

第3節 高等学校の実践例

1. 高校入学年次の実践

規定演技を行って、演技の出来映えを理解しよう

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

本事例は、高等学校入学年次において、マット運動を選択したグループの例です。

マット運動の演技づくりを中心として、自主的に学習を進めることができるようにします。また、単元の前半に基本的な技で構成された規定演技を全員で行うことにより、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図るとともに、単元後半で自由演技づくりの学習に自主的に取り組むことができることを目指しています。

(2) 授業づくりの考え方

単元前半では、基本的な技で構成された規定演技を行います。規定演技の授業では、単一技の大きさ、複数の技の組合せの滑らかさ、全体を通した姿勢の美しさなど、演技の出来映えに着目して学習を進めることができるようにします。

また、単元半ばで行う規定演技発表会では、技が「できる・できない」ではなく、「技の大きさ」「技の組合せの滑らかさ」「姿勢の美しさ」など、出来映えの視点から採点方法を学習するとともに、発表会の仕方などを理解できるようにします。

単元後半では、技の系統的な発展から、自己に適した技を選択し、技の習得を目指した授業を展開するとともに、単元前半で学習した技の出来映えに着目して演技づくりを行います。

単元のまとめとして演技発表会を行います。発表会では、練習の成果を発表することはもとより、単元前半で学習した採点方法や発表の仕方などを生かして、自主的に発表会を行うことができるようにします。

《単元の展開例》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
指導内容	事故防止			助け合い、高め合い			滑らかな演技	技の系統性	技の系統性に基づいた合理的な動き方				運動観察の方法	発表会の運営の仕方	
		技や技の組合せの出来映え		演技の出来映えの高め方	採点基準	認める 讀える	適切な練習方法の選択		助け合い 高め合い 演技構成の仕方		認める 讀える				
学習の流れ	オリエンテーション	単一技の大きさなどの出来映えの理解	規定演技の内容とねらいの理解				規定演技発表会	自己に適した技を選択	技の系統・技群別に練習				自由演技のグループ内発表と採点基準の確認		自由演技発表会
	学習計画 事故防止 学習状況の確認	技の組合せの滑らかさなどの出来映えの理解	規定演技の練習 規定演技のグループ内発表と採点基準の確認 グループごとに課題及び練習方法の確認と練習					技の系統・技群別に練習	技の組合せの練習	演技の練習		タブレット、PCなどを活用した練習			

2. 単元の日標

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。(技能)
- ・ マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
- (2) 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- (3) 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。(知識、思考・判断)

3. 単元の評価規準 (●: 第1学年の評価規準, ○: 第2学年の評価規準)

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
単元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ●器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ●よい演技を讃えようとしている。 ・ 自己の責任を果たそうとしている。 ●互いに助け合い教え合おうとしている。 ●健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 ●自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ●自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組合せ方を見付けている。 ・ 仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 ・ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・ 器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●マット運動では、回転系や巧技系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ●運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●発表会や競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ①マット運動の持つ楽しさや喜びを味わうことに自主的に取り組もうとする。 ②グループで互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとする。 ③仲間のよい動き方やよい演技を、認め合い、讃えようとする。 ④活動場所の安全を確かめ、健康・安全に留意しようとする。 	<ol style="list-style-type: none"> ①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ②演技の出来映えを高めるための、自己の課題を解決するための適切な練習方法を選んでいる。 ③自己の技能・体力の程度に応じた、技の組合せ方やマットの使い方などの演技構成の仕方を選んでいる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。 ②基本的な技で構成した演技を滑らかに行うことができる。 ③条件を変えた技と発展技のいずれかができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①技の系統性に基づいた技の名称や練習の方法について言ったり書き出したりしている。 ②技や演技の出来映えを高めるための運動観察の方法について言ったり書き出したりしている。 ③発表会の仕方について学習した具体例を挙げている

4. 指導と評価の計画例【高等学校入学年次】(15時間扱い)

