

| 時       | 1  | 2   | 3   | 4   |
|---------|--|---|---|---|
| 目標      | <p>【知識及び技能】 マット運動では、その行い方を知るとともに、自己の能力に適した回転系の技(伸膝後転)に十分に取り組んだ上で、それらの発展技である後転倒立に取り組むことができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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。</p>  |   |   |   |
| コア技術    | <p>① あごロック(あごを引いて背中を丸めていること)しながら伸ばした脚を大きく後方に振り、回転力を高めている。</p> <p>② 起き上がる瞬間マットを強く突き放す。</p>  |   |   |   |
| めあて     | 技を知り、学習の見通しをしよう。   | 伸膝後転のポイントを発見しよう。  | 自分に合った場を考えて、練習しよう。  | 友だちのいいところを見つけよう。  |
| 指導内容    | <p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. スモールステップ<br/>大きなゆりかごからの後転</p> <p>① 膝を抱え、へそを見て前後に転がるようにする。</p> <p>② そば屋の出前のように耳の横に両手を構え、しゃがみ立ちの形から後ろに転がり、両手で押して元のしゃがみ立ちに戻る</p> <p>③ ペアの相手に前に立ってもらい、タッチしたところから後ろに転がり、両手でマットを押して元に戻りタッチをする。</p> <p>3. 大きな後転をする</p>  <p>① あごを引いて背中を丸める。</p> <p>② しゃがんだ姿勢から膝を伸ばして回転を始める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>かかわりあい</b></p> <p><b>声かけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 回転を始めるときに「お尻を遠くに！」と声をかける。</li> <li>※ 目印になる位置に赤白帽を置き、取り組んだ後にどうだったのかも伝える。</li> </ul> </div> <p>4. 学習のまとめ</p> <p>5. 振り返り</p> | <p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. スモールステップ<br/>大きな後転をする</p> <p>① あごを引いて背中を丸める。</p> <p>② しゃがんだ姿勢から膝を伸ばして回転を始める。</p> <p>3. 坂道のマットで練習</p>  <p>① 斜めの勢いを利用して、頭の後ろまで脚を振る。</p> <p>② 脚が頭を越えたら力強くマットを押す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>かかわりあい</b></p> <p><b>声かけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お尻を着いた瞬間「(脚を)振る！」と声をかける。</li> <li>・ 足が床に着いた瞬間「(手で)押す！」と声をかける。</li> </ul> </div> <p>4. 学習のまとめ</p> <p>5. 振り返り</p> | <p>1. 準備運動(加茂小体操)</p> <p>2. スモールステップ<br/>坂道のマットで練習</p> <p>※ コア技術①②を意識して練習に取り組む</p> <p>3. 足の着地位置を少しずつ手に近づけていく練習</p>  <p>① 足の位置を頭に近づけていく。</p> <p>② 足を頭の近くに着いたら、マットを押して立てるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>かかわりあい</b></p> <p><b>補助</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 技を行う児童の両側において腰を上げたり、体を支えたりするのを手伝う。</li> </ul> <p><b>声かけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お尻を着いた瞬間「(脚を)振る！」と声をかける。</li> <li>・ 足が床に着く直前に「(頭の近く)！」と声をかける。</li> </ul> </div> <p>4. 学習のまとめ</p> <p>5. 振り返り</p> | <p>1. 本時のめあての提示<br/>発表方法の確認</p> <p>2. レベルに合わせた練習</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>かかわりあい</b></p> <p><b>補助</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 技を行う児童の両側において腰を上げたり、体を支えたりするのを手伝う。</li> </ul> <p><b>声かけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お尻を着いた瞬間「(脚を)振る！」と声をかける。</li> <li>・ 足が床に着く直前に「(頭の近く)！」と声をかける。</li> </ul> </div> <p>3. 発表会<br/>VTRの確認<br/>技の出来映えについて助言し合う。</p> <p>4. 学習のまとめ</p> <p>5. 振り返り</p> |
| 指導上の留意点 | <p>なかなか起き上がれない児童への手立て</p> <p>踏切版をマットの下にしき、傾斜をつけることで腰を上げる感覚をつかめるようにする。</p>   | <p>コア技術①②の両方を意識した練習である。2つの技能は時間差で必要になるので、両方を意識することも可能だと考えるが、児童の実態を見て、コア技術の習得に向け1つずつ取り組ませても良い。</p>   | <p>お尻を着いた瞬間、素早く両足を頭の近くにひき寄せることでコア技術②の腕の力だけに頼った起き上がり動作ではなく、連動した動きになり、なめらかに起き上がる事ができる。</p>  | <p>立位の姿勢から膝を伸ばしたまま前屈姿勢になって後方に体重を移動させる。すばやく着手するとともに尻を着き、あごをしっかり引いて一気に両足を後方にひきよせ、両手で体を強く押して後転します。</p>   |
| 知       |  | ①<br>観察   |   | ②<br>観察・ICT   |
| 思       |  | ③<br>観察   | ①<br>観察   | ②<br>観察   |
| 態       | ③・④<br>観察  | ②・⑤<br>観察   | ①<br>観察   |   |

