

マット運動は、回転系や巧技系の基本的な技をして、その技ができる楽しさや喜びに触れることができる運動です。本単元例は、単元前半は頭倒立や首はね起き、倒立ブリッジなどの基本的な技に自己の能力に適した場で挑戦する時間、単元後半は技を繰り返したり組み合わせたりできるようになりたい技に挑戦したりする時間を設定することで、自己の能力に適した技に進んで取り組むことができる授業を展開するようにしています。

単元の目標

- マット運動の行い方を知るとともに、回転系や巧技系の基本的な技ができるようにする。
- 自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- マット運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

指導と評価の計画（8時間）

時間	1	2	3
ねらい	学習の見通しをもつ	基本的な技の行い方を知り、技に挑戦することを楽しむ	
学習活動	オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。 3 本時のねらいを知り、目標を立てる 4 場や器械・器具の準備をする ○場や器械・器具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動、主運動につながる運動をする ○準備運動、主運動につながる運動の行い方を知る。 6 マット運動をする ○回転系や巧技系の基本的な技の行い方を確認する。 ○自己の能力に適した技を選んで行う。	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、 4 準備運動、主運動につながる運動をする 5 マット運動の自己のできる技に取り組む ○基本的な技の行い方を知る。 ○自己の能力に適した技を選んで行う。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。	
	6 マット運動の新しい技に挑戦する ○基本的な技の行い方を知る。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 【頭倒立】 </div> <div style="text-align: center;"> 【首はね起き】 【倒立ブリッジ】 </div> </div> ○自己の能力に適した練習の場を選んで行う。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。		
	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ	8 整理運動、場や器械・器具の片付けをする	
評価の重点	知識・技能		① 観察・学習カード
	思考・判断・表現		
	主体的に学習に取り組む態度	⑤ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード

単元の評価規準

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 自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技をすることができる。	① 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 ② 課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。	① マット運動に進んで取り組もうとしている。 ② きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④ 友達の考えを認めようとしている。 ⑤ 場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりしているとともに、試技の開始前の安全を確かめている。

4	5	6	7	8
課題の解決のための活動を工夫して技に挑戦したり、技を繰り返したり組み合わせたりすることを楽しむ				学習のまとめをする
目標を立てる 3 場や器械・器具の準備をする				
5 マット運動の自己のできる技を繰り返したり組み合わせたりする ○技を繰り返したり組み合わせたりする行い方を知る。 ○自己の能力に適した技を選び、技を繰り返したり組み合わせたりする。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。				学習のまとめ 5 マット運動発表会をする ○発表する技、技の繰り返しや組み合わせの練習をする。 ○できるようになった技、技の繰り返しや組み合わせをグループ内で見せ合う。 6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や器械・器具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする
6 マット運動の自己の能力に適した技に挑戦する ○自己の能力に適した課題を解決するための活動を選んで、もう少しでできそうな技に挑戦する。 ○基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技にも取り組む。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。				
9 集合、健康観察、挨拶をする				
				② 観察
	① 観察・学習カード		② 観察・学習カード	
② 観察・学習カード		④ 観察・学習カード		① 観察・学習カード

本時の目標と展開①(1/8時間)

本時の目標

- (1) マット運動の行い方を知ることができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題を見つけ、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- (3) 場や器械・器具の安全を確かめるとともに、試技の前の安全を確かめられるようにする。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習をするグループを確認する。 ○学習のきまりを知る。	● 掲示物や学習資料などを活用して、分かりやすく説明する。 ● 学習をするグループを事前に決めておく。
	学習のきまりの例 ・器械・器具は正しく使いましょう。 ・場の安全を確かめましょう。 ・グループで協力して学習をしましょう。 ・グループの友達の考えを認めましょう。 ・できる技から無理なく取り組み、できた技はその発展技にも挑戦しましょう。	
20分	3 本時のねらいを知り, 目標を立てる マット運動の学習の進め方を知り, 学習の見直しをもつ ○本時のねらいを知り, 自己の目標を立てる。	● 学習カードを配り, 使い方を説明する。
	4 場や器械・器具の準備をする ○場や器械・器具の準備と片付けの仕方を知る。 ○グループで協力して, 準備をする。	● 安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全を確かめている様子を取り上げて, 称賛する。
5分	5 準備運動, 主運動につながる運動をする ○準備運動, 主運動につながる運動の行い方を知る。 ○学級全体やグループで準備運動, 主運動につながる運動をする。	● けがの防止のために適切な準備運動について, 実際に動いて示しながら説明する。
	準備運動の例 肩, 首, 腕, 腰, 手首, 腿, 膝, ふくらはぎ, 足首などをほぐす運動を行う。 主運動につながる運動の例 ○背支持倒立(首倒立) ○大きい動きのゆりかご ○肩越し後ろ転がり	首のストレッチをする姿勢から, 頭を横に倒して, ゆっくり肩越しに転がってみましょう。