時	1	2	3	4	5	6	7	
ねらい	学習計画、事故防止、マット運動の特性について理解する	単一技の技の大きさや出来映えのよさについて理解する	技の組合せの出来映えのよさについて理解する	基本的な技を組み合わせた規定演技の出来映えを高める			仲間のよい演技を賞賛することができる	
学 習 の 流 れ	0	1. 本時のねらいと内容の確認、準備運動、基本動作の練習						
	5	1. 単元の学習のねらいと進め方を理解する ○事故防止のためには守るべき留意点があること	2. 技の出来映えについて確認する ※前転について、手の着く位置を変化させたり、歩行から片脚を振り上げて前転を行ったり、変化を加えながら練習する	2. 技の組合せの出来映えについて確認する ○技を組み合わせるには、前の技のかわりが次の技のはじまりとなることが大切であること	2. 規定演技をいくつかに分け、連続の順番や演技の流れを理解し、できるように練習する ○出来映えを高めるためのポイントには、技の大きさ、技や技の組合せの滑らかさ、リズムの変化、姿勢の美しさなどがあること(資料1)		2. グループ内で規定演技発表会を行い、演技発表の流れについて理解する ※採点基準について理解する ○演技の開始時と終了時には、あいさつとポーズが必要であること	2. 発表の仕方、採点の仕方について理解する(資料2, 3)
	10	○効果的な感覚づくりのためには、ウォーミングアップの運動のねらいの理解が大切であること						
	15							
	20	2. 既習技の習得状況を確認する ※スキルチェックカード等を活用して、習得状況を確認する	○前転を大きく、出来映えを高めるには、腰を高くして、曲げないようにすること、立ち上がりで足をそろえることなどが大切であること	○組合せの滑らかさや大きさの変化が、出来映えにかかわること 例) ・前転一伸身跳びひねり一後転 ・前転一側方倒立回転 ・後転一側方倒立回転	3. 規定演技をいくつかに分けた部分練習や通した練習をビデオ撮影し、出来映えをチェックする ※教え合いが促されるよう、観察のポイントを助言する		3. グループ内発表での演技の出来映えについての振り返りを行う	3. 規定演技の発表会を行う
	25				4. 適切な練習方法を選択する			
	30							
35		※後転、側方倒立回転についても同様に行う						
40		3. 技の名称や練習の方法について理解する						
45								
50								
指 導 内 容	技能		技の大きさ	技の組合せ			滑らかな演技	
	態度	事故防止に関する心得			お互い教え合うこと		よい演技を認め讃える	
	知識 思考 判断				規定演技の出来映えの高め方	出来映えの採点基準		
評 価 の 観 点	関	① 観察				② 観察		
	思					② ノート		
	技			① 観察			② 観察	
	知		① ノート			② ノート		

8	9	10	11	12	13	14	15	
技の系統を理解し、自己に適した技を選ぶことができる	自己に適した技や技の組合せができる		演技構成を工夫することができる		自由演技の出来映えを高めることができる		仲間のよい演技を賞賛することができる	
1. 本時のねらいと内容の確認、準備運動、基本動作の練習								
<p>2. 技の系統について学習カードで理解する(資料4)</p> <p>3. 系統別に分かれて練習する</p> <p>※練習方法や場の工夫の仕方を提示する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・接転技群の技 ・倒立回転グループの技 ・はね起きグループの技 ・助走からの技 	<p>2. 系統別に分かれて練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・接転技群の技 ・倒立回転グループの技 ・はね起きグループの技 ・助走からの技 <p>○上達には、技の系統を理解すること、技の合理的な動き方のポイントを見付けること大切であること</p>		<p>3. 自己に適した技で演技を構成する</p> <p>○演技の構成を決定するには、技や技の組合せの順番、方向変換、マットの長さなどを考えて決めることが大切であること</p> <p>※グループ内でペアリングし、技の順番を読み上げてもらいながら、演技構成を考える</p> <p>4. 演技の通し練習を行う</p>		<p>2. 演技で使う、技の組合せの練習を行う</p> <p>3. 演技の通し練習をビデオカメラで撮影してもらい、出来映えのチェックを行う。見付けた課題の解決に向けた練習を行う</p> <p>※運動観察の方法について確認する</p>	<p>4. グループ内で発表する</p> <p>※発表者、観察者、待機者のローテーションを確認する</p> <p>5. 発表を振り返る</p> <p>※出来映えについて助言し合う</p>	<p>4. 演技内容申告用紙を提出する</p> <p>5. 発表の仕方、採点の仕方について理解する</p>	<p>2. 発表の仕方、採点の仕方について確認する</p> <p>※発表の順番や、採点の役割分担などを確認する</p> <p>3. 自由演技の発表会を行う</p> <p>※練習の成果を発表するとともに、自分や仲間の演技の出来映えや技能の伸びを認め合う</p> <p>4. 発表を振り返る</p> <p>5. 学習をまとめる</p>
技の系統性に基づいた合理的な動き方								
互いに教え合うこと								
技の系統性	適切な練習方法の選択		演技構成の仕方		運動観察の方法	発表会の運営の仕方		
	③ 観察				④ 観察	① 観察	③ 観察	
			① ノート	③ ノート				
		③ 観察					③ 観察	
① ノート					② ノート	③ ノート		