単元の評価規準

【ブリッジ・伸膝後転（マット運動）】

| 知識・技能   | 思考・判断・表現   | 主体的に学習に取り組む態度   |
|---|--|---|
| ① 伸膝後転の行い方について、言ったり書いたりしている。<br>② 直立の姿勢から前屈しながら後方へ倒れ、尻をつき、膝を伸ばして後方に回転し、両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立ち上がることができる。 | ① 上手くできたところやできなかったところを、学習カードや掲示物などの連続図に目印や色をつけたり、シールを貼ったりして、自己の能力に適した課題を見付けている。<br>② 手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所などに目印をして、技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決しやすい練習の場を選んでいる。<br>③ 友達の手に着く位置や着地する位置、目線が向く場所に目印を置いて、動きのできばえを友達に伝えたり書いたりしている。 | ① 伸膝後転に進んで取り組もうとしている。<br>② 場の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。<br>③ 場の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。<br>④ 動きや気付いたことを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。<br>⑤ 場の安全に気を付けている。 |

【単元の評価規準を基にした「十分満足できる姿」】

(1) 知識・技能

| 単元の評価規準   | 「十分満足できる姿」                      |
|---|---------------------------------|
| ① 伸膝後転の行い方について、言ったり書いたりしている。  | ・ 伸膝後転の留意点を友だちや教師に詳しく伝えることができる。 |
| ② 直立の姿勢から前屈しながら後方へ倒れ、尻をつき、膝を伸ばして後方に回転し、両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立ち上がることができる。 | ・ 滑らかな伸膝後転を安定して行うことができる。        |

(2) 思考・判断・表現

| 単元の評価規準   | 「十分満足できる姿」   |
|---|--|
| ① 上手くできたところやできなかったところを、学習カードや掲示物などの連続図に目印や色をつけたり、シールを貼ったりして、自己の能力に適した課題を見付けている。 | ・ 伸膝後転を習得するためにはどのような動きが必要かを考え、課題に応じて試行錯誤しながら取り組んでいる。               |
| ② 手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所などに目印をして、技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決しやすい練習の場を選んでいる。       | ・ 手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所などに目印をして、技のできばえを振り返り、自己の動きをよりよくする行い方を選んでいる。 |
| ③ 友達の手に着く位置や着地する位置、目線が向く場所に目印を置いて、動きのできばえを友達に伝えたり書いたりしている。                      | ・ 友達のよい動きの特徴を、擬態語や身振りなど多様な表現を用いて具体的に友達に伝えたり、カードに書いたりしている。          |

(3) 主体的に学習に取り組む態度

| 単元の評価規準   | 「十分満足できる姿」                                     |
|---|--|
| ① 伸膝後転に進んで取り組もうとしている。                                       | ・ 伸膝後転への習得に向け多様な行い方を選んで試している。                  |
| ② 場の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 | ・ 自分が楽しむだけでなく、グループの友達を励ましたり、応援したりしている。         |
| ③ 場の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。                                 | ・ 場の準備や片付けを率先して行っている。                          |
| ④ 動きや気付いたことを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。                         | ・ 動きや気付いたことを伝え合う際に、友達の課題を自分事として捉えその解決方法を考えている。 |
| ⑤ 場の安全に気を付けている。   | ・ 自分だけでなく、周囲の安全にも気を配っている。                      |

※ 学習指導要領解説の技の例示とは異なった学年で授業を計画しています。その理由は以下の2点です。

- ① 器械運動の技を系統的・段階的に習得するため。
- ② 器械運動の授業を学年間で偏りなく行うため。