

第6学年 器械運動「マット運動」

1 単元の目標と評価規準

目標	知識及び技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力、人間性等
	マット運動の行い方を理解していると ともに、回転系や巧技系の基本的な技を 安定して行ったり、その発展技を行っ たり、それらを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。	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。	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。
評価規準	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 回転系や巧技系の基本的な技を安定 して行うことができる。 ③ 回転系や巧技系の発展技を安定して 行うことができる。 ④ いくつかの技を組み合わせで行う ことができる。	① グループに適した技を選んだ り、組み合わせたりしてい る。 ② 観察し合って見付けたコツや わかったことを他者に伝えて いる。	① マット運動に積極的に取り組もうと している。 ② 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け 合おうとしている。 ③ 仲間の考えや取組を認めようと している。 ④ 場や器械・器具の安全に気を付けて いる。

2 単元の指導と評価の計画 ※8時間扱い

時間	1 (導入・習得)	2 (習得)	3 (習得)	4 (習得)	5 (習得)	6 (活用)	7 (活用)	8 (まとめ)
0	集合・整列・挨拶・健康観察・準備運動							
	オリエンテー ション ・学習内容 ・安全のきまり	活動Ⅰ 回転系の運動 開脚前転 開脚後転	活動Ⅰ 回転系の運動 開脚前転 伸膝後転	活動Ⅰ 回転系の運動 補助倒立前転 倒立ブリッジ	活動Ⅰ 巧技系の運動 補助倒立	活動Ⅰ グループで 組み合わせ 技を考える	活動Ⅰ グループで組 み合わせ技の練習 をする	活動Ⅰ グループ練習 ・技の確認 ・組み合わせ技 の練習
	活動 簡単なマット 運動 前 転 後 転 側方倒立回転	活動Ⅱ 回転系の 発展技 伸膝前転 とび前転 伸膝後転	活動Ⅱ 回転系の 発展技 伸膝前転 とび前転	活動Ⅱ 回転系の 発展技 ロンダート 頭はね起き	活動Ⅱ 巧技系の 発展技 倒立 前方倒立回転 (回転系)	活動Ⅱ グループで組 み合わせ技の練習 をして選ぶ (技の決定)	活動Ⅱ グループ間 で技の見合 いを行う	活動Ⅱ 発表会 ・グループ発表 ・感想発表
45	振り返り・整理運動・健康観察・挨拶							
知・技	① (観察・シート)		② (観察・シート)	② (観察・シート)	③ (観察・シート)			④ (観察・シート)
思・判・表						① (シート)	② (シート)	
態 度	④ (観察)	② (観察・シート)					③ (観察・シート)	① (観察)

3 本時案①【導入場面】 (1時間目/8時間中)

(1) 本時のねらい

- ・マット運動の行い方について、理解することができるようにする。
- ・場や器械・器具の安全に気をつけることができるようにする。

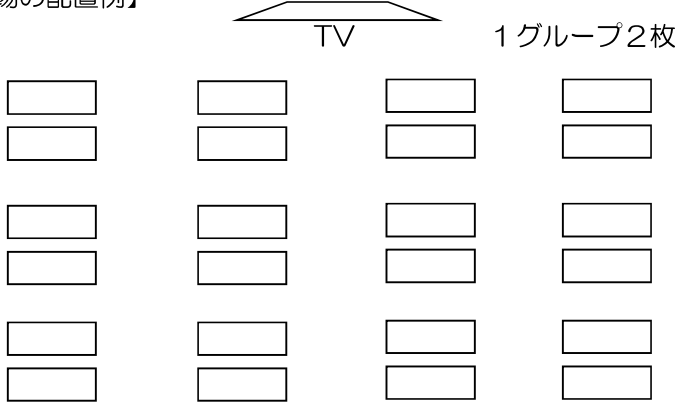
(2) 本時の学習評価

- ・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。(知識・技能)
- ・場や器械・器具の安全に気をつけている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ 15分	1 集合、整列、挨拶、健康観察 2 オリエンテーション ○マット運動の行い方や学習内容、安全のきまりを理解する。 ・単元のめあてや8時間の流れ、安全面の留意点について掲示物やICT 機器を用いて説明する。 ・本時のめあてや評価項目についても説明する。	
	めあて マット運動の行い方を理解し、場や器械・器具の安全に気をつけて運動しよう	
	評価 ・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。(知識・技能) ・場や器械・器具の安全に気をつけている。(主体的に学習に取り組む態度)	
	○準備運動や予備運動の行い方を知る。 ・指導者が実際に動きながら適切な準備運動や予備運動の行い方を示して取り組ませる。	
なか 25分	3 活動Ⅰ 簡単なマット運動の技 ○それぞれの技の行い方を確認しながら、簡単なマット運動の技を行う。 ・次の技の行い方(ポイント)について説明する。 ◆前転…手の付き方、後ろ頭、背中を丸める、立ち上がる ◆後転…尻をつく、足の振り上げ、手で支え、立ち上がる ◆側方倒立回転…手の付き方、片足ずつ振り上げ、足腰を高く回転、マットを突き放し立つ	<u>おおむね満足</u> (観察・シート) 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 <u>十分満足</u> マット運動の行い方について詳しく言ったり書いたりしている。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 掲示物などをもとに、個別に行い方等を説明する。
	・グループでポイントができていながら見合いながら取り組ませる。 ・簡単な技ができる児童については、前学年までに習得した技を挑戦させる。 ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。	<u>おおむね満足</u> (観察) 場や器械・器具の安全に気をつけている。 <u>十分満足</u> 安全に気をつけるとともに、周りの友だちに声かけ等をしている。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 掲示物などをもとに、個別に行い方等を説明する。
まとめ 5分	4 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・安全に気をつけてできたか、行い方を理解することができたかを個人で振り返り、グループで共有させる。 ・安全に気をつけるとともに、周りの友だちにも気をつけるように促している児童を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 5 整理運動、健康観察、挨拶、片付け	

