

第3学年
体育科

「マット名人になろう」

器械運動(マット運動)

単元(題材)の目標

回転系や巧技系の基本的な技の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けることができるようにする。
(知識及び技能)

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。
(思考力、判断力、表現力等)

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、場や器械・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。
(学びに向かう力、人間性等)

指導のポイント

- 毎時間、授業のはじめに、感覚づくりの運動を行う。
- グループで技のポイントを見合ったり、友達と教え合ったりして、技の習得を目指す。
- 単元の前半では、前転グループと後転グループの技に取り組み、後半では、倒立回転グループの技に取り組む。
- 各グループの技の行い方を知った上で、課題解決のための活動に取り組む。
- 自分の課題を知るために、学習カードや掲示物の連続図、技のポイント一覧、付箋、シール、目印などを活用する。
- 自分の動きを客観的に知るために、タブレットなどの ICT 機器を活用し、自己の動きを視覚からも振り返りやすくする。
- 運動が苦手な児童への配慮として、易しい場を用意する。

単元の時間配分

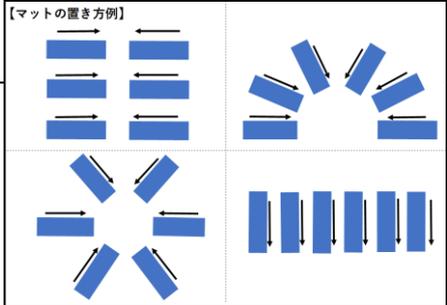
	第1次		第2次				
	1	2	3	4	5	6	7
第3学年	基礎感覚づくり		感覚づくりの運動 … マット運動に必要な基本的な動き				
	<ul style="list-style-type: none"> •学習の進め方を知る。 •2年生までに学習した基本的な動きを試す。(※) 	<ul style="list-style-type: none"> •前転グループの技の行い方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> •後転グループの技の行い方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> •課題解決のための活動を選んで行う。 	<ul style="list-style-type: none"> •倒立回転グループの技の行い方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> •課題解決のための活動を選んで行う。 	<ul style="list-style-type: none"> •課題解決のための活動をさらに選んで行う。

※具体例は単元の指導計画を参照。2時間目から感覚づくりの運動として行う。

マット運動の技

系	グループ	基本技	発展技
回転	前転	前転, 易しい場での開脚前転	開脚前転, 補助倒立前転
	後転	後転, 開脚後転	伸膝後転
	倒立回転	補助倒立ブリッジ, 側方倒立回転	倒立ブリッジ, ロンダート
	はね起き	首はね起き	頭はね起き
巧技	倒立	壁倒立, 頭倒立	補助倒立

単元の指導計画

		身に付けさせたい主なもの	児童の学習活動	指導上の留意点
第1次	1	<ul style="list-style-type: none"> グループで協力して、準備や片付けができる。 学習の流れが分かり、進んで運動に取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○マット運動の基礎感覚づくり <ul style="list-style-type: none"> ・動物歩き(クマ、あざらし、カエル、ウサギ、クモ) ○2年生までに学習した基本的な動きを試す。 ○前転、後転 	<p>ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、だるま転がり、丸太転がり、背支持倒立、うさぎ跳び、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び、腕立て横跳び越し、ブリッジ</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> 前転グループの技の行い方を知る。 場や機械・器具の安全に気を付けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 【2時間目】 <ul style="list-style-type: none"> ・かえるの足打ち ・ゆりかご ・クマ歩き 【3時間目】 <ul style="list-style-type: none"> ・大きなゆりかご ・背支持倒立 ・肩回り 	<ul style="list-style-type: none"> 坂道コースや細マットコース等の易しい場を用意する。 
第2次	3	<ul style="list-style-type: none"> 後転グループの技の行い方を知る。 きまりを守り、誰とでも仲よく運動ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> ・前転 ・易しい場での開脚前転 ・後転 ○ポイントの確認をしよう 	<p>学習カードや掲示物の連続図、技のポイント一覧、付箋、シール、目印などを活用する。</p>
	4	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題を見付け、活動を選ぶことができる。 <p>主体的 対話的 深い学び</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 <ul style="list-style-type: none"> ・かえるの足打ち ・クマ歩き ・大きなゆりかご ・背支持倒立 ・肩回り ○チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のための活動をする。 	<p>必要だと思われるものを2~3つ選び行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ICT 機器の遅延再生機能を活用して、それぞれの動きを確認することも有効である。
	5	<ul style="list-style-type: none"> 倒立回転グループの技の行い方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 <ul style="list-style-type: none"> ・腰の高いうさぎ跳び ・川跳び ・手押し車 ・壁登り逆立ち ○チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転 ○ポイントの確認をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 学級の実態から身に付けさせたい力(腰を高く上げる感覚・支持する感覚・逆さになる感覚)を考えて、2~3つ行う。
	6 展開例	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題を見付け、活動を選ぶことができる。 <p>主体的 対話的 深い学び</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 <ul style="list-style-type: none"> ・腰の高いうさぎ跳び ・川跳び ・手押し車 ・壁登り逆立ち ○チャレンジタイム <ul style="list-style-type: none"> ・課題解決のための活動をする。 	<p>【マットの置き方例】</p> 
	7	<ul style="list-style-type: none"> 友達と伝え合いながら、活動をさらに工夫することができる。 <p>主体的 対話的 深い学び</p>		<ul style="list-style-type: none"> 5時間目の技のポイント一覧を掲示する。

6 時間目の展開例

本時の目標		動きのポイントを意識して、できばえをふり返って課題を解決する活動を選んでいる。(思考力,判断力,表現力等)
導入	児童の学習活動	指導上の留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ○用具や場の準備をする。 ○準備運動をする。 ○本時のめあてを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで協力して,必要な物を用意するよう助言する。 ・主運動に関わる部位を重点的に行う。 ・4~5人のグループで活動させる。
<p>上達ポイントを見つけて、練習方法を選ぼう</p>		
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○感覚づくりの運動 <ul style="list-style-type: none"> ・腰の高いうさぎ跳び ・支持での川跳び ○チャレンジタイム1 <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を逆さまにして支える動きや腰を上げる動き、腰を伸ばした姿勢で回転できる動きを意識させる。 ・チームで役割分担をし、順番に役割を交代する。 (例) 試技者 1人、ポイントを見る担当2~3人、全体観察(撮影)1人。 ・助言する児童は、そのポイントが分かりやすい位置に立つよう助言する。 ・試技をして自己の課題が見付かったら、連続図や技のポイントが書かれた学習カードに付箋やシールを貼ったり目印を書き込んだりさせる。 ・課題を改善する方法について仲間とともに考え実践させる。
		
		
	<p>【予想される練習方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇腰を高く上げるために、手や膝を高く上げ反動をつける。 ◇強く足を蹴り上げるために、踏み出し足をまっすぐにする。 ◇目印を使って、手足を一直線に付く。 ◇高い位置に張ったゴムひもを使って、腰や膝を伸ばして回転する。 	
<ul style="list-style-type: none"> ○見合う ○チャレンジタイム2 <ul style="list-style-type: none"> ・側方倒立回転 	<ul style="list-style-type: none"> ・良い練習をしているグループを紹介する。 ・自分の課題と練習方法が合っているか確認するように声掛けをする。 	
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○ふり返り ○整理運動 ○片付け 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題と練習方法、上手くなったと思うことを発表させる。 ・よく使った体の部位を中心に行うよう助言する。 ・全員で片付けをするように助言する。