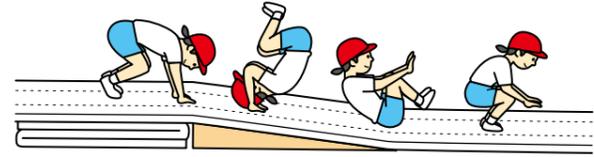
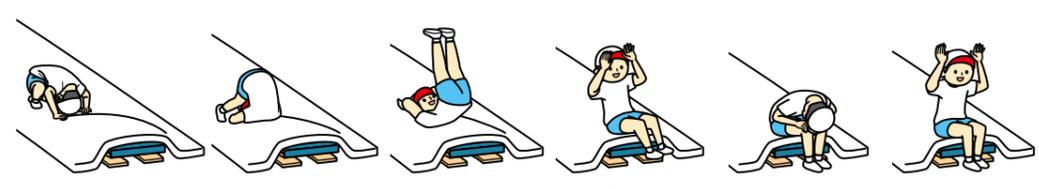
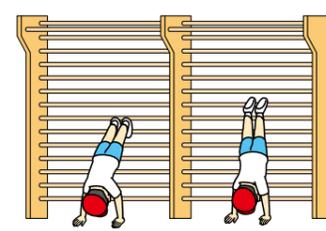
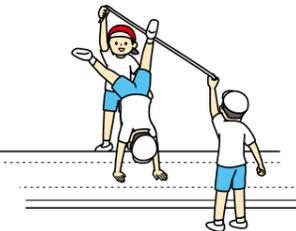
15分	6 マット運動をする ○回転系や巧技系の基本的な技の行い方を確認する。 ○自己の能力に適した技を選んで行う。	● 回転系や巧技系の基本的な技の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	マット運動の基本的な技の例 ○前転 ○易しい場での開脚前転 ○後転 ○開脚後転 ○側方倒立回転 ○壁倒立	● 安全を確かめている様子を取り上げて, 称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ⑤場の危険物を取り除いたり, 器械・器具の安全を確かめたりしているとともに, 試技の開始前の安全を確かめている。 → 試技の開始前などに, 友達との間隔や場や器械・器具の安全を確かめている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎安全を確かめることに意欲的でない児童への配慮の例 → 試技の開始前には友達との間隔, マットの位置などを確かめるなどの声をかけたり, グループの友達と一緒に安全を確かめて, 安全であることを伝え合ったりするなどの配慮をする。
5分	7 本時を振り返り, 次時への見直しをもつ 本時の振り返り ・回転系や巧技系の基本的な技で, できた技を書きましょう。 ・安全を確かめることについて, 気付いたことや考えたことを書きましょう。 ・単元の学習で身に付けたいことやできるようになりたい技など, 自己の目標を書きましょう	
	8 整理運動, 場や器械・器具の片付けをする 9 集合, 健康観察, 挨拶をする	● 振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。 ● 整理運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明するとともに, けががないかなどを確認する。

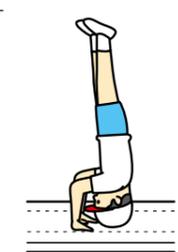
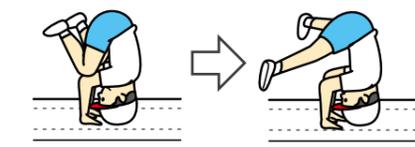
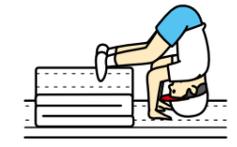
本時の目標と展開② (2/8時間)

