

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安定して行ったり、その発展技を行ったりすることができる。 ③選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすることができる。	①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。 ②課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	①マット運動に積極的に取り組もうとしている。 ②学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑤互いの服装、髪形や場、器械・器具の安全に気を配っている。

マット運動は、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらの技を繰り返したり組み合わせたりして、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができる運動です。本単元例は、技を繰り返したり組み合わせたりすることに時間を多く設定した単元前半に更に行いたい技を見付け、それらの技に挑戦する時間を多く設定した単元後半に進むようにすることで、自己の能力に適した技に積極的に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理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組合せ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- マット運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配っ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	4
ねらい	学習の見通しをもつ		発展技の行い方や技の組み合わせ方を理解して、発展技を行ったり技を組み合わせたりすることを楽しむ	
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理解する。 ○学習の約束を理解する。 3 本時のねらいを理解して、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役割分担を理解する。 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理解する。 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 本時のねらいを理解し 4 準備運動、主運動につながる運動をする 5 マット運動の発展技に取り組む ○回転系や巧技系の発展技の行い方を理解する。 ○自己の能力に適した技を選んで行う。 6 マット運動の技を組み合わせる ○技の組み合わせ方を理解する。 ○自己の能力に適した技を選んで組み合わせる。	5 マット運動のできる技を組み合わせる ○自己の能力に適した技を選ん ○課題解決のために自己や仲間 6 マット運動の自己の能力に適し ○課題に応じた練習の場や段階 ○課題解決のために自己や仲間
	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			① 観察・学習カード
	主体的に学習に取り組む態度	⑤ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード

5	6	7	8
課題の解決の仕方を工夫して技に挑戦したり、技の組み合わせ方を工夫したりすることを楽しむ			学習のまとめをする
て、目標を立てる 3 場や器械・器具の準備をする わせる で組み合わせる。 が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 ○発表する演技の練習をする。 ○グループで演技を見せ合う。 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
た技に挑戦する を選んで、もう少しできそうな技に挑戦する。 が考えたことを伝える。			
9 集合、健康観察、挨拶をする			
		② 観察	③ 観察
	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理解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、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりすることができるようにする。
- (3) 互いの服装や髪形や場、器械・器具の安全に気を配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
5分	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理解する。 ○学習をするグループを確認する。 ○学習の約束を理解する。	● 掲示物を活用するなどしながら、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。
	学習の約束の例 ・器械・器具は正しく使いましょう。 ・仲間と助け合い、分担した役割を果たしましょう。 ・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。	・場の安全に気を配りましょう。 ・仲間の考えや取組を認めましょう。
15分	3 本時のねらいを理解して、目標を立てる マット運動の学習の進め方を理解して、学習の見通しをもとう ○本時のねらいを理解して、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役割分担を理解する。 ○グループで協力して、準備をする。	● 役割分担や安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全に気を配っ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理解する。 ○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。	● けがの防止のために適切な準備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。
	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 ○大きな動作でのゆりかご ○倒立で足の入れ替え ○仲間のブリッジをくぐる	・背支持倒立のように大きく伸びてから、回転と膝を曲げた勢いを使って立つ。 ・先に上げた足を先に下ろす。 ・仲間がくぐるくらい腰を高く上げる。

20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。
	マット運動の回転系や巧技系の基本的な技の例 ○前転 ○後転 ○補助倒立ブリッジ ○首はね起き ○頭倒立 ○易しい場での開脚前転 ○開脚後転 ○側方倒立回転 ○壁倒立	● 安全に気を配っ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互いの服装、髪形や場、器械・器具の安全に気を配っている。 ➔ 試技の前後などに、互いの服装や髪形に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、器械・器具の安全に気を配っている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎安全に気を配ることに意欲的でない児童への配慮の例 ➔ 仲間との間隔やマットの位置など、試技の開始前に安全に気を配ることを明確にしたり、グループの仲間と安全について声をかけ合って確認したりするなどの配慮をする。
5分	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 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。 ・安全に気を配ることについて、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。	● 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。
	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② (2/8時間)