<補足事項>

【場の配置例】  ※ 1 学級 36 名、1 2 グループの場合	【ICT 活用例】 ○TV 機器（プロジェクター） ・行い方の説明や振り返り等の全体共有で ※動線に支障がでる位置に配置しない ○タブレット ・授業の流れの確認 ・技の動画撮影 ・行い方の確認 ・遅延アプリの活用（指導者のみ） ・グループ共有シートの活用 ・振り返りシートの活用
【指導上の注意点】 ○安全面の確認 ・マットは複数人で持ってゆっくり運ぶ ・持ち紐は必ずマットの下に入れる ・マット上の試技は必ず一人で行う ○服装の確認 ・上着はズボンの中に入れる ・長い髪の毛はヘアゴムで結ぶ（ゴム以外は禁止） ・手足首の装飾品は外させる	【学校規模に応じた配慮点】 ○大規模校（他学年と同時に体育館を使う場合） ・マットの枚数や体育館の規模に応じたグループ編成や配置を考える ○中規模校（学級合同体育も含む） ・マットの配置、指導者の役割を考える ○小規模校 ・異学年合同で行う場合は、同じ内容を行ったり、学年に応じて内容を変えたりする
【単元のめあてと 8 時間の流れの例】 ○単元のめあて グループで協力して技を磨き、マット運動の発表会をしよう。 ○1 時間目のめあて マット運動の行い方を理解し、場や器械・器具の安全に気をつけて運動しよう。 ○2 時間目のめあて 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合いながら、回転系の技に取り組もう。 ○3 時間目のめあて 回転系の基本的な技や発展技が安定してできるようになろう。 ○4 時間目のめあて 回転系の基本的な技や発展技が安定してできるようになろう。 ○5 時間目のめあて 巧技系の基本的な技や発展技が安定してできるようになろう。 ○6 時間目のめあて 発表会に向けて、グループに合った技を選んだり、組み合わせたりしよう。 ○7 時間目のめあて 見つけたコツやわかったことを伝えたり、友達の考えを認めたりしよう ○8 時間目のめあて 自分たちが選んだいくつかの技を組み合わせで行ったり、これまでの学習を生かして積極的に取り組んだりしよう。	【予備運動の例】 <u>逆さ感覚</u>（目線は必ず手を見る） ○カエルの足打ち ・両手でしっかり体を支える。 ・腰を高く上げる。 ・足打ちが何回できるか。 ○川とび（腕立て横とび） ・両手でしっかり体を支える。 ・腰と足を高く上げる。 ○壁登り逆立ち ・両手でしっかり体を支える。 ・徐々に足を高く上げる。 ・横移動ができるか。 <u>腕支持を高める</u> ○犬歩き ・手足 4 支でゆっくり歩く。 ・前後左右に動く。 ○クモ歩き ・腹（へそ）を突き出して体を平行にして動く。 ・前後左右に動く。 ○カエルの逆立ち ・バランスを取りながら腕でしっかり体を支える。

3 本時案②【習得場面①】（2時間目／8時間中）

（1）本時のねらい

- ・学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うことができるようにする。

（2）本時の学習評価

- ・学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

（3）学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察、準備運動、予備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合いながら、回転系の技に取り組もう 評価 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度) ・学習の仕方や約束について説明する。 ・それぞれの技（開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、跳び前転）を安全に練習するための注意点を説明する。同様に示範の動きを端末で見せ、行い方を理解させる。可能な場合、指導者が実際に示範の動きを見せ、児童の理解をより深める。（※端末ポイント①） ・本時で扱った技は組み合わせ技に活用することを知らせる。	
なか 30分	4 活動Ⅰ 基本技にチャレンジ（開脚前転、開脚後転） ○各技の練習ゾーンで、ペアで技の行い方を確かめたり、見合ったりしながら技に取り組む。 ・練習の場を技で分け、タブレット等を活用し、技の行い方を確かめながら取り組ませる。 【例】 開脚前転ゾーン、開脚後転ゾーン ・自分の試技をペアの児童にタブレットで録画させ、その映像を見ながら技のできばえを互いに確認する。（※端末ポイント②ー1） ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 5 活動Ⅱ 新しい技にチャレンジ（伸膝前転、伸膝後転、とび前転） ○各技の練習ゾーンで、ペアで技の行い方を確かめたり、見合ったりして自分の課題を明らかにしながら技に取り組む。 ・練習ゾーンを技で分け、タブレット等を活用し、技の行い方を確かめながら取り組ませる。 【例】・伸膝前転ゾーン、伸膝後転ゾーン、とび前転ゾーン ・自分の試技をペアの児童にタブレットで録画させ、その映像を見ながら技のできばえを互いに確認する。（※端末ポイント②ー1） ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 ・途中、頭タイム（考える時間）を設ける。示範と自分の動きを映像で見比べ、技の行い方を視点に「できているポイント」「できていないポイント」に分け、各自の課題を明確にし、ペアで共有させる。 （例）足をつくタイミングと手で体を起こすタイミングがずれているかも…。 最初にもっと勢いをつけたらいいのかも…。	おおむね満足 （観察・ワークシート） 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 十分満足 自分が取り組むとともに周りの友達に声掛け等で促している。 努力を要する児童への手立て できている部分を認めたり、学習の仕方や約束について再度説明したりする。
まとめ 5分	6 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・本時のめあての振り返りや学習の感想（むずかしかったところ、見付けたできるポイント等）をワークシートに書かせ、ペアで共有させる。 ・数名発表させ、全体で共有する。 ・自分が取り組むとともに、周りの友達に声をかけ促している児童を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 7 整理運動、健康観察、挨拶、片付け	

【2 時間目の予備運動の例】

※これまでに学習した動きや技をホイッスルの合図でテンポよく行わせる。

※マットを横に使い、一度に 2 人ずつ行う。

○ゆりかご 尻を浮かせてスタート

(→膝を抱えないで 3 回揺れて起き上がる) 起き上がる時、手を着いてもよい

(→膝を抱えて 3 回揺れて起き上がる) 起き上がる時、手を着かせない

(→膝を抱えて大きく 3 回揺れて起き上がる) 後頭部をマットに着かせる

(→膝を抱えないで遠くに尻を着く→手足を伸ばして大きく 3 回揺れて起き上がる)