資料1 (本事例で活用した規定演技のシート)

規定演技
 単元前半で全員が同じ演技内容を行う規定演技(図1)
 前(まえ)転がりから開脚座とは、前転のおわりの姿勢が開脚座となる技とした。
 演技のねらいは表2の通りである。

図1 規定演技の技の順番(左から右に向かって行う)

表2 規定演技のねらい

技名	主なねらい(内容)	主に強調した出来映え
前転	・前転は速く、次の前転がりは速く行い、開脚座に静かにもち込む	・技の組み合わせのリズム変化(速・遅)
前転がりから開脚座	・開脚座では、膝、つま先を伸ばす	・姿勢の美しさ
背支持倒立	・背支持倒立では腰、膝、つま先まで伸ばし、まっすぐな姿勢をとる	・姿勢の美しさ
側方倒立回転	・片足ずつ起き上がるにより、背倒立から側方倒立回転に滑らかにつなげる	・技のおわりに変化をつけて、次の技に滑らかにつなげる
片足側面水平立ち	・側方倒立回転から速く立ち、片足側面水平立ちで静止する	・技の組み合わせのリズム変化(静・動)
大きな前転	・大きな前転から、開脚後転のおわりまで止まらないように行う	・技のおわりが、次の技のはじまりになり滑らかにつなげる
伸身跳び半ひねり	・伸身跳び半ひねりは手をしっかりと挙げて、大きくみせる	・技の組み合わせのリズム変化(高・低、大・小)
開脚後転(足をそろえて直立)	・助走からホップをすることで、側方倒立回転に勢いをつける(助走からの倒立回転系の技への発展)	・技の大きさ(助走から勢いをつけて、大きく行う)
助走、ホップ側方倒立回転	・胸を張って、腕、指先まで意識する	・姿勢の美しさ

資料2 (発表会の場の工夫)

※ 採点者は3人一組とし、それぞれ出来映えの観点を分けて採点を行う。また、このように1人おきに採点することによって、採点作業を待つことなく発表が行われる。

資料3 (本事例で活用した規定演技の出来映えチェックシート)

規定演技 出来映えチェックシート(技)

出来映えの採点基準		採点者 名前		
採点基準		A	B	C
滑らかに、大きくできる				
滑らかにできる				
ゴツゴツしている				

演技者 () () ()

演技者	技	出来映え
区分1	前転	
	前転がりから開脚座	
	背支持倒立	
区分2	側方倒立回転	
	片足側面水平立ち	
	大きな前転	
区分3	伸身跳び半ひねり	
	開脚後転(足をそろえて直立)	
	助走からホップ側方倒立回転	
	足をそろえて着地のポーズ	
アドバイス		

規定演技 出来映えチェックシート(姿勢の美しさ)

出来映えの採点基準		採点者 名前		
採点基準		A	B	C
きれい				
どちらとも判断できない				
ざつ				

演技者 () () ()

演技者	姿勢の美しさ	姿勢の美しさ	姿勢の美しさ
区分1	前転		
	前転がりから開脚座		
	背支持倒立		
区分2	側方倒立回転		
	片足側面水平立ち		
	大きな前転		
区分3	伸身跳び半ひねり		
	開脚後転(足をそろえて直立)		
	助走からホップ側方倒立回転		
	足をそろえて着地のポーズ		
アドバイス			

規定演技 出来映えチェックシート(技の組み合わせ)

出来映えの採点基準		採点者 名前		
採点基準		A	B	C
滑らかにつながり、リズムがよい				
滑らかにつながっている				
つながりがあやふやな				

演技者 () () ()