本時の目標

- (1) マット運動の行い方を知ることができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- (3) 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすることができるようにする。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを知り, 目標を立てる 基本的な技の行い方を知り, できる技や新しい技に挑戦しよう ○本時のねらいを知り, 自己の目標を立てる。 3 場や器械・器具の準備をする ○グループで協力して, 準備をする。 4 準備運動, 主運動につながる運動をする ○学級全体やグループで準備運動, 主運動につながる運動をする。	●学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。 ●安全な準備の仕方を確認する。 ●友達と一緒に準備をしようとしている様子を取り上げて, 称賛する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
	5 マット運動の自己のできる技に取り組む ○回転系や巧技系の基本的な技の行い方を知る。 ○自己の能力に適した技を選んで行う。 ◎マット運動の基本的な技が苦手な児童への配慮の例 → 前転, 後転, 開脚後転が苦手な児童には, 回転の勢いをつける動きが身に付くようにするなどの配慮をする。  傾斜を利用して回転に勢いをつける。  傾斜で腰を上げたり, 体を支えたりする動きを確認する。 → 壁倒立が苦手な児童には, 肋木や壁を活用した壁登り逆立ちをして, 体を逆さまにして支える動きが身に付くようにするなどの配慮をする。  ○課題の解決のために考えたことを伝える。 ●考えたことを伝えていてることを取り上げて, 称賛する。 → 側方倒立回転が苦手な児童には, 足を勢いよく振り上げる動きが身に付くようにするなどの配慮をする。 	●基本的な技の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。

15分	6 マット運動の新しい技に挑戦する ○頭倒立の行い方を知る。 ◎マット運動の基本的な技の例 ○頭倒立  ○自己の能力に適した練習の場を選んで行う。 ◎マット運動の基本的な技が苦手な児童への配慮の例 → 頭倒立が苦手な児童には, 体を逆さまにして支える動きが身に付くようにするなどの配慮をする。  膝を腕に乗せる。 膝を腕から離す。 両足がマットや体に近い姿勢からはじめて, バランスがとれるようになったら, 徐々に上に伸ばすようにしましょう。  バランスがとれるようになったら, 徐々に重ねたマットの枚数を減らしてみましょう。 ○課題の解決のために考えたことを伝える。 ●考えたことを伝えていてることを取り上げて, 称賛する。	●頭倒立の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。 ◎技の行い方を知ることが苦手な児童への配慮の例 → 個別に関わり, 技の行い方のポイントについて対話をしながら確認するなどの配慮をする。 ●仲よく励まし合おうとしている様子を取り上げて, 称賛する。
	7 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・新しく学習した技の行い方について, 知ったことを書きましよう。 ・本時の学習で, できた技とそのできばえを書きましよう。 ・器械・器具の準備を友達と一緒にすることについて, 気付いたことや考えたことを書きましよう。 ○振り返りを発表して, 友達に伝える。 ●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付いや考えのよさを取り上げて, 称賛する。	●適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けががないかなどを確認する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ◎器械・器具の準備や片付けを, 友達と一緒にしようとしている。 → 準備や片付けの際に, 器械・器具を運んだり, 配置したりすることを友達と一緒にしようとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎友達と一緒に活動することに意欲的でない児童への配慮の例 → 教師や同じグループの児童が活動に誘う声をかけたり, 友達を見て真似をしながら一緒に活動をするように促したりするなどの配慮をする。
5分	8 整理運動, 場や器械・器具の片付けをする 9 集合, 健康観察, 挨拶をする	

本時の目標と展開③ (5/8時間)

本時の目標

- (1) 自己の能力に適した支持系の基本的な技をすることができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。
- (3) 友達の考えを認めることができるようにする。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを知り, 目標を立てる 課題の解決のための活動を工夫して, 自己の能力に適した技に挑戦しよう	
	3 場や器械・器具の準備をする 4 準備運動, 主運動につながる運動をする	●学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。 ●安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
10分	5 マット運動の自己のできる技を繰り返したり組み合わせたりする ○技の繰り返し方や組み合わせ方を知る。 ○自己の能力に適した技を選び, 技を繰り返したり組み合わせたりする。	●マット運動の技の繰り返し方や組み合わせ方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	マット運動の技の繰り返し方や組み合わせ方の例 ○技の繰り返し ・前転の繰り返し ・後転の繰り返し ・側方倒立回転の繰り返し ○技の組み合わせ	技のおわりに両足でしっかりと立つことで, 続けて次の技ができるようにしましょう。 前転と後転など回転の方向が違う技を組み合わせる場合は, 技と技の間にジャンプなどを入れて, 体の方向を変える工夫をしましょう。
	○課題の解決のために考えたことを伝える。	●考えたことを伝えていいることを取り上げて, 称賛する。

