭はね起き)</p>
	<p>⑤巧技系の技の行い方を確かめ、自分の課題の解決に取り組もう 【側方倒立回転を中心に】(発展技：ロンダート)</p>
	<p>⑥これまで学習した技の行い方を確かめ、発表会に動きを向けてレベルアップをしよう 【これまで学習した技を選んで練習したり、組み合わせたりすることを中心に】</p>
	<p>⑦「できるようになったよ発表会」に進んで取り組み、学んだことを確かめよう 【技の発表会を中心に】</p>

【マット運動のきまり（約束）】

- ①マットは2～4人で一緒に運びましょう。
※マットを頭の上ののせて運ばない。
- ②試技が終わったら、マットがズれていないか確認しましょう。
※ずれていたら整える。
- ③確認が終わったら、次の人に合図をしましょう。
※目を見て大きな声で「ハイッ！」
- ④前の人がマットを出てから、技を始めましょう。
- ⑤技以外でマットに乗ったり、横切ったりしないようにしましょう。
- ⑥アドバイスするときは、決められた場所に座りましょう。※試技の人にぶつからないようにする。

1 時間目のワークシートの例

- ◆できたら○、できなかつたら△を書きましょう。
- ①友達と一緒に準備や片付けができましたか ()
- ②試技が終わったら、マットがズれていないか確認できましたか ()
- ③目を見て「ハイッ」と大きな声で次の人に合図ができましたか ()
- ④前の人がマットから出てから技を始めることができましたか ()
- ⑤技以外でマットに乗ったり、横切ったりしないようにできましたか。()
- ◆準備や片付け、安全について、この授業で気付いたこと、わかったこと、考えたことを書きましよう。
()



【感覚づくりの運動のポイント】

- ★回転系につながる運動
 - ・丸太ころがり
 - ・だるまころがり
 - ・ゆりかご
 - ・ゆりかごで足玉入れ（足で玉をはさみ、それを落とさないように後ろへ転がりながら後方に置いたかごの中に入れる運動）、肩越し後ろ転がり、背支持倒立、背支持倒立からのゆりかご
- ★巧技系につながる運動
 - ・壁登り倒立
 - ・壁を使った頭倒立
 - ・カエルの足打ち
 - ・腕支持での川跳び
 - ・腕立て横跳びこし
 - ・ブリッジ

3 本時案②【習得場面】（2時間目／7時間中）

(1) 本時のねらい

- 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとすることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。
(思考・判断・表現)
- きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 8分	<p>※安全な準備の仕方を確認し、チームで協力して取り組ませる。</p> <p>1 集合、挨拶、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使う体の部位を意識させる。特に首のストレッチを重点的にさせる。 <p>3 本時のねらいと評価項目の確認</p>	
	<p>めあて きまりを守り友達と協力しながら、自分の課題を見付け、課題解決のための場や方法を選ぼう 【前転、開脚前転を中心に】</p> <p>評価・自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 (思考・判断・表現)</p> <ul style="list-style-type: none"> • きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。 (主体的に学習に取り組む態度) 	
なか 30分	<p>4 感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 回転系につながる感覚づくりの運動の行い方を確かめ、取り組ませる。 (くま歩きからの前転、ゆりかご、背支持倒立) 	
	<p>5 活動Ⅰ パワーアップタイム（ペアで課題見付け）</p> <p>○試技やペアでの見合い・教え合いをして自分の課題を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 前転、開脚前転の行い方について、掲示物（分解図）、1人1台端末、指導者の実演で確認し、技が安定してできるためのポイントを提示し、課題を見付ける視点にさせる。 • 試技の自分の手応え、ペアとの見合い・教え合い、示範の映像と自分の動きの映像の比較から自分の課題を見付けるように説明する。1人1台端末活用ポイント① • 2人の活動時間に偏りができないように交代で行う等、相談しながら取り組ませる。 <p>6 活動Ⅱ チャレンジタイム（ペアや同じ課題の友達と課題解決）</p> <p>○ペアや同じ課題の友達と見合ったり、教え合ったりしながら課題の解決に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 課題解決のための場を紹介し、場の設定をさせる。(※場の図⑤～⑩) ①傾斜を利用した場 ②段差マット ③細いマット • 各グループを巡回し、直接指導することで技の行い方をより理解できるようにする。 • 試技者は、行う前に自分の課題や見てほしいところを伝えるとともに、見学者（他のメンバー）は、試技者から伝えられたことを中心に試技を見て考えたこと（出来映え、アドバイス）を伝えるようにさせる。その際、タブレット端末で撮影し、動画を見返しながら伝えてもよいことにする。1人1台端末活用ポイント② 	<p>おおむね満足 (観察・ワークシート)</p> <p>自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。</p> <p>十分満足 選ぶとともに、練習方法や場を課題に合わせて組み合わせたり、考え出したりしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て ・タブレット端末で自分の動きを再度見て課題を見付けさせる。 ・示範の掲示物や動画を見て動きのポイントを意識させる。</p>

ま と め 7 分	7 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・練習前と練習後の演技を比較し、気付いた自分の課題やそれを解決するために選んだ方法等をフォーマットに入力させる。 ・ペアや同じ課題の友達と協力してできたか、協力するためにどのようなことに気を付けたか等も入力させる。 ・ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体で共有する。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく運動している児童、課題解決への取り組み方が上手なグループを称賛する。	1人1台端末活用ポイント③	おおむね満足（観察） きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。 十分満足 きまりを守ったり、誰とでも仲よく運動したりするように、友達に声をかけている。 努力を要する児童への手立て きまりの意味等について説明する。
	8 整理運動、健康観察、挨拶、用具の片付け ・健康観察を行い、ケガ、体調不良などを確認する。 ・全員で協力して片付けをするように伝える。		