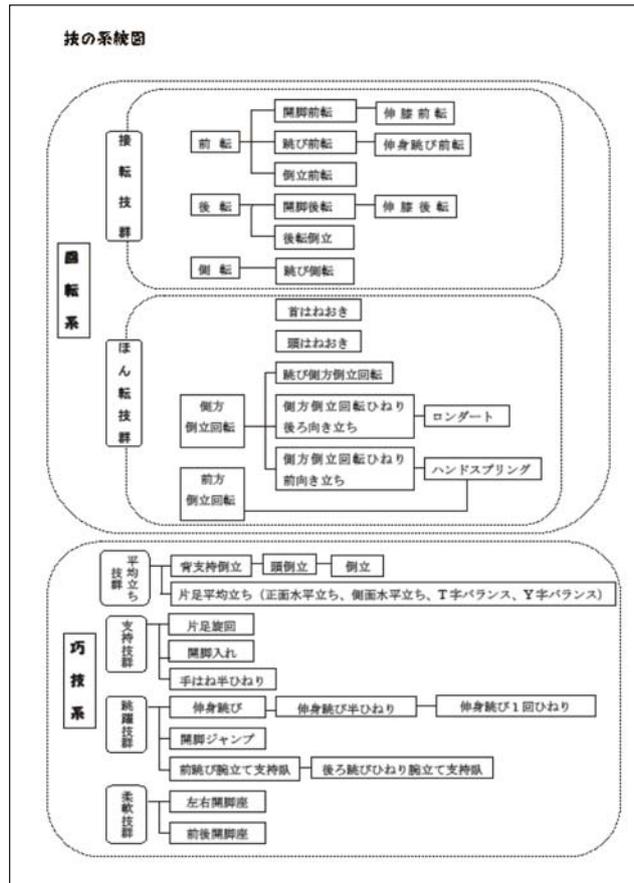
演技者	技の組み合わせ	技の組み合わせ	技の組み合わせ
区分1	前転		
	前転がりから開脚座		
	背支持倒立		
区分2	側方倒立回転		
	片足側面水平立ち		
	大きな前転		
区分3	伸身跳び半ひねり		
	開脚後転(足をそろえて直立)		
	助走からホップ側方倒立回転		
	足をそろえて着地のポーズ		
アドバイス			

資料4 (単元後半で活用した自由演技作成の手引き)

自由演技作成の手引き

- 技の系統 (裏面参照) を理解し、挑戦する**回転系**の技を決める
- 演技に入れる**10種類**の技を決める (**巧技系**の技も取り入れて)
- 3~4技**の組み合わせをつくる
 - ア. 直接つなげる (後転から開脚後転)
 - イ. 技の終わりに変化をつける (前転の終わりに足を交差させて後転へ)
 - ウ. 技と技の間につなぎの技を入れる (前転からジャンプ半ひねりをして後転へ)
- つくれた組み合わせを全て (**3~4個**) 入れて演技をつくる
- マットの使い方**
 - 大きく、広く使えていない→往復だけの使い方→工夫された使い方
- 出来映えを高める**
 - ア. 技の出来映え
(滑らかさ、大きさ、腰の高さ、ひざ・つま先を伸ばす、そろえる)
 - イ. 組み合わせの出来映え
(技の終わりが次の技の始まり=滑らかさ、リズムの変化、姿勢の美しさ)
 - ウ. 姿勢の美しさ

1年 組 番 _____ 班 名前 _____



技の組み合わせの例

直接つなげる

1. 前転→跳び前転→助走から伸身跳び前転
2. 開脚後転→伸膝後転→後転倒立
3. 側転→側方倒立回転→跳び側方倒立回転

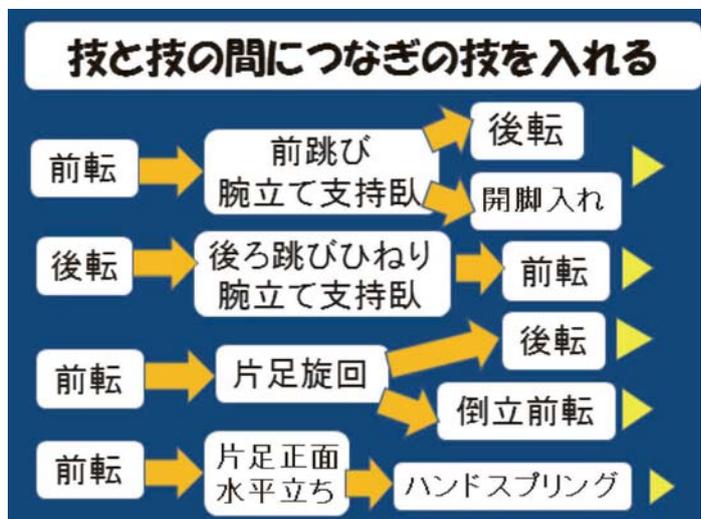
技の終わりに変化をつける

1. 前転 (片足ずつ着いて) →側転
2. 前転 (片足ずつ着いて) →側方倒立回転
3. 後転 (片足ずつ着いて) →側転
4. 後転 (片足ずつ着いて) →側方倒立回転
5. 側方倒立回転 (後ろ向きで立ち) →後転
6. 側方倒立回転 (前向きで立ち) →前転

