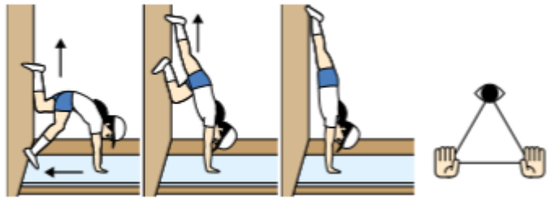
単元指導計画　マット運動　３年生　補助倒立ブリッジ（組４時間）＜学習指導要領解説でも中学年の技の例示＞学習指導要領解説 P. 175 参照

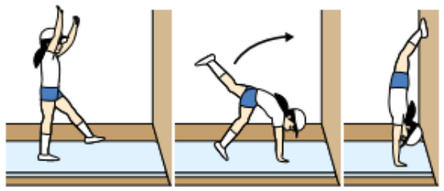
<table>
<tr><td>時</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr>
<tr><td>目標</td><td colspan="4">【知識及び技能】　マット運動では，その行い方を知るとともに，自己の能力に適した回転系の技（補助倒立ブリッジ）に十分に取り組んだ上で，それらの発展技である倒立ブリッジに取り組むことができるようにする。
【思考力，判断力，表現力等】自己の能力に適した課題を見付け，技ができるようになるための活動を工夫するとともに，考えたことを友達に伝えることができる。
【学びに向かう力，人間性等】運動に進んで取り組み，き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。</td></tr>
<tr><td>コア技術</td><td colspan="4">①　両手と目線で三角形を作り，手の先から足の先までピンと伸ばしている。（三角ピン）
②　手と手の間を見ながら腕を伸ばし続けている。（倒立からブリッジへの移行時）
 </td></tr>
<tr><td>めあて</td><td>技を知り，学習の見通しをしよう。</td><td>補助倒立ブリッジのポイントを発見しよう。</td><td>自分に合った場を考えて，練習しよう。</td><td>友だちのいいところを見つけよう。</td></tr>
<tr><td>指導内容</td><td>1.　準備運動（加茂小体操）

2.　スモールステップ
（１）　壁倒立（壁登り倒立）
 
※　壁倒立が難しい児童には壁登り倒立でもよいことを伝える。壁にお腹が向くようにして，徐々に倒立状態になる。
（２）　壁登り倒立からのブリッジ

かかわりあい
①　一人で登れない友だちにはお手伝いで倒立に近づける
②　隙間を作らないように台になって入る
③　「ブリッジするよ！」と声をかける
④　「目線！」と声をかける

3.　学習のまとめ

4.　振り返り</td><td>1.　準備運動（加茂小体操）

2.　スモールステップ
（１）　壁倒立（壁登り倒立）
 
※　立った姿勢から勢いよく手をつき，けり上げる。けり上げた脚が壁に「バンバン！」と音がするくらいしっかりとけり上げることで，よじ登り倒立から補助倒立への移行をスムーズにする。
（２）　補助倒立

かかわりあい
声かけ
「せーの，三角ピン！」と声をかけて倒立に勢いをつける。
補助者①…正面に立って受け止める。
補助者②③…倒立する人の横に立って腕を組み受け止める。

3.　学習のまとめ

4.　振り返り</td><td>1.　準備運動（加茂小体操）

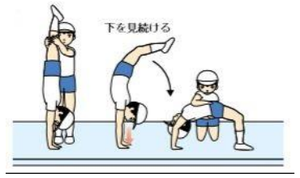
2.　スモールステップ
（１）　壁倒立（壁登り倒立）
※　立った姿勢から勢いよく手をつき，けり上げる。けり上げた脚が壁に「バンバン！」と音がするくらいしっかりとけり上げることで，よじ登り倒立から補助倒立への移行をスムーズにする。