本時の目標

- (1) マット運動の行い方を理解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、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりすることができるようにする。
- (3) 学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合う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 本時のねらいを理解して、目標を立てる 発展技の行い方や技の組み合わせ方を理解して、発展技を行ったり技を組み合わせたりしよう	
	○本時のねらいを理解して、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。 ●役割分担や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。
20分	5 発展技の自己のできる技に取り組む ○回転系や巧技系の発展技の行い方を理解する。 ○自己の能力に適した技を選んで行う。 マット運動の回転系や巧技系の発展技の例 ○開脚前転 ○補助倒立前転 ○伸膝後転 ○倒立ブリッジ ○倒立ブリッジ ○ロンダート ○頭はね起き ○補助倒立	●回転系や巧技系の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。
	○課題解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。	●考えたことを伝えていくことを取り上げて、称賛する。

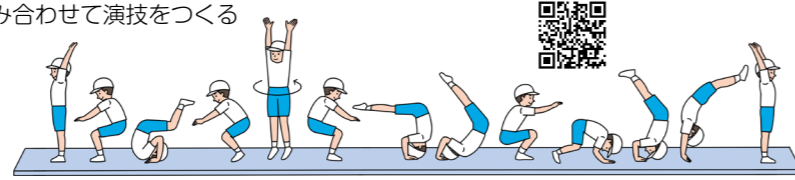

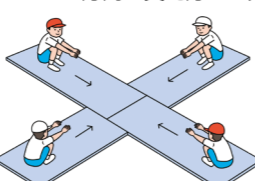
10分	6 自己のできる技を組み合わせる ○技の組み合わせ方を理解する。 ○自己の能力に適した技を選んで組み合わせる。 マット運動の技の組み合わせ方の例 ○ジャンプやバランス技で方向を変える ○技の開始や終末を本来の姿勢とは異なる条件に変える	●マット運動の技の組み合わせ方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	●仲間と助け合おうとしている様子を取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ②学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ➔ グループの仲間と互いの技を観察し合ったり、必要に応じてできる補助をしたりするなど、仲間と助け合おうとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎仲間と助け合うことに意欲的でない児童への配慮の例 ➔ 技を観察するポイントや位置を示し、気付いたことなどを仲間に伝える時間や場を設定するなどの配慮をする。 ●考えたことを伝えていくことを取り上げて、称賛する。	
5分	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 ・発展技でできた技と、技の組合せでできた組合せ方を書きましよう。 ・仲間と助け合うことについて、気付いたことや考えたことを書きましよう。 ・マット運動の技の行い方や技の組合せ方について、理解したことを書きましよう。 ○振り返りを発表して、仲間に伝える。	●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、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 知識・技能 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。 ➔ マット運動の回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりする行い方について、発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。(観察・学習カード) ◎マット運動の行い方を理解することが苦手な児童への配慮の例 ➔ 個別に関わり、マット運動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。
	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	●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。



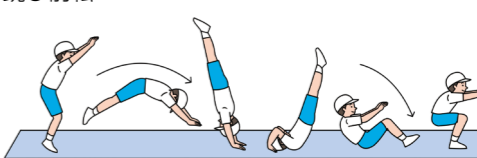
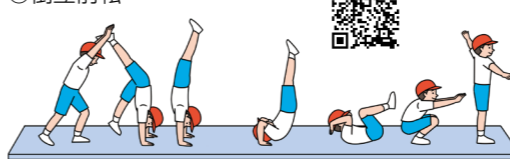



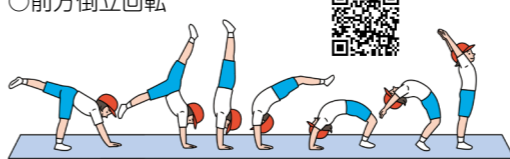





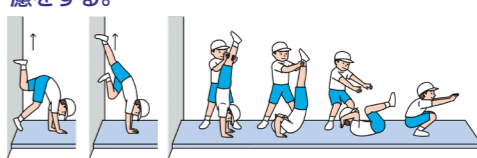
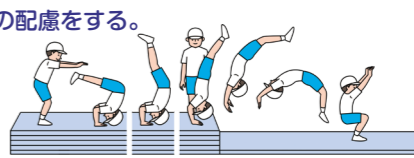
本時の目標と展開③ (5/8時間)