◎技を繰り返したり組み合わせたりすることが苦手な児童への配慮の例
 ➔ 技の終末の姿勢などから繰り返したり組み合わせたりしやすい技を示すとともに, それらの技に十分に取り組んでから挑戦するようにするなどの配慮をする。

20分	6 マット運動の自己の能力に適した技に挑戦する ○自己の能力に適した課題を解決するための活動を選んで, もう少してできそうな技に挑戦する。 ○基本的な技に十分に取り組んだ上で, それらの発展技にも取り組む。	●発展技の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	マット運動の発展技の例 ○開脚前転 (前転の発展技) ○伸膝後転 (開脚後転の発展技) ○倒立ブリッジ (補助倒立ブリッジの発展技) ○ロンダート (側方倒立回転の発展技) ○頭はね起き (首はね起きの発展技) ○補助倒立 (壁倒立の発展技)	○課題の解決のために考えたことを伝える。
5分	7 本時の学習を振り返り, 次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・本時の学習でできた技の繰り返し, 組み合わせと, そのできばえを書きましょう。 ・挑戦した技の課題と, その課題の解決のために選んだ活動を書きましょう。 ・技のポイントや友達の技のできばえについて, 見付けたことや考えたことを書きましょう。	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。 ●適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けががないかなどを確認する。
	8 整理運動, 場や器械・器具の片付けをする 9 集合, 健康観察, 挨拶をする	

◆学習評価◆ 思考・判断・表現
 ①自己の能力に適した課題を見付け, その課題の解決のための活動を選んでいる。
 ➔ 自己の課題を見付け, できるようになるための練習の場や方法を選んでいる姿を評価する。(観察・学習カード)

◎課題の解決のための活動を選ぶことが苦手な児童への配慮の例
 ➔ 個別に関わり, 見付けた課題を解決しやすい練習の場を選ぶように, 対話をしながら助言するなどの配慮をする。

●考えたことを伝えていいることを取り上げて, 称賛する。

本時の目標と展開④ (8/8時間)

本時の目標

- (1) 自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技ができるようにする。
- (2) 課題の解決のために考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) マット運動に進んで取り組むことができるようにする。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを知り, 目標を立てる <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">マット運動発表会でできるようになった技を見せ合って, 学習のまとめをしよう</p>	
10分	<ol style="list-style-type: none"> 3 場や器械・器具の準備をする 4 準備運動, 主運動につながる運動をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。 ● 安全な準備の仕方を確認する。 ● けがの防止のために適切な準備運動を行うように伝える。
10分	<ol style="list-style-type: none"> 5 マット運動発表会をする <p>○ マット運動発表会の行い方を知る。</p> <p>マット運動発表会の行い方やきまりの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで一人ずつ順番に, できるようになった技を発表しましょう。 ・できるようになった技の繰り返しや組み合わせも発表しましょう。 ・技を終えて, 着地しておわりのポーズをしたら, 拍手をしましょう。 ・友達の技のできばえをよく見て, 発表会後に伝え合ひましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● マット運動に進んで取り組もうとしている様子を取り上げて, 称賛する。 <p>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</p> <p>① マット運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>➔ マット運動の技の練習や発表, 課題を解決するための活動や技の繰り返しや組み合わせを工夫することなどに進んで取り組もうとしている姿を評価する。(観察・学習カード)</p>
15分	<p>○ 発表する技, 技の繰り返しや組み合わせの練習をする。</p> <p>○ できるようになった技, 技の繰り返しや組み合わせをグループ内で見せ合う。</p> <p>○ 課題の解決のために考えたことを伝える。</p>	<p>◆学習評価◆ 知識・技能</p> <p>② 自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技をすることができる。</p> <p>➔ 練習や発表の際に, 自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を行っている姿を評価する。(観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 考えたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。
10分	<ol style="list-style-type: none"> 6 単元を振り返り, 学習のまとめをする <p>単元の学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元の学習の目標で, 達成したことを書きましよう。 ・学習したこと, 今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書きましよう。 	
10分	<ol style="list-style-type: none"> 7 整理運動, 場や器械・器具の片付けをする 8 集合, 健康観察, 挨拶をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。 ● 適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けががないかなどを確認する。

