

第1学年 保健体育科学習指導案

指導者 菅谷 吉麿

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 目標

- ・回転系や巧技系の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。 (知識及び技能)
- ・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。 (思考力、判断力、表現力等)
- ・マット運動に積極的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配りながら学習に取り組むことができる。 (学びに向かう力、人間性等)

3 評価基準

知識・理解	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none">・技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。	<ul style="list-style-type: none">・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。	<ul style="list-style-type: none">・練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。

4 指導に当たって

(1) 教材観

自己の能力に応じた回転系、技巧系の技に挑戦し、個々の技やこれらの組み合わせが円滑にできるようになるところに、楽しさや喜びを味わうことができる。また、技ができることを目指して、できない技や新しい技に取り組み、その技の動きのポイントを理解し、動き方そのものに意識を向け、考えながら学習に取り組むことができる単元である。さらに、仲間の学習を援助したり、課題解決に向けて仲間に助言したりすることにより仲間との連帯感を高めることができる運動である。

(2) 生徒観

マット運動は、逆さや回転するなどの非日常的な動きを行うため、技を行うのが「楽しい」と感じる生徒が多くいる。その反面、恐怖心を抱いたり、どこをどのように動かしたり力を入れたりするのか、イメージがするのが難しく感じる生徒もいる。また、運動経験の違いにより

技の種類や技能の習得の程度に差がでること、挑戦しようとする気持ちや授業の取り組み方によっても差が出てくる。

(3) 指導観

マット運動は、生徒にとって技能を習得した実感を得られやすい単元である一方、技能が「できる」「できない」ということが明確である。そのため、活動の場や段階的な指導を工夫することにより、生徒の活動意欲や挑戦する気持ちを高めていきたい。また、保健体育部会の研究テーマである ICT 教材の 1 人 1 台端末を効果的に活用し、自己の課題を見つけ、主体的に課題解決に向けて取りくめるようにしていきたい。

5 指導計画及び評価計画（総時数 8 時間）

時	ねらい・主な学習活動	知 技	思 判 表	態 度	評価の方法等
1	オリエンテーションで学習の見通しを持とう。 ・単元の流れを確認、安全の約束を確認			○	ワークシート
2	小学校の学習内容を確認しながら自己の能力を把握しよう。 ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、側方倒立回転			○	観察
3	基本技をなめらかにできるようにしよう。 ・前転、後転、開脚前転、開脚後転、側方倒立回転	○			観察 ワークシート
4	新しい技に挑戦しよう。 ・伸膝後転、伸膝前転、倒立前転、ロンダート			○	観察
5	自己の課題を解決するための練習方法を選ぼう。 ・伸膝後転、伸膝前転、倒立前転、ロンダート		○		観察
6	自分に適した技を組み合わせよう。 倒立前転→前転→開脚前転→膝伸後転→側方倒立回転		○		観察 ワークシート
7	構成した連続技をなめらかに行おう。	○			観察
8	連続技を発表し、お互いに評価しよう。		○		観察 ワークシート

6 本時の学習（本字 7 / 8）

(1) ねらい 構成した連続技をなめらかに行うことができる。（知識・技能）

(2) 準備 マット、ロイター板、クロムブック、スクリーン

(3) 学習過程

時	学習活動	支援（・）と評価（※）
4 3 3	1 あいさつ、健康観察、準備運動を行う。 2 予備運動を行う。 ①ブリッジ ②ゆりかご ③ゆりかご（着手） 3 学習課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ケガ防止のために、しっかりと体操を行わせる。 ・マット運動が安全にできるように感覚練習を行わせる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 学習課題：構成した連続技をなめらかに行おう。 </div>		
連続技の基本形		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 倒立前転→前転→開脚前転→膝伸後転 →側方倒立回転 </div>		
1 5	4 前時で構成した連続技から課題となる技を確認し、練習を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の技能に応じた連続技を選択させる ・ICT 教材を活用し、自己の動きを分析させながら練習させる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 練習場所の設定 <ul style="list-style-type: none"> ・壁倒立 ・倒立前転用のエバーマット ・傾斜をつけての後転用マット </div>		
1 5	5 連続技の練習を行う。 ・動画の撮影も同時に行う。	<ul style="list-style-type: none"> ※構成した連続技をなめらかに行うことができる。 【知識・技能】（観察） 【C→B への手立て】
5	6 前回の演技の動画と比較して、分析を行う。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の演技を映像で分析し、技やつなぎのポイント伝える。
5	7 本時のまとめを行う。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・一つ一つの技が安定してきて、全体的に演技がなめらかになった。 ・技と技のつなぎの部分がうまくできるようになった。 ・膝や指先まで伸ばすことを意識して取り組むことができた。 </div>		
8	8 怪我の確認、あいさつを行う。	