

中学校第1学年 保健体育科学習指導案

学習指導者 丸亀市立綾歌中学校 山脇 渉

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元計画（総時数 10時間【本時6／10】）

- 授業の流れ、マット運動の特性・技の名称や行い方について理解する。（1時間）
- 基本技や発展技の習得に向けて自己の課題を発見、解決しながら取り組む。（6時間）
- 発表会に向けて連続技を意識し練習を行う。（3時間）

3 授業の見どころ

本授業では、自己と他者の動きを学習資料や、ICTを活用し映像資料等で比較・確認したり、関係付けたりして自己の課題を発見し解決に向けてどのように取り組むかを考えられるようにする。また、技能を身に付ける場面では、自己の課題に応じた練習ができるような場の設定をする。

4 本時の学習指導

(1) 目標

- ・ 自己の課題を見つけ、課題解決に向けて練習方法を決めて練習に取り組むことができる。
- ・ 自己のできる技をよりきれいに美しくできるように仲間と見合って伝え合うことができる。

(2) 学習指導過程

学習活動と生徒の意識	教師の指導
1 本時の流れを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前時の振り返りを紹介する。</li> <li>・ 動画を使用し注目するポイントを示すことで、課題の発見につなげさせる。</li> <li>・ 技の習得を段階的に示した「上達カード」を確認させ、自分の目標を設定させる。</li> </ul>
2 準備運動、補強運動をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 主運動との関連を考えて、念入りに準備運動、補強運動を行うようにする。</li> </ul>
<p>学習課題 自己の課題を発見し、解決に向けて仲間と協力して練習に取り組もう。</p>	
3 学習課題の確認をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 挑戦する技が同じ者同士でグループを作ることにより、個に応じた技能の習得と積極的な活動を促すようにする。</li> </ul>
4 各グループに分かれ、練習を行う。 ○開脚前転、開脚後転 ○伸膝前転、伸膝後転 ○側方倒立回転	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ICT等を使用しながら、技のポイントを確認し、自分の動きと「お手本動画」を比較しながら練習を行う。</li> <li>・ 練習の時間、動画を撮る時間、話し合う時間を決め、各グループで課題解決に向け話し合う。</li> <li>・ 上達を実感できるように、「上達カード」を確認しながら練習に取り組ませる。</li> </ul>
5 本時の学習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 提出した動画をいくつか紹介し、次時への課題を持たせるとともに、少しでも上達したことや練習の過程で気づいたことなどを振り返らせる。</li> </ul>

(評) 仲間と協力し自他の課題解決に向けて話し合うことができているか。〔観察〕(関心・意欲・態度)  
自分の課題を発見し、解決に向けて取り組めたか。〔振り返りシート〕(思考・判断・表現)

# マット運動 技の上達カード

( 1 年 組 番 名前 )

マット運動での目標

技の名前	★★★	★★	★
かえるバランス	5秒以上	3秒以上～5秒未満	挑戦～3秒未満
前転	膝が伸び、脚が開かないなめらかな前転	膝は曲がっているが、脚が開かない前転	脚が開いた前転
後転	膝を伸ばしたところからスタートし、なめらかに後転	おしりを遠くについた後転	肩周りの後転
開脚前転	タイミングよく脚を開き、膝を伸ばしてなめらかに立ち上がることができる	膝は曲がっているがタイミングよく脚を開き起き上がる	脚を開くタイミングが早い開脚前転
開脚後転	タイミングよく脚を開き、膝を伸ばしてなめらかに立ち上がることができる	膝は曲がっているがタイミングよく脚を開き起き上がる	脚を開くタイミングが早い開脚後転
伸膝前転	膝を曲げることなく、なめらかに起き上がることができる	膝は曲がってしまうが起き上がるができる	起き上がれないが、お尻を浮かすことができる
伸膝後転	膝を曲げることなく、なめらかに起き上がることができる	膝は伸びているが、遠くにつま先をつき、ゆっくりと起き上がることができる	膝を曲げた状態からスタートし、後転をすることができる
側方倒立回転	一直線を通る大きくなめらかな側方倒立回転	腰や膝が伸びた側方倒立回転	手・手・足・足の順にマットにつくことができる
倒立	倒立3秒静止	壁倒立ができる	補助倒立ができる
頭倒立	3秒以上静止	足を垂直に上げることができる	壁頭倒立ができる
倒立前転	倒立で静止しなめらかに前転	倒立を通過した前転	挑戦できた
片足正面水平立ち	つま先、指先を伸ばして3秒静止	つま先、指先を伸ばして静止	水平バランスの位置で静止
V字バランス	つま先、指先を伸ばして3秒静止	つま先、指先を伸ばして静止	V字バランスの位置で静止

©マット運動の授業を振り返って【考えたこと、できるようになったこと、うれしかったこと、仲間の良いところなど】

# マット運動

( 組 番 名前 ) 月 日( )

【今日のめあて】

【挑戦した技】

《仲間からのアドバイス》

- ☆
- ☆
- ☆

《できるようになったこと》

- ☆
- ☆
- ☆

《次回への課題》

- ★
- ★
- ★

自己評価 (4…よくできた 3…できた 2…あまりできなかった 1…できなかった)

・自分の課題を発見することができましたか？	4・3・2・1
・課題を解決するために練習方法を工夫しましたか？	4・3・2・1
・「こうするといいよ」などのアドバイスを仲間に伝えることができましたか？	4・3・2・1
・仲間からもらったアドバイスを自分の技に活かすことができましたか？	4・3・2・1
・できなかったことができるようになりましたか？	4・3・2・1
・積極的に活動することができましたか？	4・3・2・1
・準備や片づけを積極的に行うことができましたか？	4・3・2・1

◎今日の授業を振り返って…(気づき、考えたこと、仲間のよいところ、うれしかったこと…など)