

【单元名】 器械運動 (マット運動)

【運動の特性】

(1) 一般的特性

マット運動は、マットを使った回転系や巧技系などの、非日常的な動きによって構成されている運動である。技能のねらいは、「技がよりよくできるようにする」「滑らかにできるようにする」ことであり、自己の体の動かし方を理解して練習したり、練習の仕方を工夫したりすることでねらいに迫ることができる運動である。非日常的な運動であるため、不得意と感じる生徒は多くいるが、段階的に練習し自己の課題を改善し技を上達させていく中に達成感を見いだすことができる運動である。

(2) 生徒から見た特性

運動の楽しさの要因	運動を遠ざける要因
○いろいろな技に挑戦し、技が完成したときにできた喜びを味わうことができる。 ○回転技や倒立技で、非日常的な平衡感覚を体感することができる。 ○仲間とお互いの課題を指摘しあったり、改善策を指摘しあったりすることができる。 ○同じ課題を持った仲間と協力して上達することができる。	●技が思うようにできない、完成しない。 ●課題を解決することができず、技能が向上しない。 ●「痛い」「怖い」などの恐怖心があり、挑戦できない。

【学習過程の工夫】

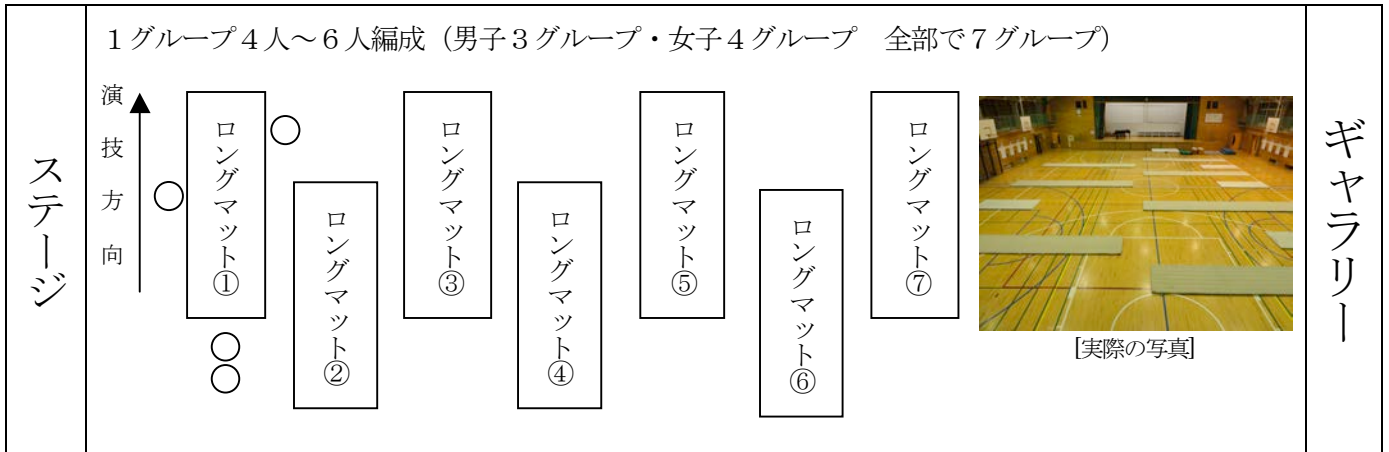
- ①はじめで学習カードの記入の仕方を説明し、技の種類や難易度、発表会の仕方を理解させることで、これからの授業にねらいをもって取り組ませる。
 - ②なかのねらい①では、できるようになった技をよりきれいに連続して行うことで、マット運動の楽しさを味わわせるようにする。
 - ③なかのねらい②では、技能レベルに合った技を選択し、段階的な練習を行いながら課題を解決することで、今までできなかった技ができるようになった喜びを味わわせるようにする。
- 学習資料の工夫
一人一人の選択した技がわかる一覧表、技ができるようになるまでの段階練習が書かれた資料・映像を用意する。
- ペア学習・グループ学習の工夫
仲間の演技を見るとき立ち位置を教え、見るべきポイントが書かれたカードを用意することで、生徒同士でも技能が高めあえるようにする。

