

保健体育科学習指導案

単元名 器械運動「マット運動」

令和5年10月 第2学年 指導者 本寿 英明

I 単元の構想

1 単元観

器械運動は、マットや鉄棒などの器械に応じた多くの技があり、それらに挑戦し、できる楽しさや喜びを味わうことができる運動である。中学校の1・2年生では、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、それに関連して高まる体力などを理解し、技がよりよくできるようすることが求められる。

マット運動は回転系と巧技系の技から構成されており、自己の体重を腕で支えたり、バランスをとったり、身体を回転させたり、逆さになったりする非日常的な運動である。そのため、技ができるようになるためには、様々な予備運動や運動感覚作りを通して、「腕支持感覚」「平衡感覚」「回転感覚」「逆さ感覚」などの運動感覚を身に付けることが求められる。その中で、回転系や巧技系などの技のグループから自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにするとともにそれらを組み合わせ、技がよりよくできるように技能を高めていくことも大切である。

技の達成感や出来栄を通して楽しさや喜びを味わうことができるとともに、補助や互いの動きを観察しあう活動から、協力し合って学習する楽しさも味わうことができる教材と言える。

2 研究との関わり

令和5年度の学校教育の指針では、学びを深める授業改善のポイントとして「身体活動量を十分に確保するとともに、自己や仲間の課題を見付け、仲間と積極的に関わりながら課題を解決する活動を設定しましょう」とある。

器械運動は技能の得意、不得意がはっきりするため、消極的になる生徒も多く、身体活動量を増やすことが課題といえる。今回の学習指導ではICTを活用し、仲間と共に課題を発見、解決する過程を経て、技能の高まりと併せて身体活動量の増加をねらっていくとともに、生徒が主体的に学ぶ姿勢を養っていききたい。

3 単元の目標及び生徒の実態

	目 標	生徒の実態
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none">・ マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、高まる体力などを理解している。・ 基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。	<ul style="list-style-type: none">・ 器械運動が得意な生徒と苦手意識をもつ生徒が混在している。・ 多様な運動経験をしている生徒と少ない生徒の二極化が進んでいる。
思考力、判断力 表現力等	<ul style="list-style-type: none">・ 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。	<ul style="list-style-type: none">・ 自己の技能の課題を見付けたら、改善のために練習を工夫したりする生徒は少ない。
学びに向かう力 人間性等	<ul style="list-style-type: none">・ 積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとすることや、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、健康・安全に配慮することができる。	<ul style="list-style-type: none">・ 意欲的に取り組む生徒は多いが、他者を援助したり、協働的に解決したりする姿勢はあまり見られない。

4 評価規準

知識・技能	<ul style="list-style-type: none">・ 技の名称や行い方を理解し、基本的な技を滑らかに行うことができる。
思考・判断・ 表現	<ul style="list-style-type: none">・ 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫したり、考えを他者に伝えることができる。
主体的に学習に 取り組む態度	<ul style="list-style-type: none">・ 積極的に運動に親しみ、仲間の学習を援助しようとする。・ 健康や安全に留意し、ルールやマナーを守って取り組んでいる。