〈学習支援ソフトで作成したワンページポートフォリオ〉



全単元のワークシートを一つのシートにまとめると、学習の過程がわかりやすい。

開脚前転のポイント

- ①手を少し遠くに着く
- ②ひざを伸ばし、足を大きく振り下ろす
- ③マットに着く前に足を開く
- ④両手を内ももの近くについてマットを強く押す

〈※場の図〉

(ステージ)

①	②	活動Ⅱで場を変化させるもの
③	④	
⑤	⑥	⑤～⑥は坂道マット 勢いがつき、回転しやすくなる
⑦	⑧	⑦～⑧は重ねマット 手をつき起き上がりやすくなる
⑨	⑩	⑨～⑩は細道マット 足が開きやすくなる

①～④はそのまま

前転・開きやく前転に挑戦しよう

【今日の自分の課題】

「練習前」の動画	「できばえタイム」の動画
----------	--------------

【振り返り①】

○

【振り返り②】 友だちとアドバイスし合うことができた (○ ● ○ △)

本時のワークシート（ロイロノート）

2時間目のワークシート（例②）

◆できたら○、できなかつたら△を書きましょう。

①きまりを守り誰とでも仲よく活動できましたか ()

②自分の課題を見付けることができましたか ()

③自分の課題を解決しようと場や方法を選ぶことができましたか ()

◆きまりを守り、誰とでも仲よく活動することについて、気付いたこと、考えたこと等を入力しましょう。

()

◆自分の課題見付け、課題解決の仕方などで気付いたこと、考えたこと等を書きましょう。

()

3 本時案③【習得場面②】(3時間目/7時間中)

(1) 本時のねらい

- ・回転系の基本的な技の行い方について、話したり、書いたりすることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・回転系の基本的な技の行い方について、話したり、書いたりしている。(知識・技能)

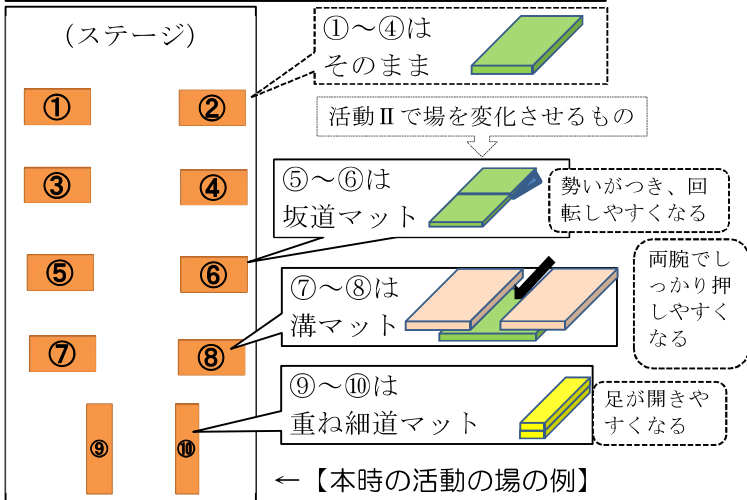
(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 8分	<p>※安全な準備の仕方を確認し、チームで協力して取り組ませる。</p> <p>1 集合、挨拶、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使う体の部位を意識させる。特に首のストレッチを重点的にさせる。 <p>3 本時のねらいと評価項目の確認</p> <p>めあて 回転系の技の行い方を確かめ、自分の課題の解決に取り組もう</p> <p>評価 ・回転系の基本的な技の行い方について、話したり、書いたりしている。 (知識・技能)</p> <p>4 感覚づくりの運動 肩越し後ろ転がり 等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・回転系につながる感覚づくりの運動の行い方を確かめ、取り組ませる。 (くま歩きからの前転、ゆりかご、背支持倒立、ゆりかごで足玉入れ) 	
なか 30分	<p>5 活動Ⅰ パワーアップタイム(ペアで課題見付け)</p> <p>○技の行い方を確かめ、試技やペアでの見合い・教え合いをして自分の課題を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後転、開脚後転の行い方について、掲示物(分解図)、1人1台端末、指導者の実演で確認し、技が安定してできるためのポイントを提示し、課題を見付ける視点にさせる。 ・試技の自分の手応え、ペアとの見合い・教え合い、示範の映像と自分の動きの映像の比較から自分の課題を見付けるように説明する。<u>1人1台端末活用ポイント①</u> ・2人の活動時間に偏りができないように交代で行う等、相談しながら取り組ませる。 <p>6 活動Ⅱ チャレンジタイム(ペアや同じ課題の友達と課題解決)</p> <p>○ペアや同じ課題の友達と見合ったり、教え合ったりしながら課題の解決に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のための場を紹介し、場の設定をさせる。 ①坂道マット ②重ね細道マット ③溝マット ・各グループを巡回し、直接指導することで技の行い方をより理解できるようにする。 ・試技者は、行う前に自分の課題や見てほしいところを伝えるとともに、見学者(他のメンバー)は、試技者から伝えられたことを中心に試技を見て考えたこと(出来映え、アドバイス)を伝えるようにさせる。その際、タブレット端末で撮影し、動画を見返しながら伝えてもよいことにする。<u>1人1台端末活用ポイント②</u> ・基本的な技が安定してできている児童には、発展技の行い方を説明し取り組ませる。→伸膝後転 	<p><u>おおむね満足</u>(ワークシート・観察) 回転系の基本的な技の行い方について、話したり、書いたりしている。</p> <p><u>十分満足</u> 行い方について詳しく話したり、書いたりしている。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u> ・掲示物(分解図)を一つずつ指差しながら、理解できたかを尋ねる。</p>
	<p>7 本時の振り返り <u>1人1台端末活用ポイント③</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習前と練習後の演技を比較し、気付いた自分の課題やそれを解決するために選んだ方法等をフォーマットに入力させる。 	