技と技の間につなぎの技を入れる

1. 前転→前跳び腕立て支持臥 (体の向きを変えて) →後転
2. 後転→後ろ跳びひねり腕立て支持臥→前転
3. 側転→片足側面水平立ち→前転
4. 前転→片足旋回→倒立前転
5. 前転→片足旋回 (向きを変える) →後転
6. 前転→前跳び腕立て支持臥→開脚入れ

資料5 (授業で活用したスライドの例)



2. その次の年次以降の実践

自己に適した技で演技を構成し、出来映えを高めてマット運動の演技をする楽しさを味わおう

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

高等学校のその次の年次以降では、卒業後も生涯にわたって、「見るスポーツ」を含めて器械運動にかかわり、楽しむことができる力を身に付けることが大切です。

そのため、本事例では、器械運動の技能や知識の学習をベースとして、種目特有の姿勢や動きの美しさなどの出来映えを評価するための採点基準や発表会の運営方法など、多様な学習をとおして、生徒が主体的に学習を進める力を身に付けることを目指しています。

なお本事例は、マット運動の指導に焦点を絞って記載しています。

(2) 授業づくりの考え方

単元前半では、演技構成の場面で、系統的な発展から自己に適した技を選択し構成する課題演技を取り扱います。

課題演技の授業では、入学年次に学習した、単一技の大きさ、複数の技の組合せの滑らかさ、全体を通した姿勢の美しさなど、演技の出来映えに着目して学習を進めます。

また、単元半ばで行う課題演技発表会では、選択した技によって演技の価値点に差を付けるなどして、演技の価値点についても理解するとともに、演技の出来映えによる減点等の採点の仕方を理解できるようにします。

単元後半では、技の系統的な発展から、自己に適した技を選択し、技の習得を目指した授業を展開するとともに、単元前半で学習した演技の価値点の高め方や、出来映えに着目して演技づくりを行います。

単元のまとめとして、演技発表会を行います。発表会では、練習の成果を発表することはもとより、単元前半で学習した採点方法や発表の仕方などを生かして、主体的に発表会を行うことができるようにします。

《単元の展開例》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
指導内容	事故防止 主体的な取組	技や技の組合せの出来映え	基本的な技の出来映え		助け合い、高め合い 技の合理的な練習方法	出来映えの採点基準	発表会の運営の仕方	技の名称やポイント	巧技系の技	流れのある組合せ		助け合い高め合い 演技構成の仕方	出来映えの採点基準	主体的な取組	発表会における役割
学習の流れ	オリエンテーション 学習計画 事故防止 学習状況の確認	課題演技の内容とねらいについて理解	技の系統別での練習 課題演技の部分練習、通し練習			課題演技のグループ内発表 グループの課題及び練習方法の確認、練習	課題演技発表会	技の系統別での練習 技の系統的発展の理解	技の系統別での練習		技の組合せ方の理解 技の組合せの練習	演技構成の組立て 自由演技の通し練習	タブレット、PCなどを活用した練習 自由演技のグループ内発表 採点基準の確認	自由演技の通し練習	自由演技発表会

2. 単元の日標

- (1) 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。(技能)
- ・ マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと、それらを構成し演技すること。
- (2) 器械運動に主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなど、健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- (3) 技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。(知識、思考・判断)

3. 単元及び学習活動に即した評価規準 (本単元で重点とした評価規準を●及び丸数字で示している)