5 指導及び評価、ICT活用の計画（全9時間：本時第5時）

過程	時間	■ねらい □学習活動 ☆ICT活用に関する事項	知	思	態	◆評価項目<方法（観点）> ○指導に生かす評価 ●評定に用いる評価
つかむ	1	■マットの単元の見通しをもてるようにする。 □オリエンテーション・学習のきまり、授業の流れを理解し、基本の動きづくりを行う。			○	○健康・安全に留意しマット運動に意欲的に取り組もうとしている。 <観察・ワークシート（態）>
追究する	2 ・ 3 ・ 4	■前転グループ、後転グループ、倒立グループ、跳ね起きグループを練習・習得させる。 □前転、開脚前転、伸膝前転の練習をする。 □後転、開脚後転、伸膝後転の練習をする。 □倒立前転、側方倒立回転、前方倒立回転、ロンダート、頭跳ね起き、首跳ね起きの練習をする。 ☆技を撮影して課題を見付けたり、繰り返し技を練習したりしている。	○	●	●	○各グループの技のポイントを踏まえて、技を習得している。 <観察・（技）> ●技の課題に応じた練習場所を選択し課題を解決しようとしている。 <ワークシート（思）> ●仲間と協力して練習に取り組み、技を習得しようとしている。 <観察・（態）>
	5 本時 ・ 6	■個人の課題となる技を練習・習得させる。 □技の練習をして、技能を高める。 ☆技をカメラで撮影して課題を見付けたり、手本動画を活用しながら繰り返し練習したりしている。		●	○	●きれいに技をするための課題点や改善点をおさえて、課題を解決しようとしている。 <ワークシート（思）> ○課題に応じて仲間と練習に取り組んでいる。 <観察（態）>
まとめ	7 ・ 8	■演技内容の練習と構成を考えさせる。 □演技内容の練習を考えて練習する。	●	○		○よりよい演技になるように演技構成を工夫している。 <観察・ワークシート（思）> ●より滑らかな演技ができるように練習し、技を習得している。 <観察（知）>
	9	■演技を撮影・発表させる。 □グループごとに演技の発表を動画撮影して、提出する。 ☆演技を撮影して、動画を提出する。	●			●今まで練習した技で演技を構成し、演技している。 <観察（技）>

II 第5時の学習

1 ねらい 技の手本動画や自分の練習映像から課題やポイントを見付ける活動を通して、技がよりきれいにできるようにする。

2 展開

主な学習活動 予想される児童(生徒)の反応〔S〕 ☆ICT活用に関する事項	◎研究上の手立て ○指導上の留意点 ◆評価項目(観点)
1 準備運動・補強運動をする。(導入①10分) 2 本時のめあてをつかむ。(導入②5分) S: 難しい技をできるようにしたい。 S: 前回とは違う技に挑戦したい。 <めあて> 技をよりきれいにするための ポイントはどこだろうか?	○前時の振り返りから、本時のめあてを引き出させる。 ○本時の見通しをもたせるための板書を用意しておく。
3 グループに分かれて練習する。(展開①10分) ☆手本動画や遅延カメラを使用する。 S: 大きさに動きを変えてやってみよう。 S: アドバイスがほしいな。 S: 映像を見て繰り返しやってみよう。	◎手本動画や遅延カメラを使用して動きを客観的に見られるようにする。
4 アドバイスシートに技のポイントやコツを入力する。(展開②5分) ☆オクリンクへ入力をする。 S: スピードが大事そうだな。 S: マットをグッと押すことが大切だ。	◎仲間と話し合いながらシートを作成してもよいことを伝える。 ○めあての達成ができるよう、めあての再確認を行う。
5 練習・撮影を行う。(展開③10分) S: 課題を修正して技ができるようになった。 S: まだなかなかうまくいかない。	○課題修正ができたかどうかの視点を持ちながら練習するよう言葉掛けをする。
6 本時を振り返り、次時への見通しをもつ。(終末10分) <まとめ> ○○をよりきれいにするには…を□□すればよい(できる)ことがわかった。 S: まだできないので課題を意識して練習したい。 S: 新しい技にも挑戦してみたい。	◆評価項目 よりきれいな技をするための課題や改善点、ポイントを書き出している。 <ワークシート(思)> ○課題点、改善点、ポイントを具体的な言葉で書けるよう、アドバイスシートを活用する言葉掛けをする。

3 板書計画

10/5 マット運動⑤

めあて…技をよりきれいにするためのポイントはどこだろうか?

- ・W-up、準備、
- ・めあて、内容の確認
- ・練習
- ・アドバイスシート
- ・練習、撮影

まとめ

技をきれいにするには
○○のポイントで○○するとできた。



タイムシフト
カメラは
10秒に設定