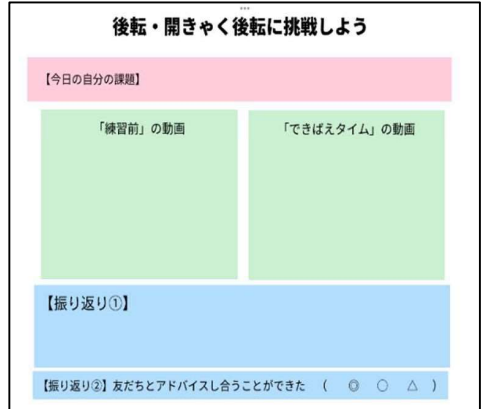
ま と め 7 分	<ul style="list-style-type: none"> ・回転系の技の行い方でわかったこと等をフォーマットに入力させる。 ・ペアや同じ課題の友達で協力してできたか、協力するためにどのようなことに気を付けたか等も書かせる。 ・ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体で共有する。特に自分が見つけたおすすめのコツや友達のよい行い方を紹介させ、よりよい行い方を学級全体に広げる。 8 整理運動、健康観察、挨拶、用具の片付け <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察を行い、ケガ、体調不良などを確認する。 ・全員で協力して片付けをするように伝える。 	
---------------------------	---	--

開脚後転のポイント

- ①尻を遠くに着いて、ひざを伸ばす
- ②足を素早く頭の後ろに振り上げる
- ③手を強く突き放しながら足を開く
- ④両手でマットを強く突き放す



↓ 本時のワークシート (ロイロノート)



(案) 3時間目のワークシート

◆できたら○、できなかったら△を書きましょう。

①前転、開脚前転の行い方はわかりましたか ()

②後転、開脚後転の行い方はわかりましたか ()

◆開脚前転の行い方について、特におすすめだと思うことを詳しく書きましょう。
()

◆開脚後転の行い方について、特におすすめだと思うことを詳しく書きましょう。
()

【学び合いの場の工夫】

活動1 「パワーアップタイム」
ペアで示範の動きと自分の動きを見比べ、自分の課題をペアで見付ける活動 (技のポイントや技能レベルを示し、比べ易くする)

活動2 「チャレンジタイム」
グループで練習したり、技を見合ったり、教え合ったりする活動。
(課題解決がしやすいように、易しい場を紹介しておく)

(活動の留意点)

- ① 3～4人のグループを組んで、「技を見る人」「技をする人」に分かれて見合う。
- ② 様々な場を作って練習時間を取る時なども常にグループで行動し、一人だけが自分のやりたい場に行ってしまうことなどがないように言葉掛けをする。
- ③ 試技して終わりではなく、自分からアドバイスや感想を聞きに行くようにする。タブレットの録画機能を活用してもよい。
- ④ 友達の動きを見たら、必ず一声かけるようにする。また、アドバイスだけでなく良い動きや以前よりもできるようになったことも必ず伝えるように指導する。

※グループの編成は、技の習得状況に合わせて行う。課題を見付けさせる (パワーアップタイム) ときは技能レベルの異なる固定グループにしたり、課題解決 (チャレンジタイム) のときは同程度の技能レベルで共通した課題に取り組む非固定グループにしたりすることが考えられる。

3 本時案④【習得場面③】（4時間目／7時間中）

(1) 本時のねらい

- ・課題の解決のために考えたことを友達に伝えることができるようにする。

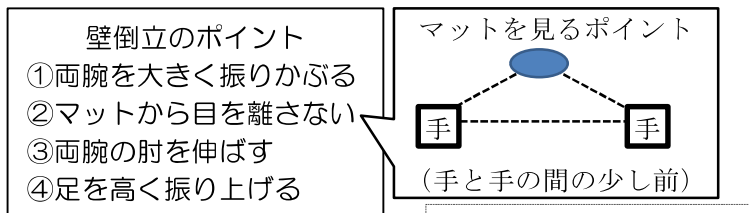
(2) 本時の学習評価

- ・課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。(思考・判断・表現)