2学年間にわたって取り扱う場合

【第3学年における指導と評価の計画(例)】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい	学習の見通しをもつ	基本的な技の行い方を知り, できる技や新しい技に挑戦することを楽しむ				課題の解決のための活動を工夫して, 技に挑戦することを楽しむ	学習のまとめをする	
学習活動	オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり ○マットを使った運動遊び 低学年で学習した運動遊びに取り組む	○自己のできる技に取り組む ・自己のできる基本的な技をする ・基本的な技に十分に組み込んだ上で, それらの発展技に取り組む ○基本的な技に挑戦する【回転系前転グループ】 ・前転 ・易しい場での開脚前転【回転系後転グループ】 ・後転 ・開脚後転				○基本的な技に挑戦する【巧技系倒立グループ】 ・壁倒立 【回転系倒立回転グループ】 ・側方倒立回転	○自己の能力に適した技に挑戦する もう少しできそうな技と技ができるようになる場を選んで取り組む	学習のまとめ ○自己のできる技に取り組む ○学習のまとめをする
評価の重点	知識・技能				①			②
	思考・判断・表現					①	②	
	主体的に学習に取り組む態度	⑤	③	②		①		

【低学年「マットを使った運動遊び」との円滑な接続を図るための工夫(例)】

- 「前転がり」から「前転」, 「後転がり」から「後転」にするために
 低学年では, マットに背中や腹などをつけているいろいろな方向に転がって遊びました。中学年では, 前転や後転などの回転系の基本的な技に取り組むことができるようになります。
 そのため中学年のはじめは, 基本的な技の行い方を知り, 低学年で取り組んだ運動遊びとの違いや技のポイントを押さえて, それぞれの技に取り組むようにしましょう。

(例) 基本的な技に挑戦する【回転系前転グループ, 回転系後転グループ】

- ・前転や後転, 開脚後転は, しゃがんだ姿勢から始め, 回転した後, 両足を着いて立ち上がって終わるようにする。その際, 立つために勢いをつけることが苦手な場合は, 傾斜を利用した場を選ぶようにする。

- 「いろいろな姿勢での逆立ち」から「壁倒立や側方倒立回転」にするために
 低学年では, かえるの足打ちや壁登り逆立ち, 支持での川跳びや腕立て横跳び越しなど, 手や背中などで体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちをしたり移動したりしました。中学年では, 回転系の基本的な技である側方倒立回転や巧技系の基本的な技である壁倒立に取り組むことができるようになります。
 そのため中学年のはじめは, 低学年で学習したいろいろな姿勢の逆立ちで逆さの姿勢になることに慣れるようにするとともに, 立った姿勢から体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ, 両手を着く動作に挑戦するようにしましょう。

(例) 基本的な技に挑戦する【巧技系倒立グループ, 回転系倒立回転グループ】

- ・壁倒立は, 足を勢いよく振り上げることができるように, 壁にセーフティマットを立てかけた場を選ぶ。
- ・側方倒立回転は, 足を勢いよく振り上げられるように, 足の高さに友達が張ったゴム紐を持った場を選ぶ。

【第3学年において重点を置いて指導する内容(例)】

- 知識及び技能
 回転系や巧技系の基本的な技の行い方を知るとともに, いろいろな技に挑戦することができるようにしましょう。その際, できるようになった技は何度も繰り返して楽しむとともに, もう少しできそうな技は傾斜をつかった場など易しい場で取り組み, 技に挑戦することを楽しみましょう。
- 思考力, 判断力, 表現力等
 いろいろな技に挑戦する際, 技ができるようになるために, 自己に適した易しい場を選べるようにしましょう。また, 技が上手にできた際に分かったことや友達の技のできばえなどを, 友達に伝えることができるようにしましょう。
- 学びに向かう力, 人間性等
 中学年では, 技ができるようになるためにグループで学習をするので, 誰とでも仲よく励まし合おうとすることができるようにしましょう。また, 場の危険物を取り除いたり器械・器具の安全を確かめたりすることができるようにしましょう。