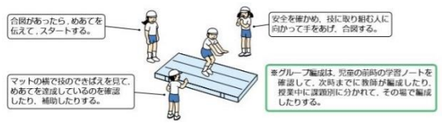
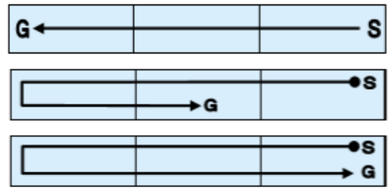
単元指導計画　マット運動　６年生　シンクロマット（連続技）（組５時間）＜学習指導要領解説でも高学年の例示としてあげられている＞学習指導要領解説 P. 175 参照

時	1	2	3	4	5
目標	【知識及び技能】　マット運動では，その行い方を理解するとともに，自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技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。また，選んだ技を自己やグループで繰り返したり，組み合わせた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。				
技の組み合せの例	これまでに習得した技を選び，それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり，ペアやグループで動きを組み合わせて演技をつくったりすること。演技のつくり方は，回転系の接転技群の前転グループ技を行った後，ジャンプやバランス技で方向を変え，接転技群の後転グループ技やほん転技群の倒立回転グループ技を行うなど，いろいろな技群やグループ技で組み合わせること。また，前転で足を交差して後ろ向き立ちになったり，側方倒立回転で 1/4 ひねって後ろ向き立ちになったり，本来の終末の姿勢とは異なるように条件を変えて技を組み合わせたりすること。				
めあて	色々な前転技に挑戦しよう。	色々な回転技に挑戦しよう。	連続技を組み立て，練習しよう。	連続技がよりよくなるアドバイスをし，練習をしよう。	友だちのよいところやがんばったらよくなることを伝えよう。
指導内容	**1.　準備運動（加茂小体操）** **2.　連続技の説明** （１）　今できる技の確認　現段階の体力・技能を知るため，学習カード等を工夫する。き，技のポイントや安全上の留意点を知る。 （２）　自己に適した技で演技を構成し，発表する。 **3.　基本的な回転・倒立技の練習** （１）　接転技に取り組む ○安定した前転　○安定した後転　○大きな前転　○開脚前転　○開脚後転 （２）　平均立ち技に取り組む ○安定した腕立て横跳び越し　○補助倒立　○側方倒立回転　○頭倒立　○ブリッジ ※　児童が身に付けた技に応じて技の繰り返し，組合せに取り組むようにする。 **かかわりあい** 技の習得に向け，お互いが見合い，教え合えるグループ学習を展開していく。４～５人でグループを組み「運動に取り組むペア」 と「アドバイスをするペア」に分かれ，数回取り組んだらペアごと入れ替わると運動する時間の無駄が少なくなる。 **4.　学習のまとめ** **5.　振り返り**	**1.　準備運動（加茂小体操）** **2.　回転技の練習**  （１）　ほん転技に取り組む ○補助倒立ブリッジ　○側方倒立回転　○倒立ブリッジ　○前方倒立回転　○前方倒立回転跳び　○ロンダート （２）　技と技をスムーズにつなげるためのつなぎの技や動きに取り組む ○片足ターン　○足交差　○跳びひねり **3.　学習のまとめ** **4.　振り返り**	**1.　準備運動（加茂小体操）** **2.　組み合わせ技の構想** 基本技・発展技にバランス技を組み合わせた連続技を考える。 ※　バランス技の例示 ○片足正面水平立ち（２秒）　○片足側面水平立ち（２秒）　○Y 字バランス（２秒）　○背支持倒立（２秒）　○頭倒立　○倒立 【組合せ例】 ①　前転―跳びひねり―片足正面水平立ち―開脚後転―後転 ②　前転―足交差―後転―開脚後転―背支持倒立 ③　前転―前転―跳びひねり―後転―頭倒立 ④　後転―Y 字バランス―跳びひねり―前転―大きな前転 ⑤　前転―跳びひねり―後転―側方倒立回転―倒立 ⑥　倒立前転―前転―片足ターン―伸膝後転―頭倒立 ⑦　ロンダート―片足側面水平立ち―後転―開脚後転 **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** 組合せ技の場や動き方の例 組み合わせる技や技の数によってスタート（S）や ゴール（G）の位置を変える  **3.　自分たち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	・　「２人１組」で実施するが，かかわりあいができるように技能的に優れている組と技能的に支援が必要な組を一緒に学習に取り組むようにする。 ・　シンクロするペアは，基本的に同等の技能をもつペア（またはトリオ）が望ましい。自分たちでペアを決めるようにすると良い。 ※　但し自分から声をかけにくい児童には教師の配慮が必要。	・　回転技，倒立技の中から選択・組合せを意識して，組合せに取り入れた技に取り組むようにする。 ・　雄大に，美しく行うことをめあてとして取り組むようにする。 ・　児童の技能の高まりに応じて，更なる発展技のポイントを紹介し，取り組むようにする	・　グループ内で演技を見合い，アドバイスができるようにする。 ・　組み合わせる技は四つ程度とする。 ・　身に付けた技が少なく，組み合わせる技が少ない場合は，技を繰り返してもよいことを助言する。 ・　技の繰り返しや，組合せを生かして，ペアやグループで演技をするなど，児童の学習状況や実態に応じて学習を計画してもよい		・　発表会では，演技の前後に手をあげさせ，演技終了後見ていた友だちは拍手をして友だちのがんばりをたたえようと伝える。 ・　難易度の高い技よりも，ペアで息を合わせて演技できたペアを取り上げることによって，これまでの「かかわりあって」練習してきた取組を認めることができる。
知		② 観察・ICT		① 観察・ICT	③ 観察
思		① 観察		③ 観察	② 観察
態	① 観察・カード	② 観察・カード	③・⑤ 観察	④ 観察	