【单元計画】

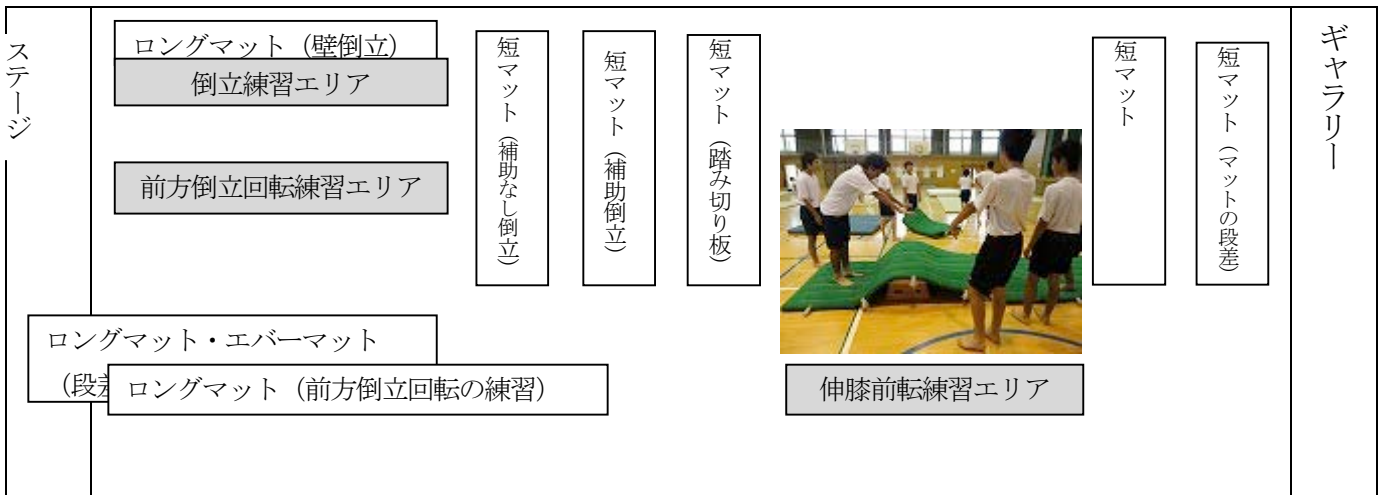
	1	2	3	4	5	6	7	8	
ねらい	<はじめ> 運動の特性や学習のねらいを理解し、学習の見通しをもつことができる。	<なか> 1 準備 あいさつ 健康観察 準備運動 2 本時のねらいと学習の流れの確認 ねらい① できるようになった技を練習し、きれいに滑らかにできるようにする。					<まとめ> 補強運動 高まった技能で演技発表会を行い、学習のまとめをする。		
	学習過程	1 オリエンテーション ・特性 ・ねらい ・計画 ・評価の内容 2 学習の進め方、約束 ・準備、片付けの方法 ・準備運動の方法 ・学習カードの使い方 3 慣れの運動 ・できる技の確認	3 自己の課題確認と練習方法の選択 4 課題解決練習Ⅰ (技が滑らかにできるための課題解決練習) ・技の繰り返し ・技の組合せ ねらい② 新しく挑戦する技を選択し、段階的な練習を通して技能を高める。 5 課題解決練習Ⅱ (できそうな技の課題解決練習)					2 選択した技の課題解決練習 3 演技発表会 4 単元のまとめ ・学習カードの記入を行う。	
		整理運動 まとめと評価 次時の予告 あいさつ						後片付け	

学習資料① 活動場所の例示

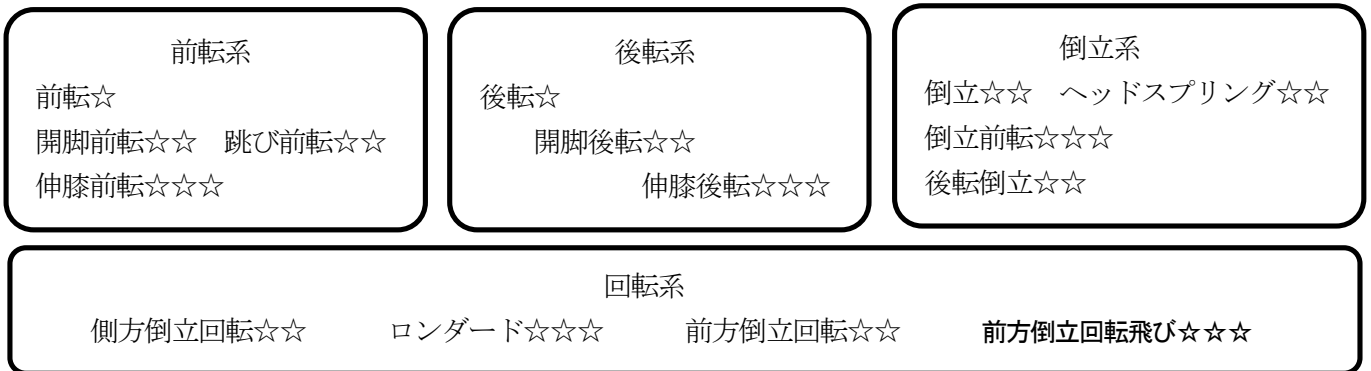
[課題別練習①] 異質グループで活動 ※活動場所は固定する (○印は人間)



[課題別練習②] 同質グループで活動 ※活動場所は技別グループで異なる。グループの人数は技を選択した人数で異なる。 ←課題別練習②は技の完成度によって挑戦する技が違うため参考例である。



学習資料② 技能段階表 (簡単☆→難しい☆☆☆)



学習資料③ 学習カード 【学習の記録】

第 回 / ()	目標	自己評価項目 (できた○ もう少し△ できなかった×)
きれいに演技したい技 →	→	意欲的に活動できた。
挑戦したい技 →	→	仲間と教え合い協力できた。
仲間からもらったアドバイス ※誰にアドバイスをもらったのかを書く。		自己の課題設定ができた。
		練習方法を見つけることができた。
		安全に気をつけて活動できた。
今日を振り返っての感想・次回の課題		先生から

【技能上達表】～自分がどのくらい上達したかを日付で記入しよう～

前転系	できそうだ	できた	いつでもできる
前転☆	/	/	/
開脚前転☆☆	/	/	/
跳び前転☆☆	/	/	/
倒立前転☆☆☆	/	/	/

後転系	できそうだ	できた	いつでもできる
後転系☆	/	/	/
開脚後転☆	/	/	/
伸膝後転☆	/	/	/
後転倒立☆☆☆	/	/	/

学習資料④ 【授業実践の内容】

ステップ①

技の仕方・上達のポイントを確認



ステップ②

難易度の低い練習から順番に練習



ステップ④

「ビューティフル演技表」を使い、練習した技が完成できているか確認をする



ステップ③

ペアまたはグループをつくり、アドバイスをしながら技能を高め



※練習している内容がすぐわかるような工夫