※遠くに尻を着かせる場合は、縦マットで行う。

○カエルの足打ち 手と手の間の少し前を見させて、頭を起こさせる。

(→腰を頭より高く上げて足打ち 1 回) 4～5 回繰り返す

(→腰をさらに高く上げて足打ち 1～2 回) 4～5 回繰り返す

※マットを縦に使う。

○前転 (※マットが長い、または 2 枚つなげている場合は 1 回の出番で 2 回前転させる) 2～3 周

○後転 (※マットが長い、または 2 枚つなげている場合は 1 回の出番で 2 回後転させる) 2～3 周

【学習の約束の例】

- ① 常にペアで見合ったり、伝え合ったりして互いに高め合おう
- ② 自分が見てほしいポイントを伝え、見ている人はどうだったかを伝えよう
- ③ 撮影してほしいときは、自分のタブレットを渡して、自分の取組を積み重ねよう
- ④ 自分の課題に合った場で取り組もう (交代で行う、ペアに合わせない等)

【跳び前転の場の例】

マット (2 枚並べる)

○○練習ゾーン



撮影者

エバーマット

- ・この練習ゾーンは必要な分つくる
(以降の習得場面でも同様)
- ・撮影者は、試技者の体全体が入るようにする。

- ・初めてのとび前転はエバーマットで行わせる。
- ・十分に慣れてきてから、普通のマットで行わせる。
(普通のマットは、はじめ 2、3 枚重ね→1 枚と減らしていくとよい。)

【安全面での留意点の例示】

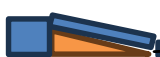
- ① 着手から腕支持、順次接触を経て足の裏で着地するまでが重要であることを児童と共有する。
- ② とび前転は、着手場所を徐々に遠ざけるようにする。
- ③ 安全に運動ができるように、服装などが整っ

【行い方の例示】

- ① 回転の前半を速く、力強く行う。
- ② とび前転は腰を高くなるよう踏み切る
- ③ とび前転は着手時にひじの曲げによる衝撃吸収をうまく使う。
- ④ とび前転のひじの曲げは、腰が 180° を超えるときに行う。(速すぎると回転がつぶれる、遅すぎると背中を強打する)
- ⑤ 技の完了は「立つ」。(基本的に「立ち」から始まり「立ち」で終わる。

【開脚前転の場の例】

<坂道マット (横からの図)>



踏切板等で斜面をつくる

<重ね細道マット (上からの図)>



普通サイズのマットの上に細道マットを重ねる

【ICT の活用】

- ① 技の習得練習メインになるように、動画視聴の時間を短くする。
- ② 撮影は、試技者の体全体が入るようにする。
- ③ スロー録画機能を有効に活用する。

3 本時案③【習得場面②】（3時間目／8時間中）

（1）本時のねらい

- ・回転系の基本的な技や発展技を行うことができるようにする。
（開脚前転、伸膝後転、跳び前転、伸膝前転）

（2）本時の学習評価

- ・回転系の基本的な技や発展技を行うことができる。（知識・技能）
（開脚前転、伸膝後転、跳び前転、伸膝前転）

（3）学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察、準備運動、予備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 回転系の基本的な技や発展技が安定してできるようになろう 評価 ・回転系の基本的な技や発展技を行うことができる。（知識・技能） （開脚前転、伸膝後転、跳び前転、伸膝前転） ・それぞれの技を安全に練習するための注意点を説明する。同様に示範動画を端末で見せ、行い方を理解させる。可能な場合、指導者が実際に示範の動きを見せ、児童の理解をより深める。（※端末ポイント①） ・本時で身に付けた技は組み合わせ技に活用することを知らせる。	
なか 30分	3 活動Ⅰ 基本技にチャレンジ（開脚前転、伸膝後転） ○各技の練習ゾーンで、ペアで技の行い方を確かめたり、見合ったりしながら技に取り組む。 ・練習の場を技で分け、タブレット等を活用し、技の行い方を確かめながら取り組ませる。 【例】 開脚前転ゾーン、伸膝後転ゾーン ・自分の試技をペアの児童にタブレットで録画させ、その映像を見ながら技のできばえを互いに確認する。（※端末ポイント②ー1） ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 5 活動Ⅱ 新しい技にチャレンジ（とび前転、伸膝前転） ○各技の練習ゾーンで、ペアで技の行い方を確かめたり、見合ったりして自分の課題を明らかにしながら技に取り組む。 ・練習ゾーンを技で分け、タブレット等を活用し、技の行い方を確かめながら取り組ませる。不安がある児童は基本技に取り組んでよい。 【例】・伸膝前転ゾーン、とび前転ゾーン ・自分の試技をペアの児童にタブレットで録画させ、その映像を見ながら技のできばえを互いに確認する。（※端末ポイント②ー1） ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 ・途中、頭タイム（考える時間）を設ける。示範と自分の動きを映像で見比べ、技の行い方を視点に「できているポイント」「できていないポイント」に分け、各自の課題を明確にし、ペアで共有させる。 （例）足を着くタイミングと手で体を起こすタイミングがズれているかも・・・。 最初に勢いを付けたらいいのかも・・・。	おおむね満足（観察） 回転系の基本的な技を安定して行うことができる。 十分満足 回転系の基本的な技や発展技を安定して行うことができる。 努力を要する児童への手立て 補助したり、易しい場で試したりして、感覚をつかませる。
まとめ 5分	6 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・本時のめあての振り返りや学習の感想（むずかしかったところ、見付けたできるポイント等）をワークシートに書かせ、ペアで共有させる。 ・数名発表させ、全体で共有する。 ・回転系の技をより安定して行っている児童を紹介し、全員の技能の習熟につなげる。 7 整理運動、健康観察、挨拶、片付け	

【3時間目の予備運動の例】

※これまでに学習した動きや技をホイッスルの合図でテンポよく行わせる。

※マットを横に使い、一度に2人ずつ行う。

○ゆりかご 尻を浮かせてスタート

(→膝を抱えないで3回揺れて起き上がる) 起き上がる時、手を着いてもよい

(→膝を抱えて3回揺れて起き上がる) 起き上がる時、手を着かせない

(→膝を抱えて大きく3回揺れて起き上がる) 後頭部をマットに着かせる

(→膝を抱えないで遠くに尻を着く→手足を伸ばして大きく3回揺れて起き上がる)