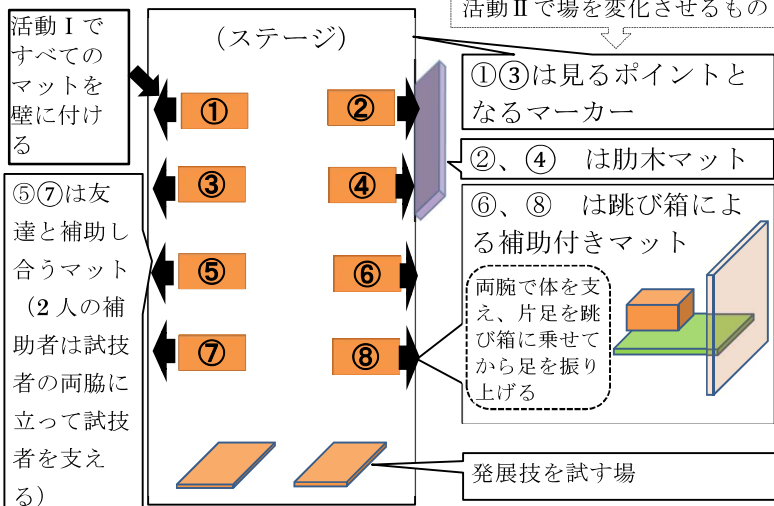
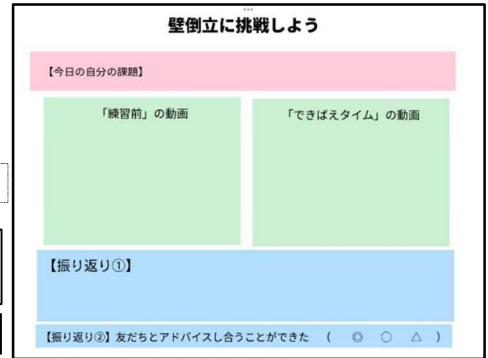
(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 8分	<p>※安全な準備の仕方を確認し、チームで協力して取り組ませる。</p> <p>1 集合、挨拶、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使う体の部位を意識させる。特に首のストレッチを重点的にさせる。 <p>3 本時のねらいと評価項目の確認</p> <p>めあて 課題の解決のために考えたことを友達に伝えながら、自分の課題の解決に取り組もう</p> <p>評価 ・課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。(思考・判断・表現)</p> <p>4 感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・巧技系の技につながる感覚づくりの運動を中心に取り組ませる。(カエルの足うち、背支持倒立、川跳び、腕支持横跳び越し等) 	
なか 30分	<p>※運動の場を説明し、チームで協力して準備させる。</p> <p>5 活動Ⅰ パワーアップタイム（ペアやチームで課題見付け）</p> <p>○技の行い方を確かめ、試技やペアやチームでの見合い・教え合いをして自分の課題を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・壁倒立の行い方について、掲示物（分解図）、1人1台端末、指導者の実演で確認し、技が安定してできるためのポイントを提示し、課題を見付ける視点にさせる。 ・試技の自分の手応え、ペアやチームでの見合い・教え合い、示範の映像と自分の動きの映像の比較から自分の課題を見付けるように説明する。<u>1人1台端末活用ポイント①</u> ・メンバー内の活動時間に偏りができないように交代で行う等、相談しながら取り組ませる。 <p>6 活動Ⅱ チャレンジタイム（ペアや同じ課題の友達と課題解決）</p> <p>○ペアや同じ課題の友達と見合ったり、教え合ったりしながら課題の解決に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のための場を紹介し、場の設定をさせる。 ①肋木マット ②跳び箱による補助付きマット ③補助付きマット ・各グループを巡回し、直接指導することで技の行い方をより理解できるようにする。 ・試技者は、行う前に自分の課題や見てほしいところを伝えるとともに、見学者（他のメンバー）は、試技者から伝えられたことを中心に試技を見て考えたこと（出来映え、アドバイス）を伝えるようにさせる。その際、タブレット端末で撮影し、動画を見返しながら伝えてもよいことにする。<u>1人1台端末活用ポイント②</u> ・基本的な技が安定してできている児童には、発展技の行い方を説明し取り組ませる。→補助倒立、補助倒立ブリッジ、倒立ブリッジ 	<p>おおむね満足(ワークシート・観察)</p> <p>課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。</p> <p><u>十分満足</u></p> <p>考えたことを工夫して詳しく伝えている。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・掲示物（分解図）で行い方やポイントを基に、伝える内容を絞って、出来栄を伝えさせる。
	<p>7 本時の振り返り <u>1人1台端末活用ポイント③</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習前と練習後の演技を比較し、気付いた自分の課題やそれを解決するために選んだ方法等をフォーマットに入力させる。 ・巧技系の技の行い方でわかったこと等をフォーマットに入力させる。 	

ま と め 7 分	<ul style="list-style-type: none"> ペアやグループ、同じ課題の友達で考えたこと等を伝えることができたか、伝えるために工夫したこと等も入力させる。 ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体で共有する。特に熱心に伝えている児童、伝えるために工夫している児童を紹介させ、よりよい伝え方を学級全体に広げる。 <p>8 整理運動、健康観察、挨拶、用具の片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康観察を行い、ケガ、体調不良などを確認する。 全員で協力して片付けをするように伝える。 	
---------------------------	--	--



↓本時のワークシート（ロイロノート）



(例) 4時間目のワークシート

◆できたら○、できなかつたら△を書きましょう。

①課題を解決するために考えたことを伝えることができましたか。()

②誰にどのような内容を伝えましたか

- ・() さん 伝えたこと ()
- ・() さん 伝えたこと ()

◆考えを伝えるときに工夫したことを書きましょう。

()

《ICT 活用ポイントでの具体的な使い方》

- ① 自己の動きと見本の比較、課題の把握
 - ・・・「練習前(中)」の動画撮影
- ② 練習した成果の確認
 - ・・・「できばえタイム」の動画撮影
- ③ 振り返りカードの活用