（２）　補助倒立

かかわりあい
声かけ①…「せーの，三角ピン！」と声をかけて，目線が手と手の間からずれないようにする。
声かけ②…「ブリッジするよ！」と声をかけて準備をさせる。
補助者①…補助倒立から仲間のお手伝いでブリッジの姿勢になる。両手・両膝で台になる子は実施者に体を寄せ，隙間を作らないように注意する。
補助者②…補助している人がタイミングを伝え，足と腰を支えながらブリッジになる。

3.　学習のまとめ

4.　振り返り</td><td>1.　本時のめあての提示
発表方法の確認

2.　レベルに合わせた練習
 

かかわりあい
声かけ①…「せーの，三角ピン！」と声をかけて，目線が手と手の間からずれないようにする。
声かけ②…「ブリッジするよ！」と声をかけて準備をさせる。
補助者①…補助倒立から仲間のお手伝いでブリッジの姿勢になる。両手・両膝で台になる子は実施者に体を寄せ，隙間を作らないように注意する。
補助者②…補助している人がタイミングを伝え，足と腰を支えながらブリッジになる。

3.　発表会
ＶＴＲの確認
技の出来映えについて助言し合う。

4.　学習のまとめ

5.　振り返り</td></tr>
<tr><td>指導上の留意点</td><td>倒立が苦手な児童にとっていきなり足を振り上げるのはなかなか難しいが，友だちが励ましたり支えてくれたりすることで「もっと勇気をもって振り上げてみよう」という前向きな感情が生まれることがよくある。また，補助倒立ブリッジにもつながるので，なるべく早い段階で取り組ませたい。</td><td>恐怖心等により，ほとんど足を振り上げることができない児童に対して
①　足をマットに着けさせたまま，足を片方ずつ友だちが持ち上げることでコア技術①三角ピン！（両手と目線で三角形を作り，手―肩―腰―足首が一直線になるようにする。を体験させる。
②　少し上がるようになった児童に対しては，倒立を行う前に「ここまで上げよう」と確認してその位置で待ってから足をつかむ。</td><td>実施者には，倒立からブリッジへ移行する際次の点を意識させる。
①　ゆっくりと脚を倒しながら背中を反らしていくこと。
②　腕をしっかり伸ばすこと。（怖くなって肘を曲げると，頭を打つ危険性がある）</td><td>終盤では補助者は一人つき，実施者が両手をマットに着いて足を振り上げるときに，実施者の背中に手を当て，ブリッジの姿勢をつくりやすいように支えること。程度の補助に留めた状態で技ができるようになることがのぞましい。</td></tr>
<tr><td>知</td><td></td><td>①
観察</td><td></td><td>②
観察・ＩＣＴ</td></tr>
<tr><td>思</td><td></td><td>③
観察</td><td>①
観察</td><td>②
観察</td></tr>
<tr><td>態</td><td>③・④
観察</td><td>②・⑤
観察</td><td>①
観察</td><td></td></tr>
</table>

図の引用〇文部科学省（2015）学校体育実技指導資料第 10 集「器械運動指導の手引」，〇文部科学省（2011）小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック

単元の評価規準

【補助倒立ブリッジ（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 補助倒立ブリッジの行い方について，言ったり書いたりしている。 ② 倒立位から前方へ体を反らせ，ゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくることができる。 ※ 二人組の補助者は，実施者が両手をマットに着いて足を振り上げるときに，実施者の背中に手を当て，ブリッジの姿勢をつくりやすいように支えること。	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。 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。 ③ 友達の手の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 補助倒立ブリッジに進んで取り組もうとしている。 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。 ③ 場の準備や片付けを，友達と一緒にしようとしている。 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。 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 補助倒立ブリッジの行い方について，言ったり書いたりしている。	・ 補助倒立ブリッジ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 倒立位から前方へ体を反らせ，ゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくることができる。	・ 補助者１人での補助倒立ブリッジ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。	・ 補助倒立ブリッジ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 友達の手の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 補助倒立ブリッジに進んで取り組もうとしている。	・ 補助倒立ブリッジへの習得に向け多様な行い方を進んで試している。
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。	・ 自分のことだけでなく，周囲の安全にも気を配っている。