※遠くに尻を着かせる場合は、縦マットで行う。

○カエルの足打ち 手と手の間の少し前を見させて、頭を起こさせる。

(→腰を頭より高く上げて足打ち1回) 4～5回繰り返す

(→腰をさらに高く上げて足打ち1～2回) 4～5回繰り返す

※マットを縦に使う。

○前転(※マットが長い、または2枚つなげている場合は1回の出番で2回前転させる) 2～3周

○後転(※マットが長い、または2枚つなげている場合は1回の出番で2回後転させる) 2～3周

○開脚前転(※1回の出番で2回させる場合は、2回目のスタートに脚を閉じさせる) 2～3周

○開脚後転(※1回の出番で2回させる場合は、2回目のスタートに脚を閉じさせる) 2～3周

○側方倒立回転(マットの中心に縦線をテープで引き、線上に「手・手・足・足」の順に着かせる) 3周

【2、3時間目で扱う技の具体的な習熟の姿の例】(チェックポイント)

○開脚前転

(基本の姿)

・前転し、マットに脚が付きそうになったら開脚し、マットを腕で押し起き上がることができる。

(よりよい姿)

・前転し、マットに脚が付きそうになったら膝をまっすぐ伸ばしたまま大きく開脚し、マットを腕で押し起き上がることができる。

○伸膝後転

(基本の姿)

・尻から後方に倒れ、マットに手を着き、膝を伸ばしたまま後転し、マットを強く押して起き上がることができる。

(よりよい姿)

・膝をまっすぐ伸ばしたまま、後方に倒れマットに尻を着き、膝を伸ばしたまま後転し、マットを強く押して、起き上がることができる。

○跳び前転

(基本の姿)

・両足をそろえて両手がマットに着くように前に跳び、両手で体を支え、前転をすることができる。

(よりよい姿)

・両足をそろえて両手がマットに着くように前に大きく跳び、両手で体を支え、腰を伸ばした姿勢から、前転をすることができる。

○伸膝前転

(基本の姿)

・両足で踏み切り、膝を伸ばして前転し、手でマットを押し、膝を伸ばして起き上がることができる。

(よりよい姿)

・両足で踏み切り、まっすぐに膝を伸ばしたまま前転し、手でマットを押し、膝をまっすぐ伸ばしたまま起き上がることができる。

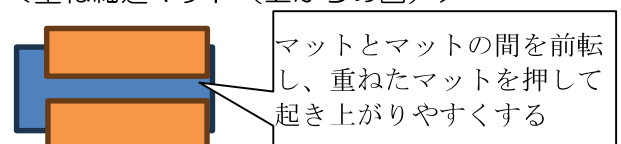
※すべての技で基本の姿が見られたら、「おおむね満足」とする。基本の姿が見られない児童に対しては、易しい場や指導者の補助等により、感覚をつかませ、単位の後半に再評価する。

【伸膝前転の場の例】

<坂道マット(横からの図)>



<重ね細道マット(上からの図)>



3 本時案④【習得場面③】（4時間目／8時間中）

（1）本時のねらい

- ・回転系の基本的な技を安定して行うことができるようにする。
（補助倒立前転、倒立ブリッジ、ロンダート、頭はね起き）

（2）本時の学習評価

- ・回転系の基本的な技や発展技を行うことができる。（知識・技能）
（補助倒立前転、倒立ブリッジ、ロンダート、頭はね起き）

（3）学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察、準備運動、予備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 回転系の基本的な技や発展技が安定してできるようになる 評価 ・回転系の基本的な技を安定して行うことができる。（知識・技能） （補助倒立前転、倒立ブリッジ、ロンダート、頭はね起き） ・それぞれの技を安全に練習するための注意点を説明する。同様に示範動画を端末で見せ、行い方を理解させる。可能な場合、指導者が実際に示範の動きを見せ、児童の理解をより深める。（※端末ポイント①） ・本時で身に付けた技は組み合わせ技に活用することを知らせる。	
なか 30分	3 活動Ⅰ 基本技にチャレンジ（補助倒立前転、倒立ブリッジ） ○各技の練習ゾーンで、ペアで技の行い方を確かめたり、見合ったりしながら技に取り組む。 ・練習の場を技で分け、タブレット等を活用し、技の行い方を確かめながら取り組ませる。 【例】 補助倒立前転ゾーン、倒立ブリッジゾーン ・自分の試技をペアの児童にタブレットで録画させ、その映像を見ながら技のできを互いに確認する。（※端末ポイント②ー1） ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 5 活動Ⅱ 難しい技にチャレンジ（ロンダート、頭はね起き） ○各技の練習ゾーンで、ペアで技の行い方を確かめたり、見合ったりして自分の課題を明らかにしながら技に取り組む。 ・練習ゾーンを技で分け、タブレット等を活用し、技の行い方を確かめながら取り組ませる。 【例】 ロンダートゾーン、頭はね起きゾーン ※基本技ゾーン ・自分の試技をペアの児童にタブレットで録画させ、その映像を見ながら技のできを互いに確認する。（※端末ポイント②ー1） ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 ・途中、頭タイム（考える時間）を設ける。示範と自分の動きを映像で見比べ、技の行い方を視点に「できているポイント」「できていないポイント」に分け、各自の課題を明確にし、ペアで共有させる。 （例）手をつく順番が逆になっているかも 腰をもっと高くあげると倒立しやすい けりだす足の角度がちがうのかも	倒立が安定して行うことができる児童には、安全に配慮した上で「倒立前転」に取り組ませてもよい。 おおむね満足（観察） 回転系の基本的な技を安定して行うことができる。 十分満足 回転系の基本的な技や発展技をより安定して行うことができる。 努力を要する児童への手立て 補助したり、易しい場で試したりさせて、感覚をつかませる。
まとめ 5分	6 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・本時のめあての振り返りや学習の感想（むずかしかったところ、見付けたできるポイント等）をワークシートに書かせ、ペアで共有させる。 ・数名発表させ、全体で共有する。 ・回転系の技をより安定して行っている児童を紹介し、全員の技能の習熟につなげる。 7 整理運動、健康観察、挨拶、片付け	