タブレット端末の活用例として、技の習得前や習得途中の段階で、ペアやグループで互いの動きを動画で撮影し合うことで、自分の課題を見つけ、課題解決のための練習の場を選んだり、練習方法を工夫したりできる。

また、各授業の最後に、「できばえタイム」と称して、撮影タイムを設定し、自分の技の習得状況を記録・分析することで、練習の成果や自己の成長を実感させたり、次時への意欲付けにつなげたりできる。

3 本時案⑤【習得場面④】（5時間目／7時間中）

(1) 本時のねらい

- ・巧技系の基本的な技の行い方について、話したり、書いたりすることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・巧技系の基本的な技の行い方について、話したり、書いたりしている（知識・技能）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 8分	<p>※安全な準備の仕方を確認し、チームで協力して取り組ませる。</p> <p>1 集合、挨拶、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使う体の部位を意識させる。特に首のストレッチを重点的にさせる。 <p>3 本時のねらいと評価項目の確認</p> <p>めあて 巧技系の技の行い方を確かめ、自分の課題の解決に取り組もう</p> <p>評価 ・巧技系の基本的な技の行い方について、話したり、書いたりしている (知識・技能)</p> <p>4 感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・巧技系の技につながる感覚づくりの運動を中心に取り組ませる。 (カエルの足うち、壁倒立、川跳び、腕支持横跳び越し等) 	
なか 30分	<p>※運動の場を説明し、チームで協力して準備させる。</p> <p>5 活動Ⅰ パワーアップタイム（ペアやチームで課題見付け）</p> <p>○技の行い方を確かめ、試技やペアやチームでの見合い・教え合いをして自分の課題を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転の行い方について、掲示物（分解図）、1人1台端末、指導者の実演で確認し、技が安定してできるためのポイントを提示し、課題を見付ける視点にさせる。（マットに一直線のテープを張り、着手と着地の目印にする） ・試技の自分の手応え、ペアやチームでの見合い・教え合い、示範の映像と自分の動きの映像の比較から自分の課題を見付けるように説明する。<u>1人1台端末活用ポイント①</u> ・メンバー内の活動時間に偏りができないように交代で行う等、相談しながら取り組ませる。 <p>6 活動Ⅱ チャレンジタイム（ペアや同じ課題の友達と課題解決）</p> <p>○ペアや同じ課題の友達と見合ったり、教え合ったりしながら課題の解決に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のための場を紹介し、場の設定をさせる。※詳しくは図参照 ①着手、体重移動をしやすくする場 ②倒立の姿勢を整える場 ・各グループを巡回し、直接指導することで技の行い方をより理解できるようにする。 ・試技者は、行う前に自分の課題や見てほしいところを伝えるとともに、見学者（他のメンバー）は、試技者から伝えられたことを中心に試技を見て考えたこと（出来映え、アドバイス）を伝えるようにさせる。その際、タブレット端末で撮影し、動画を見返しながら伝えてもよいことにする。<u>1人1台端末活用ポイント②</u> ・基本的な技が安定してできている児童には、発展技の行い方を説明し取り組ませる。→ホップから始める大きな側方倒立回転、ロンダート 	<p>おおむね満足(ワークシート・観察)</p> <p>課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。</p> <p>十分満足</p> <p>考えたことを工夫して詳しく伝えている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・掲示物（分解図）で行い方やポイントを基に、伝える内容を絞って、出来栄を伝えさせる。
	<p>7 本時の振り返り <u>1人1台端末活用ポイント③</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習前と練習後の演技を比較し、気付いた自分の課題やそれを解決する 	

ま と め 7 分	ために選んだ方法等をフォーマットに入力させる。 ・巧技系の技の行い方でわかったこと等をフォーマットに入力させる。 ・ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体で共有する。特にわかったことを話しながら示している児童を紹介し、よりよい姿を学級全体に広げる。 8 整理運動、健康観察、挨拶、用具の片付け ・健康観察を行い、ケガ、体調不良などを確認する。 ・全員で協力して片付けをするように伝える。	
---------------------------	--	--

【側方倒立回転の技能レベルの例】

	技能レベル	練習コース
レベル1	回転できないままマットに足やおしりが着いている。	① ② ③ ④
レベル2	こしがななめの姿勢で回転している。	② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑨
レベル3	こしを高く上げて回転できているが、ひざが曲がっている。	⑨ ⑩
レベル4	ひざを伸ばしたまま、足を大きく開き、こしを高く上げて回転しているが、手と足が一直線上にならない。	⑦ ⑧ ⑪
レベル5	マットに着く手と足が一直線上になるように着地している。	⑪ 連続技・発展技に挑戦

【側方倒立回転のポイントと場の選択の例】（イラストは「みんなの体育」(Gakken) より)

① 両手を上げて、かた足をおろす。 ② 左手をつくと同時に、いきおいよく右足を振り上げる。 ③ 足を大きく開く。 ④ 右手でマットを強くつか放す。 ⑤ 一直線上に着地する。