本時の目標

- (1) 自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技をしたりすることができるようにする。
- (2) 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 仲間の考えや取組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 本時のねらいを理解して、目標を立てる 課題の解決の仕方を工夫して技に挑戦したり、技の組み合わせ方を工夫したりしよう	
	○本時のねらいを理解して、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。 ●役割分担や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の行い方を確認する。
10分	5 自己のできる技を組み合わせる ○自己の能力に適した技を選んで組み合わせる。	●行い方のポイントを押さえた組合せ方を取り上げて、称賛する。
	マット運動の技の組み合わせ方の例 ○3つの技を選び、技を組み合わせで演技をつくる  <ul style="list-style-type: none"> ・はじめのポーズを技を始める合図にする ・進む方向が同じ技を続ける場合、それぞれの技を丁寧に進行。 ・進む方向が変わるときは方向の変え方を工夫する。 ・おわりのポーズで終了の合図にする。 ○ペアやグループで動きを組み合わせで演技をつくる  <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで並び、タイミングを合わせて技を行う。  <ul style="list-style-type: none"> ・グループで場を工夫して演技をつくる。 	●仲間の考えや取組を認めようとし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 ④仲間の考えや取組を認めようとしている。 ➔ 仲間の動きを見て考えたことを伝えたり取り組む技を選んで練習をしたりする際に、仲間の考えや取組を認めようとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎仲間の考えや取組を認めることに意欲的でない児童への配慮の例 ➔ 発表を聞こうとしなかったり仲間の取組を否定することを言ったりする児童には、人はそれぞれに考えに違いがありそれを認めることが大切であることを伝えるときに、自己の能力に適した技を練習しているそれぞれの取組のよさを取り上げて、気付くようにするなどの配慮をする。

20分	6 自己の能力に適した技に挑戦する ○更なる発展技の行い方を理解する。	●回転系や巧技系の更なる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。
	マット運動の更なる発展技の例 ○易しい場での伸膝前転   ○跳び前転  ○倒立前転   ○後転倒立   ○前方倒立回転   ○前方倒立回転跳び   ○課題に応じた練習の場や段階を選んで、もう少しできそうな技に挑戦する。	◎マット運動の発展技が苦手な児童への配慮の例 ➔ 伸膝後転が苦手な児童には、勢いをつけて回転する動きが身に付くようにするなどの配慮をする。  <ul style="list-style-type: none"> ・傾斜を利用して回転に勢いを付けて転がりやすくする。 ➔ ロンダートが苦手な児童には、体をひねる動きが身に付くようにするなどの配慮をする。  <ul style="list-style-type: none"> ・手や足を置く場所が分かるように目印を置く ➔ 補助倒立前転が苦手な児童には、倒立の姿勢から前転をする動きが身に付くようにするなどの配慮をする。  <ul style="list-style-type: none"> ・壁登り逆立ちから補助を受けながら前転をする。 ➔ 頭はね起しが苦手な児童には、体を反らし反動を利用して起き上がる動きが身に付くようにするなどの配慮をする。  <ul style="list-style-type: none"> ・段差を利用して起き上がりやすくする ○課題解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。
5分	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 ・本時の学習で、できるようになった技と、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練習の場を書きましょう。 ・仲間の考えや取組を認めることについて、気付いたことや考えたことを書きましょう。	○振り返りを発表して、仲間に伝える。
	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	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるときに、気付くこと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きに、けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開④ (8 / 8時間)

本時の目標

- (1) 選んだ技を自己やグループで繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。
- (2) 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) マット運動に積極的に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	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを理解して, 目標を立てる 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 ○本時のねらいを理解して, 自己の目標を立てる。 3 場や用具の準備をする ○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。 ●役割分担や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。
	5 マット運動発表会をする ○マット運動発表会の行い方を知る。 マット運動発表会の行い方や約束の例 ・グループで一人ずつ順番に, できる技を組み合わせた演技を発表しましょう。 ・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。 ・仲間の発表をよく見て, 発表会の終わりに技のできばえを伝えましょう。 ・最後にグループでつくった演技がある場合は, みんなの前で発表しましょう。 ○発表する演技の練習をする。 ○グループで演技を見せ合う。 ○グループでつくった演技がある場合は, 発表する。 ○課題解決のために自己や仲間が考えたことを伝える。	●マット運動発表会の行い方を説明する。 ●マット運動に積極的に取り組もうとしている様子を取り上げて, 称賛する。 ◆学習評価◆ 知識・技能 ③選んだ技を自己やグループで繰り返したり組み合わせたりすることができる。 ➔ 練習や発表の際に, 自己の能力に適した基本的な技を安定して行ったり, その発展技や更なる発展技を行ったりしている姿を評価する。(観察) ●つくった演技があるグループが順番に発表するようにするとともに, グループが演技をするために選んだ場を学級全体で助け合って準備するように伝える。 ●考えたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。
15分		
10分	6 単元を振り返り, 学習のまとめをする 単元の学習の振り返り ・単元の学習の目標で, 達成したことを書きましょう。 ・学習したことで, 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ょう。 ○振り返りを発表して, 仲間に伝える。	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるときに, 気付きや考えのよさを取り上げて, それらを称賛する。 ●適切な整理運動を行うように伝えるときに, けががないかなどを確認する。
	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	

