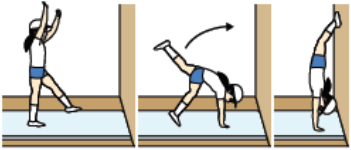
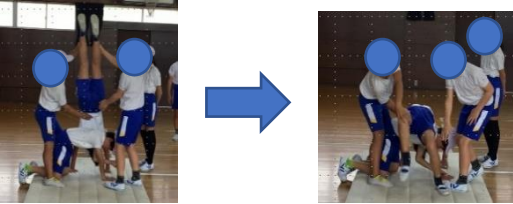
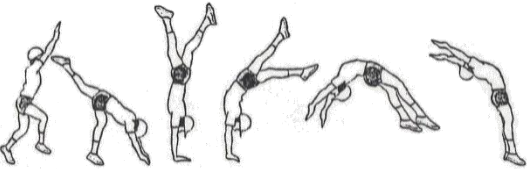


時	1	2	3	4	5
目標	【知識及び技能】 マット運動の回転系の技としてあげられている倒立ブリッジの行い方を知るとともに、倒立ブリッジを安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 マット運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。				
コア技術	① 体は突っ張り棒のように伸ばしている。(肩を入れ、背中を丸めない・肘を曲げない) ② 目線は最後まで手と手の間を見続けている。 ③ 技に入る前の助走からホップして両手を引き上げている。 ④ 手は遠くに着手している。				
めあて	学習の進め方を知り、学習のめあてを持つ。	倒立ブリッジから一人で起き上がろう。	前方倒立回転に挑戦しよう。	ホップ動作を入れて前方倒立回転跳びに挑戦しよう。	発表会をしよう。
指導内容	1. 準備運動（加茂小体操） 2. 壁倒立 3. 補助倒立ブリッジ   かかわりあい 声かけ①…「セーの、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。 4. 学習のまとめ 5. 振り返り	1. 準備運動（加茂小体操） 2. スモールステップ (1) ブリッジ ※ 着手前後の体を反る姿勢を体に覚えさせる目的。 (2) ブリッジの状態から体を揺すって肩の出し入れを行う (3) 倒立→ブリッジ ※ 実施者の実態に応じてできるだけ補助者の数を減らしていき、自分で倒立経過してからのブリッジまでの練習をさせる。 ※ 前方倒立回転、前方倒立回転跳びの姿勢に近く、体が丸まってしまうことを防ぐ目的もある。 (4) 倒立→ブリッジ→起き上がる かかわりあい 声かけ ① 「セーの、三角ピン！」 ※ 声をかけて、目線が手と手の間からずれないようにする。 ② 「目線は手の間」 ③ 「ひざを前に」 3. 学習のまとめ 4. 振り返り	1. 準備運動（加茂小体操） 2. スモールステップ (1) ブリッジ ※ 着手前後の体を反る姿勢を体に覚えさせる目的。 (2) ブリッジの状態から体を揺すって肩の出し入れを行う (3) 倒立→ブリッジ ※ 実施者の実態に応じてできるだけ補助者の数を減らしていき、自分で倒立経過してからのブリッジまでの練習をさせる。 ※ 前方倒立回転、前方倒立回転跳びの姿勢に近く、体が丸まってしまうことを防ぐ目的もある。 (4) 倒立→ブリッジ→起き上がる 3. 前方倒立回転 倒立→ブリッジ→起き上がるを一連の流れをもつように行う。 4. 学習のまとめ 5. 振り返り	1. 準備運動（加茂小体操） 2. 前方倒立回転跳びの練習 ① 助走からホップして両手を引き上げる。 ② ①でつけた勢いを利用して手は遠くに着手する。 ③ マットに着手した瞬間に手首や肘だけではなく、肩や背中も使って一本の棒のようにマットを跳ね返す。 ④ 目線は最後まで手と手の間を見続けたままにしておき、手をバンザイの状態で胸から起き上がる。 ※ 体を起こす際に、目（頭）から起こそうとすると起き上がらないので、胸から起こすことを伝えておく。 かかわりあい 声かけ ① ホップ ② 手のあいだ ③ むねから 補助 補助者①②…実施者の両側につき、片方の手で実施者の腰に手を添える。もう片方の手で肩を持って起こす。 補助者 ③…実施者の着手が踏み切った場所から適切だったかを見ておく。 補助者 ④…実施者が起き上がる際最後まで手の間を見ていたかを伝える。 3. 学習のまとめ 4. 振り返り	1. 準備運動（加茂小体操） 2. 発表方法の確認 3. 自分の実態に合った場での練習  4. 発表会 ・ VTR の撮影 ・ 技の出来映えについて助言し合う。 5. 学習のまとめ 6. 振り返り
指導上の留意点	ホップ動作は、両手を上にあげ体を引き上げることで技に大きな回転力をつけることができる。ただ、これまで取り組んだことのない動きなので、児童の中には習得に難しさを感じる者の多いのではないかと予想されるので、スキップのリズムから伝えてやると児童には親しみやすい。	コア技術① 体全体ではねるので、倒立時に体がまっすぐになっているかを意識させて見合うように伝える。 コア技術② 体を前にスライドさせて起き上がろうとすることで着地までの余裕が生まれる。	補助者がいないと不安に感じる児童が多くいると予想されるので、補助倒立ブリッジの時と同様に両側に補助者はつき、実施者の安全を確保すると同時に安心感も与えるようにする。ただし、できるだけ補助の加減を小さくしていき、一連の動作を一人でできることを目標にさせる。	コア技術③④ ホップ動作が小さいと、着手する位置が近くなり、地面も押せず足も振り上がらないので、ホップ動作と着手の位置はととても重要	前方倒立回転跳びでは、前方への回転力は、頭の背屈と体の反りによって高めるが、腰における屈伸動作ではなく、 <u>上体を勢いよく倒して着手し、脚を振り上げることによって加速する。</u>
知		① 観察・ICT	② 観察・ICT		① 観察・ICT
思			① 観察・カード	③ 観察・カード	② 観察
態	①・② 観察・カード	③・⑤ 観察・カード		④ 観察	

単元の評価規準

【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 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。	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 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 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。	・ 倒立ブリッジの留意点を友達や教師に詳しく伝えたり，カードに書いたりすることができる。
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。	・ 発展技である前方倒立回転や前方倒立回転跳び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。	・ 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 倒立ブリッジに進んで取り組もうとしている。	・ 基本的な技である倒立ブリッジや発展技である前方倒立回転や前方倒立回転跳び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。