※むねの向きは、左足→右足→左手→右手→左足→右足

段階	1	2	3	4	5
技のポイント	前を向き、両手をあげておろす。手をつくと同時に、いきおいよく足を振り上げる。	片手ずつ一直線上にハの字の形に手を置き、手と手の間を見ている。	こしを高く上げ、足を大きく開いている。	手でマットを強くつか放し、振り上げた足のつま先が、立っていた方向に向けて着地している。	一直線上に着地している。
達成チェック					
練習方法	・手をつき、足をいきおいよく振り上げる	・ハの字に書いた手の目印に合わせて跳ぶ	・ゴムひもや跳び箱をかえるように膝や足を高く上げる	・跳び箱を使って側方回転 ・手と足の目印に合わせて跳ぶ	・手と足のマークを一直線上に書いて跳ぶ ・中央ラインに合わせて跳ぶ
練習コース	① 単向台コース ② かべ倒立コース ③ かべ倒立回転コース ④ とび箱川とびコース ⑤ とび箱側転コース	⑦ 手・足・目コース ⑧ マットで手・足・目コース	③ かべ倒立跳下りコース ④ とび箱川とびコース ⑤ とび箱側転コース ⑥ しょう畜物コース ⑨ ゴムとびこしコース ⑩ ゴムひもチェックコース	⑥ とび箱側転コース ⑦ 手・足・目コース ⑧ マットで手・足・目コース	⑦ 手・足・目コース ⑩ テーブラインコース

【側方倒立回転の練習の場】

ステージ

① 平均台コース

② 壁倒立コース
壁ドン側転コース

③ 壁登り倒立コース
足横下ろしのコース

④ 跳び箱川とびコース

⑤ とび箱側転コース

⑥ 障害物コース

⑦ 手・足・目コース

⑧ マットで手・足・目コース

⑨ ゴム跳び越しコース

⑩ ゴムひもキックコース
(手を伸ばした高さ)

⑩ ゴムひもキックコース
(頭の高さ)

⑪ テーブラインコース (連続跳びコース)

↓ 本時のワークシート
(ロイロノート)

壁倒立に挑戦しよう

【今日の自分の課題】

「練習前」の動画 「できばえタイム」の動画

【振り返り①】

【振り返り②】 友だちとアドバイスし合うことができた (● ○ △)

(例) 5時間目のワークシート

◆ できたら○、できなかつたら△を書きましょう。

① 壁倒立の行い方はわかりましたか ()

② 側方倒立回転の行い方はわかりましたか ()

◆ 壁倒立の行い方について、特におすすめだと思うことを詳しく書きましょう。
()

◆ 側方倒立回転の行い方について、特におすすめだと思うことを詳しく書きましょう。
()

3 本時案⑥【活用場面】（6時間目／7時間中）

(1) 本時のねらい

- ・自分に適した回転系や巧技系の技をすることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・自分に適した回転系や巧技系の技をすることができる（知識・技能）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 8分	<p>※安全な準備の仕方を確認し、チームで協力して取り組ませる。</p> <p>1 集合、挨拶、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使う体の部位を意識させる。特に首のストレッチを重点的にさせる。 <p>3 本時のねらいと評価項目の確認</p> <p>めあて これまで学習した技の行い方を確かめ、発表会に向けて動きをレベルアップしよう。</p> <p>評価 ・自分に適した回転系や巧技系の技をすることができる（知識・技能）</p> <p>4 感覚づくりの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・巧技系の技につながる感覚づくりの運動を中心に取り組ませる。（カエルの足うち、壁倒立、川跳び、腕支持横跳び越し等） 	
なか 30分	<p>※運動の場を説明し、チームで協力して準備させる。</p> <p>5 活動Ⅰ パワーアップタイム（ペアやチームで課題見付け）</p> <p>○これまで学習した技の行い方を確かめ、発表会に向けて自分に適した技を選んだり、組み合わせたりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表会の目的やプログラム等について説明し、発表会をイメージし、自分に適した技を選んだり、組み合わせたりできるようにする。 ・これまで学習した技（前転、後転、開脚後転、壁倒立等）の行い方を確認できるように、掲示物（分解図）、1人1台端末等に準備しておく。 ・グループ内で相談したり、掲示物や1人1台端末を見たり、グループのマットで試したりしながら選んでよいことにする。選んだ（組み合わせた）技はワークシートに入力し、ペアやグループ内で共有させる。1人1台端末活用ポイント① <p>6 活動Ⅱ チャレンジタイム（ペアやグループと課題解決）</p> <p>○ペアやグループ内で見合ったり、教え合ったりしながら課題の解決に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のための場を確認し、自分の課題に合わせた場の設定をさせる。例)①着手、体重移動をしやすくする場 ②倒立の姿勢を整える場 等 ・ペアやメンバー内で出来映え、アドバイスを伝えるようにさせる。その際、タブレット端末で撮影し、動画を見返しながら伝えてもよいことにする。1人1台端末活用ポイント② ・巡回指導しながら、技能面の評価も行う。選んだ技が安定してできている児童には、別の技の組合せを考えたり、取り組んだりさせる。 	<p>おおむね満足（観察） 自分に適した回転系や巧技系の技をすることができる。</p> <p>十分満足 何種類もの回転系や巧技系の技を安定して行うことができる。</p> <p>努力を要する児童への手立て ・掲示物（分解図）で行い方やポイントを確かめたり、易しい場で取り組ませたりする。</p>
まとめ 7分	<p>7 本時の振り返り 1人1台端末活用ポイント③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表会に向けて自分が選んだ技をレベルアップすることができたかを振り返らせる。その際、レベルアップするために工夫したことも合わせて振り返らせる。 ・ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体で共有する。特に試行錯誤しながらペアやグループで技をレベルアップさせている児童を紹介し、よりよい姿を学級全体に広げる。 	

	8 整理運動、健康観察、挨拶、用具の片付け <ul style="list-style-type: none"> 健康観察を行い、ケガ、体調不良などを確認する。 全員で協力して片付けをするように伝える。 	
--	---	--

