

令和6年度
東京都小学校体育研究会



3年マツト運動
器械運動系領域部会

器械運動系領域部会部内資料

【目次】

(1) 第1学年から第6学年までの学習過程例	P 1～
(2) 第3学年の1単位時間の学習の流れ	P 6～
(3) 導くことと委ねること	P 14～
(4) マット運動を安全に進めるためのポイント	P 15～
(5) 共に学習する感覚づくりの運動、準備運動の言葉かけ	P 16～
(6) マット運動の技能指導の要点	P 17～
(7) 補助について	P 24～
(8) ICT の活用について	P 28～
器械運動学習アプリについてのお知らせ	P 28

(1) 第1学年から第6学年までの学習過程例

【第1学年】

マットを使った運動遊びと出会い、今もっている力で楽しく遊びながら感覚を養う

時	1	2	3	4	5	
段階	教師の提示した場の遊び方をもとに自由に遊び、「この場で楽しく遊びたい」という目的意識をもつ		5つの場で様々な遊び方を経験し、新しい遊び方を見付ける	前時に見いだした学習課題で遊ぶ 学習を振り返り、次時に向けて、学習課題を修正したり新たに見いだしたりする		
学習内容・活動	○学習の進め方を確認し、学習の見通しをもつ ○安全に気を付けて場の準備をする		○学習の流れの確認 ○準備運動 ○場の準備	○準備運動 ○場の準備		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知る時間</div> ○場の遊び方を確認する 【1時】ひろびろ さかみち じぐざぐ 【2時】ぴよんぴよん ろくぼく		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">もっている力で楽しむ時間</div> ○5つの場をローテーションし、新しい遊び方を見付けながら遊ぶ	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">取り組む時間</div> ○今もっている力で楽しむ時間 ○5つの場をローテーションし、新しい遊び方を見付けながら遊ぶ。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">もっている力で楽しむ時間</div> ○知る時間に確認した場をローテーションして遊ぶ		○整理運動			
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">目的意識をもつ</div> ○今日の学習を振り返り、「楽しく遊びたい」と思う場を選ぶ		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学習の振り返り</div> ○楽しく遊ぶことができた場と遊び方について振り返る ○次の時間に遊びたい場を選ぶ	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学習の振り返り</div> ○楽しく遊ぶことができた場と遊び方について振り返る ○次の時間に遊びたい場と遊び方を選ぶ		
○場の片付け ○整列・あいさつ						

自分で選んだ場や遊び方に取り組み、新しい遊び方を見つけながら感覚を養う

時	1	2	3	4	5	
段階	教師の提示した場の遊び方をもとに自由に遊び、「この場で楽しく遊びたい」という目的意識をもつ	5つの場で様々な遊び方を体験し、学習課題(次時に遊びたい場と遊び方)を見いだす	前時に見いだした学習課題で遊ぶ 学習を振り返り、次時に向けて、学習課題を修正したり新たに見いだしたりする			
学習内容・活動	<p>知る時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習の進め方を確認し、学習の見通しをもつ ○安全に気を付けて場の準備をする ○5つの場の遊び方の例を確認する <p>ひろびろ さかみち じぐざぐ ぴよんぴよん ろくぼく</p> <p>もっている力で楽しむ時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ○知る時間に確認した5つの場をローテーションして遊ぶ 	<p>○学習の流れの確認 ○準備運動 ○場の準備</p> <p>もっている力で楽しむ時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ○5つの場をローテーションし、新しい遊び方を見付けながら遊ぶ 	<p>取り組む時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ○時の振り返りで選んだ場と遊び方を学習課題として遊ぶ ○学習課題を解決するために、友達のよい動きを見付けながら遊ぶ <p>今もっている力で楽しむ時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ○5つの場をローテーションしながら遊ぶ ○遊び方を共有したり、新しい遊び方を考えたりしながら遊ぶ ○友達のよい動きを真似しながら遊ぶ 			
		○整理運動				
		<p>目的意識をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○今日の学習を振り返り、「楽しく遊びたい」と思う場を選ぶ 	<p>学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○楽しく遊ぶことができた場と遊び方について振り返る ○次の時間に遊びたい場を選ぶ 	<p>学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○楽しく遊ぶことができた場と遊び方について振り返る ○次の時間に遊びたい場と遊び方を選ぶ 		
	○場の片付け ○整列・あいさつ					