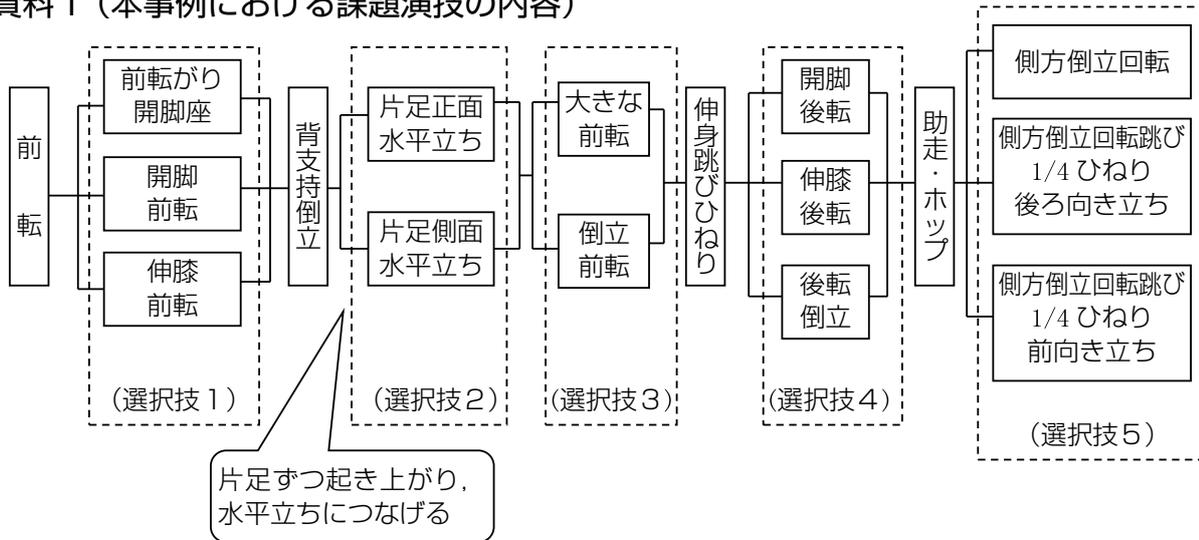
	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
単元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ●器械運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ●役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ・合意形成に貢献しようとしている。 ●互いに助け合い高め合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定している。 ●課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ●自己の技能や体力の程度を踏まえて、流れのある技の組合せを選んでいる。 ●グループで学習する場面では、状況に応じた自己や仲間の役割を見付けている。 ・練習や演技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。 ・器械運動を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●マット運動では、回転系や巧技系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、滑らかな条件を変えた技や滑らかな発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ●課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●発表の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ●発表会などの簡単な採点の仕方について、学習した具体例を挙げている。
学習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<ol style="list-style-type: none"> ①マット運動の持つ楽しさや喜びを味わい、主体的に取り組もうとしている。 ②発表会における自己の役割を積極的に引き受け、責任を果たそうとしている。 ③グループで互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①これまでの学習を踏まえて、技の組合せ方やマットの使い方などの演技構成の仕方を選んでいる。 ②グループ内発表の振り返りなどから、自己や仲間の課題を見直している。 ③自己の技能や体力の程度を踏まえて、流れのある技の組合せを選んでいる。 ④グループで学習する場面では、仲間の出来映えを評価し、技の習得に必要な補助を見付けている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。 ②滑らかな条件を変えた技と滑らかな発展技のいずれかができる。 ③いくつかの自己に適した技で構成した演技を行うことができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①技の名称や動きのポイント、合理的な練習の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ②演技の出来映えを高めるためのポイントや練習の内容及び方法について、言ったり書き出したりしている。 ③発表の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ④発表会における採点の仕方や運営の仕方などについて、学習した具体例を挙げている。

4. 指導と評価の計画例【高等学校その次の年次以降】(15時間扱い)