【繰り返し・組み合わせ例】

- 前転→ジャンプターン→後転→ポーズ
(向き変え)
- 前転→足を交差→開脚後転→ポーズ
(向き変え)
- 前転→側方倒立回転→片足バランス
→後転→ポーズ
- 側方倒立回転→前転→補助倒立ブリッジ
- 後転→前転→首はね起き

※向きの変え方は、事前に説明する。

↓ 本時のワークシート (ロイロノート)

発表会に向けてレベルアップをしよう ①

〈わたしの組み合わせ〉

①	→	→
②	→	→

発表会にむけてレベルアップしよう ②

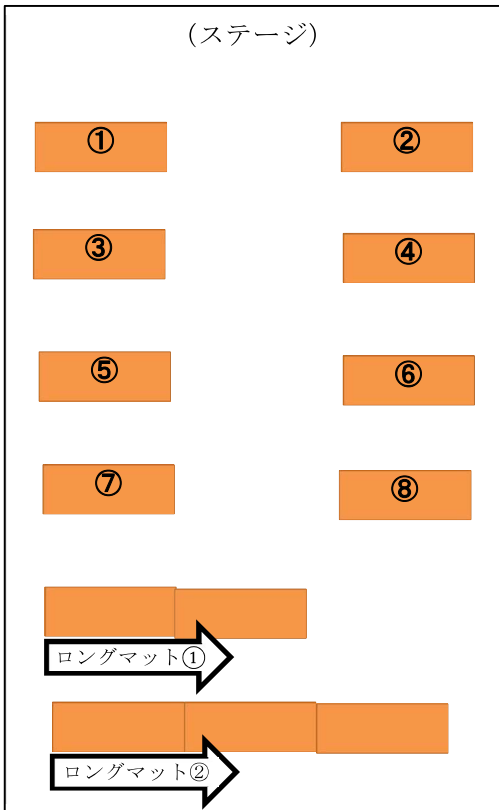
【今日の自分の課題】

「練習前」の動画	「できばえタイム」の動画
----------	--------------

【振り返り①】

【振り返り②】 友だちとアドバイスし合うことができた (◎ ○ △)

【本時の活動の場の例】



(例) 6時間目のワークシート

◆できたら○、できなかったら△を書きましょう。

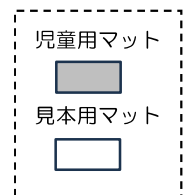
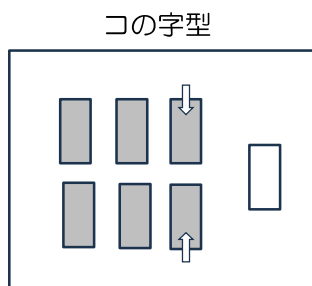
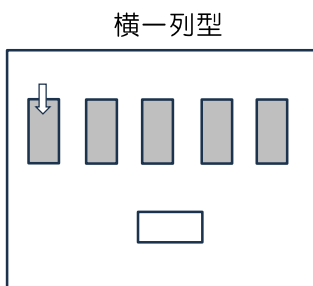
①技を選ぶことができましたか ()

②選んだ技をレベルアップすることができましたか ()

◆レベルアップするために工夫したことを詳しく書きましょう。

()