2学年間にわたって取り扱う場合

【第5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	技の行い方を理解して, できる技に取り組んだり, 課題の解決の仕方を工夫して技に挑戦したりすることを楽しむ				技の組み合わせ方を理解して技を組み合わせることを楽しむ		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 ・学習の約束 ○マット運動 中学年で学習した基本的な技に取り組む	○自己のできる技に取り組む 自己のできる基本的な技を安定して行ったり, その発展技を行ったりする				○自己の能力に適した技に挑戦する 【巧技系倒立グループ】 ・補助倒立, 倒立 【回転系倒立回転グループ】 ・倒立ブリッジ ・ロンダート ・頭はね起き		○自己の能力に適した技に挑戦する 【回転系前転グループ】 ・開脚前転, 伸膝前転 ・補助倒立前転, 倒立前転 ・跳び前転 【回転系後転グループ】 ・伸膝後転, 後転倒立	○自己のできる技を組み合わせる 技の組み合わせ方や場を工夫して, 自己のできる技を組み合わせる	学習のまとめ ○自己のできる技を組み合わせる ○学習のまとめをする
	評価の重点	知識・技能				① 観察・学習カード		② 観察	③ 観察	
	思考・判断・表現				① 観察・学習カード					
	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	② 観察・学習カード			① 観察・学習カード			

【中学年「マット運動」との円滑な接続を図るための工夫(例)】

- 「回転系や巧技系の発展技に取り組む」ために
 中学年では, 自己の能力に適した基本的な技に取り組むことを楽しみました。高学年では, それらを安定して行ったりその発展技に取り組んだりすることができるようにします。
 そのため高学年のはじめは, 回転系や巧技系の発展技や更なる発展技の行い方を理解し, 自己の能力に適した技に, 傾斜や段差を利用した易しい場などから, 課題に応じた場や段階を選んで挑戦することを楽しみましょう。

(例) 回転系や巧技系の発展技に, 課題に応じた場や段階を選んで挑戦する

- ・開脚前転や伸膝後転などは, 立つために勢いをつけて回転することができるように, 傾斜を利用した場を選ぶ。
- ・頭はね起きは, 起き上がることができるように, 起き上がる位置が低くなるような段差を利用した場を選ぶ。
- ・ロンダートは, 手や足を着く場所が分かるように, 目印を置いた場を選ぶ。

- 「自己のできる技を組み合わせる」ために
 中学年では, できるようになった基本的な技を繰り返したり組み合わせたりすることを楽しみました。高学年では, できる技を増やしているいろいろな技群やグループ技で組み合わせることができるようにします。
 そのため高学年のはじめは, 技の組み合わせ方や場を工夫してできる技を組み合わせさせてみましょう。

(例) 組み合わせのはじめの技と取り組む場を工夫する

- ・壁につけたマットの場で壁倒立から始める。片足ずつマットに下ろしながら向きを変えて, 次の技につなげる。
- ・傾斜を利用した場で伸膝後転から始める。立ち上がった後向きを変えて, 傾斜がなくてもできる技につなげる。

【第5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
 回転系や巧技系の発展技や更なる発展技の行い方を理解するとともに, 自己の能力に適した技に易しい場で挑戦することができるようにしましょう。その際, 取り組む発展技の基本的な技に, あらかじめ十分に取り組むようにしましょう。
- 思考力, 判断力, 表現力等
 自己の能力に適した技を選んで取り組むことができるようにしましょう。その際, 課題に応じた練習の場や段階を選べるようにしましょう。また, 技を組み合わせるときも, 自己の能力に適した技や行う場を選ぶ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
 高学年の学習では, 自己の能力に適した技や場を選んで練習をするので, それぞれの場の準備や片付けなどで分担した役割を果たそうとしたり, 仲間と助け合って練習をしようとするようにしましょう。また, けががないように, 互いの服装や髪形に気を付けたり場の危険物を取り除いたりするとともに, 試技の前後などに器械・器具の安全に気を配ることができるようにしましょう。