時	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	学習計画、事故防止、マット運動の特性について理解する	課題演技の内容とねらいについて理解する	技の系統的な発展について理解する 技の系統性に従って示されている課題技の選択範囲から、目標技を選んで習得することができる			課題演技の出来映えを高める	仲間の演技の出来映えを正しく評価することができる
学 習 の 流 れ	0	1. 単元の学習のねらいと進め方を理解する					
	5	※入学年次の学習を振り返り、主体的に取り組む	1. 本時のねらいと内容の確認、準備運動、基本動作の練習			2. グループ内で課題演技発表を行う ※グループ内で課題演技発表を行い、演技として発表する流れについて理解する	2. 発表の順番や審判の割り当てなど(どのグループがどのグループを採点するかなどの抽選を行う)
	10	○効果的な感覚づくりのためには、運動のねらいの理解が大切であること	2. 課題演技の内容とねらいについて理解する(資料1)	2. 出来映えの採点基準について理解する ※どのような動きが、どのくらいの減点となるのか、共通理解を図る(資料3)			○客観的・公平な得点は、採点基準によって算出されること
	15		3. 課題演技をいくつかに分けて、連続の順番や演技の流れを理解するとともに、技の大きさや技の組合せの滑らかさ、姿勢の美しさなどの出来映えを意識した練習を行う	3. 技の系統別に分かれて練習する ※仲間と協力して補助したり教え合ったりして技の習熟を高める			3. 課題演技の発表会を行う
	20	2. 既習技の習得状況を確認する		4. 課題演技の部分練習及び通し練習を行う ※選択した技での演技構成が、スムーズで美しい連続の演技ができるようにする			4. 発表を振り返る
	25	※スキルチェックカードなどを活用して、習得状況を確認する		5. 発表会の役割分担を行う			5. 学習をまとめる
	30						
35							
40							
45							
50							
指 導 内 容	技能		基本的な技の条件を変えるための方法や、今できる技を発展させる技術				
	態度	事故防止に関する心得 主体的な取組		助け合い、高め合い	自己の役割		
	知識 思考 判断		技や技の組合せの出来映え	技の合理的な練習方法 練習に有効な場の工夫や補助の仕方		出来映えの採点基準	発表会の運営の仕方
評 価 の 観 点	関					② 観察	
	思			④ ノート			
	技				① 観察		② 観察
	知		② ノート			③ ノート	④ ノート

8	9	10	11	12	13	14	15
技の系統を理解し、自己に適した技を選ぶことができる	自己に適した技や技の組合せができるようになる		演技構成を工夫することができる		自由演技の出来映えを高めることができる		発表会における自らの役割を、責任をもって果たす
1. 本時のねらいと内容の確認、準備運動、基本動作の練習							
<p>2. 技の系統と技の価値点について学習カードで説明する(資料2)</p> <p>3. 系統別に分かれて練習する</p> <p>※練習方法や場の工夫の仕方を提示する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・接転技群の技 ・倒立回転グループの技 ・はねおきグループの技 ・助走からの技 	<p>2. 系統別に分かれて練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・接転技群の技 ・倒立回転グループの技 ・はねおきグループの技 ・助走からの技 <p>○上達には、技の系統を理解すること、技の合理的な動き方のポイントを見付けること大切であること</p>		<p>3. 自己に適した技で演技を構成する</p> <p>○演技の構成を決定するには、技や技の組合せの順番、方向変換、マットの長さなどを考えて決めることが大切であること</p> <p>※グループ内でペアリングし、技の順番を読み上げてもらいながら、演技構成を考える</p> <p>4. 演技の通し練習を行う</p>		<p>2. 技の組合せの練習を行う</p> <p>3. 演技の通し練習をビデオカメラで撮影してもらい、出来映えのチェックを行う</p> <p>※出来映えの減点を少なくするために、見付けた課題の解決に向けた練習を行う</p>	<p>2. 発表の仕方、採点の仕方について確認する</p> <p>※発表の順番や、採点の役割分担などを確認する</p> <p>3. 自由演技の発表会を行う</p> <p>※発表会での役割を、責任をもって果たす</p> <p>4. 発表の振り返りを行う</p> <p>5. 学習をまとめる</p>	
	巧技系の技	流れのある組合せ					
			助け合い、高め合い			主体的取組	
技の名称やポイント			演技構成の仕方		出来映えの採点基準		
	③ 観察					① 観察	
		③ ノート	① ノート		② ノート		
				② 観察			③ 観察
① ノート							

資料1 (本事例における課題演技の内容)



資料2 (本事例で活用した自由演技に入れる技の価値点表)