【4時間目の予備運動の例】

※これまでに学習した動きや技をホイッスルの合図でテンポよく行わせる。

※マットを横に使い、一度に2人ずつ行う。

○カエルの足打ち 手と手の間の少し前を見させて、頭をを起こさせる。

(→腰を頭より高く上げて足打ち1回) 4～5回繰り返す

(→腰をさらに高く上げて足打ち1～2回) 4～5回繰り返す

※マットを縦に使う。

○前転(※マットが長い、または2枚つなげている場合は1回の出番で2回前転させる) 1～2周

○後転(※マットが長い、または2枚つなげている場合は1回の出番で2回後転させる) 1～2周

○開脚前転(※1回の出番で2回させる場合は、2回目のスタートに脚を閉じさせる) 1～2周

○開脚後転(※1回の出番で2回させる場合は、2回目のスタートに脚を閉じさせる) 1～2周

○側方倒立回転(マットの中心に縦線をテープで引き、線上に「手・手・足・足」の順に着かせる) 3周
※マットを壁際、肋木そばに移動させる。

○頭倒立(額をマットに着ける、2～3人で補助する)

○壁登り倒立(足を上に上げながら両手は壁に近づける、手と手の間の少し前を見て頭をを起こさせる)

○壁倒立(壁に向かって大きく両手を振り上げ、両手で体を支え、壁にかかるとが着いたら体を伸ばさせる)

【4時間目で扱う技の具体的な習熟の姿の例】(チェックポイント)

○補助倒立前転

(基本の姿)

・補助倒立を行い、前に倒れながら腕を曲げ、頭を入れて前転ができています。

(よりよい姿)→倒立

・両手で体を支え、頭をを起こし、体を伸ばし前に倒れながら、腕を曲げ、頭を入れて前転ができています。

○倒立ブリッジ

(基本の姿)

・両手をマットに着いて体を支えたまま、(おでこを付けて)倒立の姿勢から、ブリッジができています。

(よりよい姿)

・両手をマットに着いて肘を伸ばしたまま体を支え、体を伸ばしたままブリッジができています。

○ロンダート

(基本の姿)

・両手をマットに「ハの字」に着き、体をひねり、両手でマットを突き放し、着地ができています。

(よりよい姿)

・両手をマットに「ハの字」に着き、体をひねり、両手で強くマットを突き放し、後ろ向きに両足をそろえて着地ができています。

○頭はね起き

(基本の姿)

・両手と頭をマットに付けて体を支えたまま、足を振り上げて跳ね起きることができています。

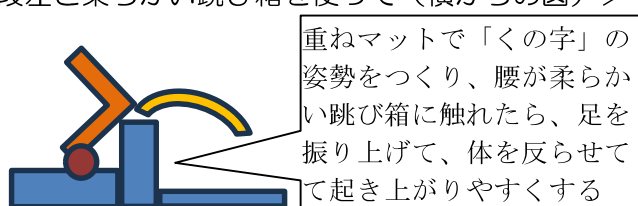
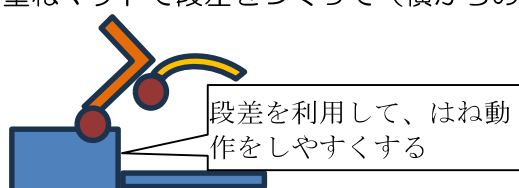
(よりよい姿)

・両手とおでこをマットに付けて体を支え、膝を伸ばしたまま後傾して「くの字」の姿勢をつくり、タイミングよく足を振り上げて跳ね起きることができています。

※すべての技で基本の姿が見られたら、「おおむね満足」とする。基本の姿が見られない児童に対しては、易しい場や指導者の補助等により、感覚をつかませ、単元の後半に再評価する。

【頭はね起きの場の例】

＜重ねマットで段差をつくって(横からの図)＞ ＜段差と柔らかい跳び箱を使って(横からの図)＞



3 本時案⑤【習得場面④】（5時間目／8時間中）

（1）本時のねらい

- ・巧技系の基本的な技を安定して行うことができるようにする。

（2）本時の学習評価

- ・巧技系の基本的な技を安定して行うことができる。（知識・技能）

（3）学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察、準備運動、予備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 巧技系の基本的な技や発展技が安定してできるようになるう 評 価 ・巧技系の基本的な技を安定して行うことができる。（知識・技能） ・巧技系の技を安全に練習するための注意点を説明する。同様に示範動画を端末で見せ、行い方を理解させる。可能な場合、指導者が実際に示範の動きを見せ、児童の理解をより深める。（※端末ポイント①） ・本時で身に付けた技は組み合わせ技に活用することを知らせる。	
なか 30分	3 活動Ⅰ 基本技にチャレンジ（補助倒立、倒立） ○各技の練習ゾーンで、ペアで技の行い方を確かめたり、見合ったりしながら技に取り組む。 ・練習の場を技で分け、タブレット等を活用し、技の行い方を確かめながらペアで取り組ませる。必要に応じて4人組になってもよいことにする。学習の決まりを守り、グループで助け合うようにさせる。 【例】 補助倒立ゾーン、倒立ゾーン ・自分の試技をペアの児童にタブレットで録画させ、その映像を見ながら技のできを互いに確認する。（※端末ポイント②ー1） ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 4 活動Ⅱ 発展技にチャレンジ（前方倒立回転跳び） ○練習ゾーンで、ペアで技の行い方を確かめたり、見合ったりして自分の課題を明らかにしながら技に取り組む。 ・発展技に不安がある児童は基本技に取り組んでよいことにする。 ・練習ゾーンを技で分け、タブレット等を活用し、技の行い方を確かめながら取り組ませる。 【例】前方倒立回転跳びゾーン（※基本技のゾーンも残す） ・自分の試技をペアの児童にタブレットで録画させ、その映像を見ながら技のできを互いに確認する。（※端末ポイント②ー1） ・うまくできない児童には、指導者が補助してできるところまでさせる。 ・途中、頭タイム（考える時間）を設ける。示範と自分の動きを映像で見比べ、技の行い方を視点に「できているポイント」「できていないポイント」に分け、各自の課題を明確にし、ペアで共有させる。 （例）指をしっかりと開いたら倒立が安定するかも。 着手した後すぐに思い切り腰を上げたほうがよい。 手の突き放しと足のけりのタイミングを調整してみよう	おおむね満足（観察） 巧技系の基本的な技を安定して行うことができる。 十分満足 巧技系の基本的な技や発展技を安定して行うことができる。 努力を要する児童への手立て 補助したり、易しい場で試したりして感覚をつかませる。
まとめ 5分	5 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・本時のめあての振り返りや学習の感想（むずかしかったところ、見付けたできるポイント等）をワークシートに書かせ、ペアで共有させる。 ・数名発表させ、全体で共有する。 ・巧技系の技を安定して行っている児童を紹介しながら、ポイントやコツを共有し、全員の技能の習熟につなげる。 6 整理運動、健康観察、挨拶、片付け	