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

【シンクロマット（連続技）（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　マット運動の行い方について，言ったり書いたりしている。 ②　これまでに習得した技を選び，それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり，ペアやグループで動きを組み合わせて演技をつくったりする。演技のつくり方は，回転系の接転技群の前転グループ技を行った後，ジャンプやバランス技で方向を変え，接転技群の後転グループ技やほん転技群の倒立回転グループ技を行うなど，いろいろな技群やグループ技で組み合わせることができる。 ③　前転で足を交差して後ろ向き立ちになったり，側方倒立回転で 1/4 ひねって後ろ向き立ちになったり，本来の終末の姿勢とは異なるように条件を変えて技を組み合わせたりすることができる。	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　シンクロマット（連続技）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　マット運動の行い方について，言ったり書いたりしている。	・　マット運動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　これまでに習得した技を選び，それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり，ペアやグループで動きを組み合わせて演技をつくったりする。演技のつくり方は，回転系の接転技群の前転グループ技を行った後，ジャンプやバランス技で方向を変え，接転技群の後転グループ技やほん転技群の倒立回転グループ技を行うなど，いろいろな技群やグループ技で組み合わせることができる。	・　これまでに習得した技を選び，それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり，ペアやグループで動きを組み合わせて演技をつくったりする。演技の構成をいろいろな技群やグループ技で組み合わせることや組み合わせで自然なつなぎができるように工夫してバランスやジャンプなど組み合わせることができる。
③　前転で足を交差して後ろ向き立ちになったり，側方倒立回転で 1/4 ひねって後ろ向き立ちになったり，本来の終末の姿勢とは異なるように条件を変えて技を組み合わせたりすることができる。	・　前転で足を交差して後ろ向き立ちになったり，側方倒立回転で 1/4 ひねって後ろ向き立ちになったり，本来の終末の姿勢とは異なるように条件を変えて技を組み合わせたりすることで連続技をより雄大に，美しく構成することができる。

（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。	・　連続技を一連の流れで実施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　連続技に進んで取り組もうとしている。	・　連続技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。