【マットの配置の例】



3 本時案⑦【まとめ場面】（7時間目／7時間中）

(1) 本時のねらい

- ・マット運動に進んで取り組むことができるようにする。

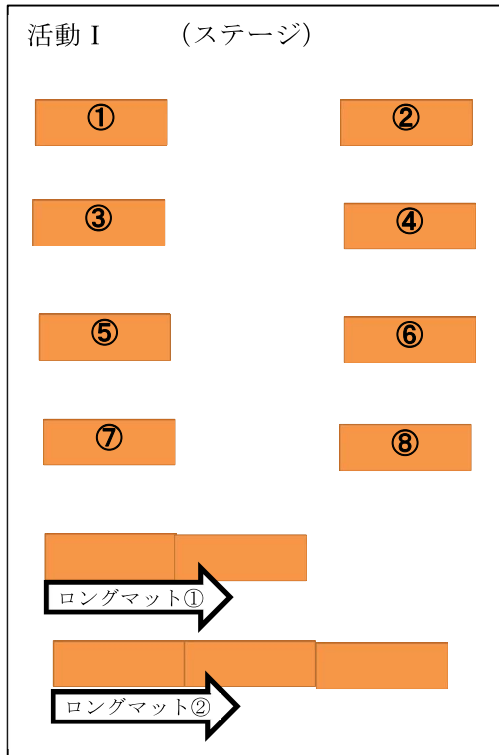
(2) 本時の学習評価

- ・マット運動に進んで取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 8分	<p>※安全な準備の仕方を確認し、チームで協力して取り組ませる。</p> <p>1 集合、挨拶、健康観察</p> <p>2 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使う体の部位を意識させる。特に首のストレッチを重点的にさせる。 <p>3 本時のねらいと評価項目の確認</p> <p>めあて マット運動発表会に進んで取り組み、学習のまとめをしよう。</p> <p>評 価 ・マット運動に進んで取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）</p> <p>4 スキルアップタイム（感覚づくりの運動）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・巧技系の技につながる感覚づくりの運動を中心に取り組ませる。（カエルの足うち、壁倒立、川跳び、腕支持横跳び越し等） 	
なか 30分	<p>※運動の場を説明し、チームで協力して準備させる。</p> <p>5 活動Ⅰ パワーアップタイム（ペアや同じ課題の友達と課題解決）</p> <p>○前時に選んだり、組み合わせたりしている技をペアや同じ課題の友達と見合ったり、教え合ったりしながら課題の解決に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の運動の場を確かめ、自分の課題に合った場を選び、取り組ませる。必要に応じて場をアレンジしてもよいことにする。 ・ペアやメンバーには自分の課題や見てほしいところを事前に伝え、見合い・教え合う時の視点になるようにする。見ている人は、出来映え、アドバイスを伝えるようにし、タブレット端末で撮影し、動画を見返しながら伝えてもよいことにする。<u>1人1台端末活用ポイント①</u> ・巡回指導しながら、技能面の再評価も行う。選んだ技が安定してできている児童には、別の技の組合せを考えたり、取り組んだりさせる。 <p>6 活動Ⅱ マット運動発表会（できるようになったよ発表会）</p> <p>○できるようになった技を行ったり、見ている人に出来映えを伝えてもらったりして、これまで学習したことを確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表会の場を説明し、全員で協力して準備させる。 ・自分の技の組合せや見てほしいところ等を伝えて、試技をさせる。また、自分の動きを見ることができるよう回りの人に撮影させる。<u>1人1台端末活用ポイント②</u> ・見ている児童は拍手し、見て感じたこと等をコメントさせる。 ・試技に不安がある場合は補助的な場にアレンジして行ってもよい。 	<p><u>おおむね満足</u>（観察） マット運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p><u>十分満足</u> 試行錯誤を繰り返しながら取り組んだり、何種類もの組合せを考え、試したりしている。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u> 自分ができそうなことは何か問いかけたり、これまでできるようになったことを想起させたりする。</p>
まとめ 7分	<p>7 本時の振り返り <u>1人1台端末活用ポイント③</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・マット運動に進んで取り組むことができたかを振り返らせる。また、単元全体も振り返り、自分が頑張ったこと等を入力させる。 ・ペアで振り返りを共有した後、数名発表させ、全体で共有する。特に試行錯誤したり、何種類もの組合せに取り組んだりしている児童を紹介し、よりよい姿を学級全体に広げる。 <p>8 整理運動、健康観察、挨拶、用具の片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察を行い、ケガ、体調不良などを確認する。 ・全員で協力して片付けをするように伝える。 	

【本時の活動の場の例】



《ICT 活用ポイントでの具体的な使い方》

- ① □イロノートの「共有ノート」を使い、リアルタイムで友だちの発表の感想を書き込む。
- ② 振り返りカードの活用

○○ ○○ さん

①ひざが伸びていて、開脚前転がとても綺麗でした！

○○より

②足を曲げてないしとてもきれいでした。

○○ より

③足をピンと伸ばしていてとっても良いと思います。

○○より

④足がちゃんとひらいていいとおもう。

○○ より

↑①共有ノートを使用した演技の感想の伝え合い

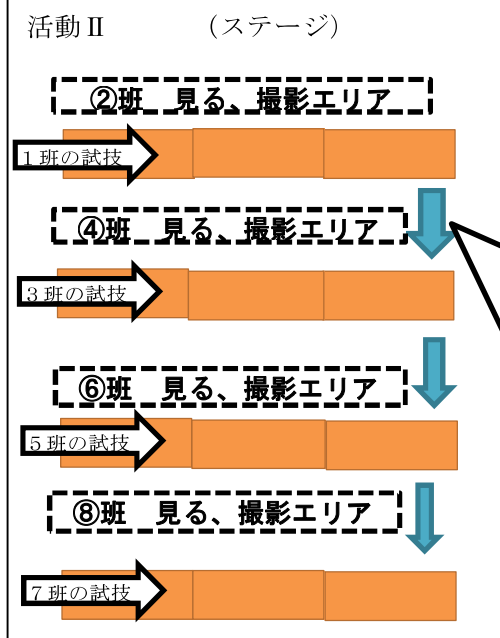
「できるようになったよ発表会」をしよう

【今日の自分の課題】

【マット運動の学習でがんばっていた友だちや、成長した友だちの姿を書きましょう】

【マット運動の学習で新しくできるようになったこと、自分でがんばれたと思うことなど、自分の成長を振り返って書きましょう】

↑②単元全体を通した振り返り



奇数班の試技が済んだら偶数班と交代する。どちらも済んだら偶数班が矢印のとおりにローテーションする。
※奇数班は固定

(例) 7時間目のワークシート

- ◆できたら○、できなかつたら△を書きましょう。
- マット運動に進んで取り組むことができましたか ()
- ◆マット運動で特に頑張ったことを詳しく書きましょう。
- ()
- ◆頑張っていた友達を書きましょう。またどのように頑張っていたのかを詳しく書きましょう。()

(例) マット運動発表会(できるようになったよ発表会)の流れ(1班と2班の場合)

(1班 Aさん)「今から1班の発表を始めます」「私は(技名)をします」
「頑張ったところは○○○(ポイント等)です。見てください」→試技

(見ている人)→拍手

(2班 Bさん)「Aさんの試技についてコメントしてください」

(2班 Cさん)「Aさんは○○○(ポイント等)が上手にできていてよいと思いました。」

※1班の全員の試技が済むまでこの流れで行い、済んだら2班が試技、1班がコメントを行う。