【5時間目の予備運動の例】

※これまでに学習した動きや技をホイッスルの合図でテンポよく行わせる。

※マットを横に使い、一度に2人ずつ行う。

○カエルの足打ち 手と手の間の少し前を見させて、頭をを起こさせる。

(→腰を頭より高く上げて足打ち1回) 4～5回繰り返す

(→腰をさらに高く上げて足打ち1～2回) 4～5回繰り返す

※マットを縦に使う。

○前転(※マットが長い、または2枚つなげている場合は1回の出番で2回前転させる) 1～2周

○後転(※マットが長い、または2枚つなげている場合は1回の出番で2回後転させる) 1～2周

○開脚前転(※1回の出番で2回させる場合は、2回目のスタートに脚を閉じさせる) 1～2周

○開脚後転(※1回の出番で2回させる場合は、2回目のスタートに脚を閉じさせる) 1～2周

○側方倒立回転(マットの中心に縦線をテープで引き、線上に「手・手・足・足」の順に着かせる) 3周

※マットを壁際、肋木そばに移動させる。

○頭倒立(額をマットに着ける、必要に応じて2～3人で補助する)

○壁登り倒立(足を上に上げながら両手は壁に近づける、手と手の間の少し前を見て頭をを起こさせる)

○壁倒立(壁に向かって大きく両手を振り上げ、両手で体を支え、壁にかかるとが着いたら体を伸ばさせる)

【5時間目で扱う技の具体的な習熟の姿の例】(チェックポイント)

○倒立

(基本の姿)

・両手をマットに着いて体を支えたまま、体を伸ばす。

(よりよい姿)

・両手をマットに着いて体を支えたまま、体をまっすぐ伸ばし、静止する。

○倒立前転

(基本の姿)

・両手で体を支え、体を伸ばしてから前転ができています。

(よりよい姿)

・両手で体を支え、頭をを起こし、体を伸ばしてから静止したあとに前転ができています。

○前方倒立回転跳び

(基本の姿)

・大きく振り上げてホップし、勢いよく両手をマットに着き、両手でマットを突き放し、両足で着地ができています。

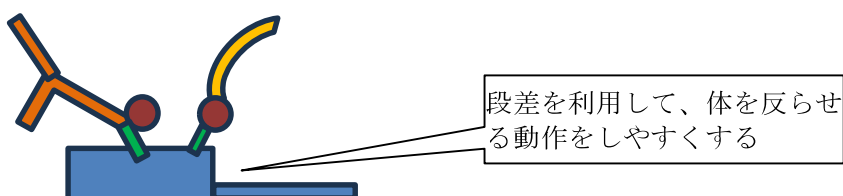
(よりよい姿)

・大きく振り上げてホップし、勢いよく両手をマットに着き、両手でマットを突き放し、体を反らせて両足そろえて着地ができています。

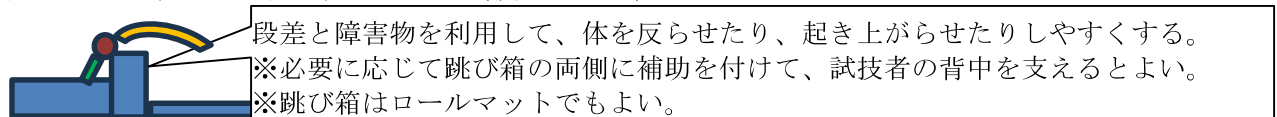
※「倒立」で基本の姿が見られたら、「おおむね満足」とする。基本の姿が見られない児童に対しては、易しい場や指導者の補助等により、感覚をつかませ、単元の後半に再評価する。

【前方倒立回転跳びの場の例】

<重ねマットで段差をつくって(横からの図)>



<重ねマットと柔らかい跳び箱を使って(横からの図)>



3 本時案⑥【活用場面①】（6時間目／8時間中）

（１） 本時のねらい

- ・グループに適した技を選んだり、組み合わせたりすることができるようにする。

（２） 本時の学習評価

- ・グループに適した技を選んだり、組み合わせたりしている。（思考・判断・表現）

（３） 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察、準備運動、予備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 発表会に向けてグループに適した技を選んだり、組み合わせたりしよう	
	評価 ・グループに適した技を選んだり、組み合わせたりしている。（思考・判断・表現） ・これまで取り組んできた技で自分たちが取り組みたい技を選んだり、組み合わせたりすることを説明する。その際にグループのメンバーの技の習熟度確かめながら選んだり、組み合わせたりすることも説明する。	
なか 30分	3 活動Ⅰ グループで組み合わせ技を考える ○メンバーの技の習熟度を確認し、グループに適した技を選んだり、組み合わせを考えたりする。 ・グループ演技の示範の映像を見せて、どのような演技を目指すのかイメージさせる。技の組み合わせをスムーズにするために「つなぎ技」（ひねり、ジャンプ）を入れるとよいことを伝える。 ・ワークシートを基にこれまでの学習を振り返り、メンバーの技の習熟度を共有する。 ・グループのメンバーができる、またはできそうな技を話し合いながら選ばせる。話し合いだけでなく、実際に技を試しながら技を選ばせる。 ・全員が必ず自分の思いや考えを発言できるようにリーダー等に伝える。 ・3～4つの技を選ばせる。必要に応じてタブレット端末で撮影させる。 4 活動Ⅱ 選んだ技を練習したり、組み合わせたりする ○選んだ技を練習したり、互いに見合ったりする。 ・選んだ技の行い方を確かめ、その行い方を視点にして見合わせさせる。必要に応じてタブレット端末で撮影させる。 ・選んだ技がグループに適しているかを考え、技を選びなおしたり、全員で技を練習したりさせる。技を選びなおしてもよいことにする。	<u>おおむね満足</u> （シート） グループに適した技を選んだり、組み合わせたりしている。 <u>十分満足</u> グループに適した技をメンバーの習熟度確かめ、試行錯誤しながら選んだり、組み合わせたりしている。 <u>努力を要する児童への手立て</u> これまで取り組んだ技の行い方を確認したり、自分たちが取り組みたい技、できそうな技を個別に尋ねたりする。
まとめ 5分	5 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・本時のめあての振り返りや学習の感想（むずかしかったところ、見付けたできるポイント等）をワークシートに書かせ、ペアで共有させる。 ・数名発表させ、全体で共有する。 ・メンバーの技の習熟度確かめ、試行錯誤しながら選んだり、組み合わせたりしているグループを紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 6 整理運動、健康観察、挨拶、片付け	