演技に入れる技の価値点表

技名	価値点	技名	価値点
前転	0.1	片足正面水平立ち(2秒)	0.2
開脚前転	0.2	片足側面水平立ち(2秒)	0.3
伸膝前転	0.6	Y字バランス(2秒)	0.3
倒立前転	0.4	背支持倒立(2秒)	0.1
倒立開脚前転	0.5	頭倒立(2秒)	0.3
倒立伸膝前転	1.0	倒立(2秒)	0.5
跳び前転	0.3	伸身跳び半ひねり	0.1
後転	0.1	伸身跳び1回ひねり	0.2
開脚後転	0.2	伸身跳び1回半ひねり	0.3
伸膝後転	0.3	前跳び腕立て支持臥	0.3
後転倒立	0.6	後ろ跳びひねり腕立て支持臥	0.3
伸膝後転倒立	1.0	開脚入れ	0.3
側転	0.1	片足旋回	0.2
側方倒立回転	0.3	開脚ジャンプ	0.2
片手側方倒立回転	0.5	左右開脚座	0.2
跳び側方倒立回転	0.6	前後開脚座	0.2
側方倒立回転跳び1/4ひねり後ろ向き立ち	0.8		
側方倒立回転跳び1/4ひねり前向き立ち	1.0		
頭はねおき	0.5		
前方倒立回転	0.5		
前方倒立回転跳び(ハンドスプリング)	1.0		

資料3 (本事例で活用した課題演技の演技申告用紙)

演技者 名前 ()		
技名	減点	
前転		
開脚前転 (0.1)	0.5	
開脚後転 (0.3)		
後転前転 (0.5)		
背支持倒立		
片足正面水平立ち (0.3)	0.5	
片足側面水平立ち (0.5)		
大きな前転 (0.3)	0.5	
側立前転 (0.5)		
伸身跳びひねり		
開脚後転 (0.3)	1.0	
伸膝後転 (0.5)		
後転倒立 (1.0)		
助走・ホップ		
側方倒立回転 (0.3)	1.0	
側方倒立回転1/4ひねり		
後ろ向き立ち (0.5)		
側方倒立回転1/4ひねり		
前向き立ち (1.0)		
演技価値点(Dスコア)	実施減点(Eスコア)	得点 (Dスコア+Eスコア)
3.5	10.0-(1)+(2)	
アドバイス		
記入者()		

資料4 (本事例で活用した技の採点メモ記入例)

採点者 ()	
正様に大きい動きで、ひざやつま先が伸びている	減点なし
正様に大きい動きだが、ひざやつま先がやや曲がる	-0.1
やや正確さや大きさに欠け、ひざやつま先がやや曲がる	-0.3
正確さや大きさに欠け、ひざやつま先が大きく曲がる	-0.5
演技者()	減点合計()
○ 1 1 ○ 1 1 3 3 1 3	1.4
演技者()	減点合計()
1 1 ○ ○ 1 1 1 3 1 5	1.4
演技者()	減点合計()
○ ○ ○ ○ 1 1 ○ 5 1 1	0.9
演技者()	減点合計()
1 1 ○ 1 ○ 1 1 ○ 1 ○	0.6

資料5 (本事例で活用した自由演技申告票の例)

自由演技申告票 演技者 名前 ()	
技名	価値点
側立前転	0.4
伸膝前転	0.6
伸身跳び半ひねり	0.1
後転	0.1
伸身跳び1回ひねり	0.2
開脚後転	0.2
片足旋回	0.2
背支持倒立	
側方倒立回転	0.3
片足側面水平立ち	0.3
側転	
伸身跳び1/4ひねり	
前方倒立回転跳び	1.0
演技価値点(Dスコア)	実施減点(Eスコア)
3.4	10.0-(1)+(2)
アドバイス	
記入者()	

自由演技申告票 演技者 名前 ()	
技名	価値点
側立開脚前転	0.5
前転	0.1
伸身跳び1回ひねり	0.2
後転	0.1
伸膝後転	0.3
側方倒立回転	0.3
片足正面水平立ち	0.2
前転	0.1
側方倒立回転1/4ひねり	0.3
後ろ向き立ち	
側方倒立回転1/4ひねり	0.3
前向き立ち	
演技価値点(Dスコア)	実施減点(Eスコア)
2.4	10.0-(1)+(2)
アドバイス	
記入者()	

自由演技申告票 演技者 名前 ()		
技名	価値点	組み合わせ
後転	0.1	
伸膝後転	0.3	
開脚後転	0.2	
背支持倒立	0.1	
片足正面水平立ち	0.2	
側立前転	0.4	
側方倒立回転跳び1/4ひねり	0.8	
後ろ向き立ち		
伸膝後転		
開脚前転	0.2	
前転	0.1	
前方倒立回転跳び	1.0	
演技価値点(Dスコア)	実施減点(Eスコア)	得点 (Dスコア+Eスコア)
3.4	0.9 0.3 10.0-(1)+(2)	8.8 12.2
アドバイス		
記入者()		