学習カード例

組み合わせカード



○グループの組み合わせ技を選ぼう

① → → →

② → → →

③ → → →

④ → → →

【組み合わせ技の例】

- ① 前転→ひねり→後転→開脚後転
- ② 大きな前転→ひねり→開脚後転
- ③ 後転→開脚後転→ジャンプ
→前転→側方倒立回転
- ④ 倒立前転→開脚前転→ジャンプ
→開脚後転→伸脚後転
- ⑤ 倒立前転→開脚前転→ジャンプ
→後転→開脚後転

組み合わせ技は3~4つ選ぶ

ジャンプ、ひねりは組み合わせで使うつなぎの技のこと。方向転換を目的とする。

振り返りカード例

振り返りカード

○話し合ったり、練習したりしながら技を選ぶことができた



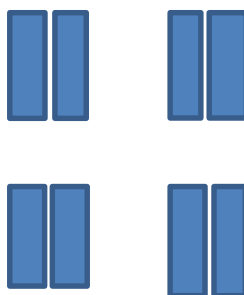
○安全に気をつけて、進んで運動することができた



○友達と技を選ぶときに「どんな思いで取り組んだか」「友達のアドバイスでうれしかったこと」など、この授業で感じたことを書きましょう。

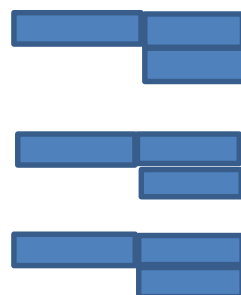
本時のめあてに沿って振り返りを行い、
評価の補助資料となるようにしたもの。

場の設定 例①



ステージ

場の設定 例②



ステージ

3 本時案⑦【活用場面②】（7時間目／8時間中）

（1）本時のねらい

- ・観察し合って見付けたコツやわかったことを他者に伝えることができるようにする。
- ・仲間の考えや取組を認めることができるようにする。

（2）本時の学習評価

- ・観察し合って見付けたコツやわかったことを他者に伝えている。（思考・判断・表現）
- ・仲間の考えや取組を認めようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

（3）学習過程

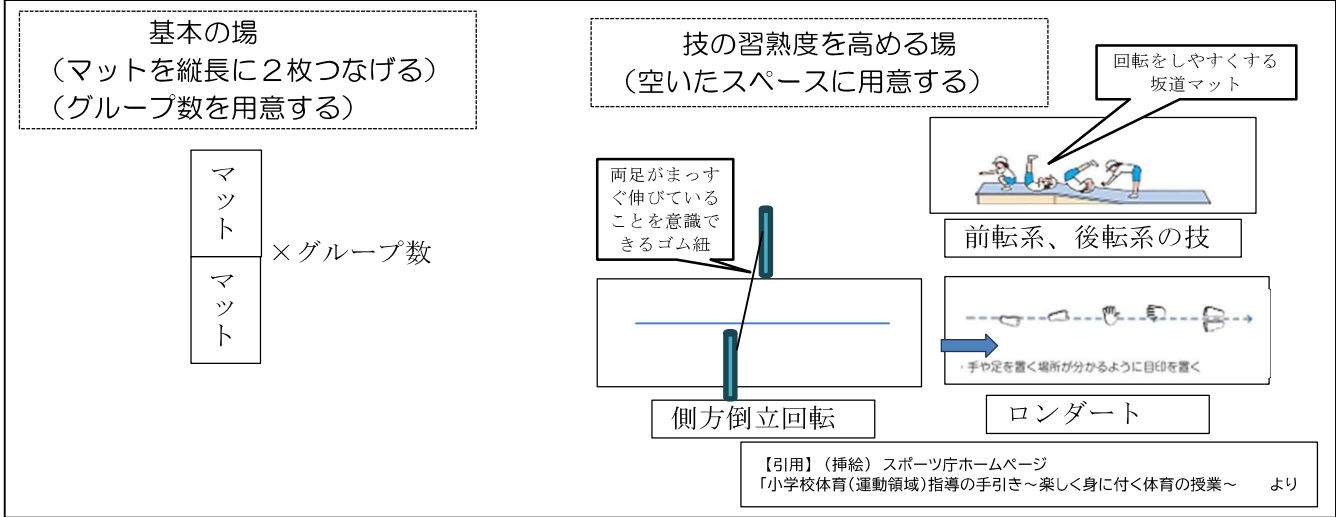
時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察、準備運動、予備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 発表会に向けて、観察し合って見付けたコツやわかったことを友達に伝えたり、友達の考えや取組を認めたりしよう。	
	評価 ・観察し合って見付けたコツやわかったことを他者に伝えている。（思考・判断・表現） ・仲間の考えや取組を認めようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）	
	・発表会に向けて互いの演技をよりよくするために、これまでの学習した技の行い方（ポイント）を視点にして互いの技を見合い、よくできていたところや新たに大切だと思うこと等を伝えたり、友達の動きや発言を認め、取り入れたりすることを伝える。 ・前時に決めた技の組み合わせを紹介し、自分たちの習熟度に合わせた技選びや組み合わせができているか、つなぎの技を入れる必要性があるか等を確認させる。	
なか 30分	3 活動Ⅰ グループで組み合わせ技の練習 ○前時に選んだ技や組み合わせを練習し、メンバーの技の習熟度を確認したり、グループに適した技を選び直したりする。 ・ワークシートを基に前時の学習を振り返り、メンバーの技の習熟度を共有する。 ・グループのメンバーができる、またはできそうな技を話し合いながら選ばせる。話し合いだけでなく、実際に技を試しながら技を選ばせる。 ・全員が必ず思いや考えを発言できるようにさせる。 ・必要に応じてタブレット端末で撮影し、動画を基にできているところやアドバイスをさせる。 ・手や足を置く位置が示している場等を用意し、より技の習熟度を高めることができるようにする。 ・互いが技の順番を把握させ、試技の内容を忘れたとき等は、周りからアドバイスしたり、ボードを提示したりできるようにする。 4 活動Ⅱ 互いのグループで技の見合い ○これまで練習した技や組み合わせを互いに見合ったり、見て気付いたこと等を伝え合ったりする。 ・試技の前に、見てほしいこと等を見る側のグループに伝え、視点にさせる。加えて、技の行い方（ポイント）はできているか、姿勢など出来栄は美しいか、連続技のつなぎはスムーズか等を視点にし、伝えさせる。 ・すべてのグループの試技がすんだら、選んだ技がグループに適しているかを考え、技を選びなおしたり、全員で技を練習したりさせる。技を選びなおしてもよいことにする。 ・互いに演技がよりよくなるように詳しく伝えたり、友達の考えを聞いて積極的に自分たちの演技に取り入れようとしていたりしている児童やグループを称賛し、望ましい姿を全体に広げる。	<u>おおむね満足</u>（シート） 観察し合って見付けたコツやわかったことを他者に伝えている。 <u>十分満足</u> コツやわかったことを他者に詳しく伝えている。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 行い方（ポイント）を確認したり、撮影した動画をスロー再生したりして伝えやすくする。 <u>おおむね満足</u>（観察・シート） 仲間の考えや取組を認めようとしている。 <u>十分満足</u> 考えや取組に対し、肯定的に意見を返したり、取り入れたりしようとしている。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 考えや取組を認めるよさを考えさせり認めることができるところを、指導者が一緒に探したりする。

まとめ 5分	5 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への見通しをもつ。 ・本時のめあての振り返りや学習の感想（むずかしかったところ、見付けたできるポイント等）をワークシートに書かせ、ペアで共有させる。 ・数名発表させ、全体で共有する。 ・コツやわかったことを他者に詳しく伝えている児童、考えや取組に対し、意見を返したり、取り入れたりしようとしている児童を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。	
	6 整理運動、健康観察、挨拶、片付け	

【予備運動の例】

- ・かえるの足うち ・かえる倒立 ・ペアで足じゃんけん ・背支持倒立からの足じゃんけん
- ・腕立てじゃんけん ・腕立て手押しずもう ・動物歩き（あざらし、馬、うさぎ、かえる）
- ・ろくぼく倒立 ・壁倒立 ・補助倒立 ・ゆりかご ・背支持倒立からゆりかご
- ・水平バランス ・ジャンプ（半回転、1回転）
- ・腕立ての状態から足を基点にして腕の動きだけで体を1周する「人間コンパス」など

【場づくりの例】



【7時間目のワークシートの例】

○観察し合って見付けたコツやわかったことを友達に伝えることができましたか。
(よくできた できた できなかった)

○友達に伝えるときに、頑張ったことや気を付けたことを詳しく書きましょう。
()

○友達の考えや取組を認めることができましたか。
(よくできた できた できなかった)

○友達の考えや取組を認めるときに、頑張ったことや気を付けたことを詳しく書きましょう。
()

○発表会で行う技の出来栄え(◎、○、△)や、言われたことなどを記入しましょう。

◎よくできた ○まあまあできた △あまりできなかった	自分で (感じたこと)	友達から (言われたこと)	先生から (言われたこと)
技名			

3 本時案⑧【まとめ場面】（8時間目／8時間中）

（１） 本時のねらい

- ・いくつかの技を組み合わせて行うことができるようにする。
- ・マット運動に積極的に取り組むことができるようにする。

（２） 本時の学習評価

- ・いくつかの技を組み合わせて行うことができる。（知識・技能）
- ・マット運動に積極的に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

（３） 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、挨拶、健康観察、準備運動、予備運動 2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 積極的にマット運動に取り組み、いくつかの技を組み合わせたマット発表会を頑張ろう 評価 ・いくつかの技を組み合わせて行うことができる。（知識・技能） ・マット運動に積極的に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）	
	・積極的にマット運動に取り組み、発表会を楽しむために必要なことを考えさせ、出た考えを、これまで学習したことと関係づけながら整理する。 ・発表会で気を付けること等を説明する。 〈発表で意識すること〉 ① 手を上げて始めと終わりの合図を送る。 ② 真剣な態度で演技を行う。 ③ 途中で失敗してもやり直してよい。 など 〈見学の視点〉 ① 技の行い方（ポイント）ができていないか。 ② 姿勢など出来栄は美しいか。 ③ 連続技のつなぎはスムーズか。	
なか 30分	3 活動Ⅰ グループで発表会に向けて練習 ○前時の振り返り等を基に発表会で演技する技や組み合わせをグループで練習する。 ・〈発表で意識すること〉を意識し、本番通りに練習に取り組ませる。巡回指導の際、そのことができていない児童やグループを称賛する。また、〈見学の視点〉ができていない児童やグループも称賛する。 ・グループ内でペアを決めて見合い、よいところを認めたり、アドバイスしたりさせる。 4 活動Ⅱ マット運動発表会 ○これまで取り組んだ技や組み合わせを互いに見合ったり、よいところや頑張り等を伝え合ったりし、学習の成果を確認する。 ・1グループずつ発表させる。見ている児童は〈見学の視点〉に沿って発表会記録シートに記録させる。発表後、よかったところや頑張っているところを中心に代表者に発表させる。（1～2グループ） ・グループ同士で互いの試技をタブレット端末で録画し、振り返りに活用させる。 ・すべてのグループが発表をすませたら、取り組んだ感想をタブレット端末に入力させる。①～④から選び入力させる。 ① 組み合わせ技を発表してみてどうだったか。 ② 他のグループの発表を見て感じたこと ③ これからもっと上達するために大事にしたいこと ④ 単元を通して感じたことやできるようになったこと	おおむね満足（観察・シート） いくつかの技を組み合わせて行うことができる。 十分満足 つなぎ技を使ったり、発展技を入れたりしながらいくつかの技を組み合わせて安定して行うことができる。 努力を要する児童への手立て できる技を繰り返したり、友達とタイミングを合わせたりする等取り組みやすいものを提示する。 おおむね満足（観察） マット運動に積極的に取り組もうとしている。 十分満足 みんなが楽しんだり、よい発表ができたりするようにより積極的に取り組もうとしている。