運動遊びからマット運動の「技」への接続をスムーズにするためにグループの技に共通する技術を身に付け、マット運動の基本的な技に取り組む。

時	1	2	3	4	5	6	7	
段階	運動の行い方を知る	グループの技に共通する技術を身に付ける		基本となる技と出会い、自分が取り組みたい技、場を選んで取り組む			自分が取り組みたい技、場で活動を工夫しながら運動に取り組む	
学習内容・活動	○集合・整列・あいさつ ○場の準備 ○準備運動・感覚づくりの運動							
	<u>知る時間</u> ○4つの技のグループにいくつかの場があり、金・銀・銅といった段階があることを知る 前転がりグループ 後ろ転がりグループ 逆さグループ 逆さ回りグループ	<u>知る時間</u> ○グループ学習の仕方を知る（試技） <u>取り組む時間</u> ○4つの技グループから自分が取り組みたい場を選んで取り組む	<u>知る時間</u> ○前転、後転の行い方を知る <u>取り組む時間</u> ○前転、後転グループから自分が取り組みたい技、場を選んで取り組む	<u>知る時間</u> ○壁倒立、側方倒立回転の行い方を知る <u>取り組む時間</u> ○倒立、倒立回転グループから自分が取り組みたい技、場を選んで取り組む	<u>取り組む時間</u> ○4つの技グループから自分が取り組みたいグループや技、場を選んで取り組む ○学習を通して、自己の学習成果や見つけたコツを伝え合う			
	○整理運動							
	<u>学習の振り返り</u> ○「今日の学習で大切だと思ったことは何か」について振り返る。 ○次に頑張りたいことを立てる			<u>学習の振り返り</u> ○「今日の学習で大切だと思ったことは何か」について振り返る ○次に取り組みたい技+場（ポイント）を <u>立てる</u> ○単元最終には、単元通した学びの高まりを振り返る				
	○場の片付け ○整列・あいさつ							

第3学年で学習した課題解決の仕方を生かし、課題解決に向けて取り組む

時	1	2	3	4	5	6
段階	技と出会い、目的意識をもつ	接転技群の学習課題を見いだす	接転技群の学習課題に取り組む	ほん転技・平均立ち技群の学習課題を見いだす	ほん転技・平均立ち技群の学習課題に取り組む	自己の能力に合わせた学習課題を解決する
学習内容・活動	○集合・整列・あいさつ ○場の準備 ○準備運動 ○共に学ぶ感覚づくりの運動					
	知る時間 ○学習の進め方を知る ○安全についてのきまりを確認する ○共に学ぶ感覚づくりの運動を確認する。 ○技の行い方、技のポイントを確認する	知る時間 ○学習課題の見付けるためのグループ学習の仕方を知る（試技またはICT教材） ○できるようにになりたい技の練習方法や場を知る	知る時間 ○学習課題を解決するためのグループ学習の仕方を知る（試技またはICT教材） 取り組む時間 ○自己の学習課題を確認する ○選択した練習方法に取り組む	知る時間 ○できるようにになりたい技の練習方法や場を知る	取り組む時間 ○自己の学習課題を確認する ○選択した練習方法に取り組む	取り組む時間 ○自己の学習課題を確認する ○選択した技に取り組む
	○整理運動					
	目的意識をもつ ○単元を通してできるようにになりたい技を接転技群とほん転技・平均立ち技群からそれぞれ1つずつ選ぶ	学習の振り返り ○学習課題を見いだす ○接転技群の学習課題を見いだす	学習の振り返り ○できたこととできなかったことを振り返る ○第6時に取り組む学習課題を確認する	学習の振り返り ○自己のほん転技・平均立ち技群の技の学習課題を見いだす	学習の振り返り ○できたこととできなかったことを振り返る ○次時に取り組む技を確認する	学習の振り返り ○できたこととできなかったことを振り返る ○単元通した学習成果を振り返る
○場の片付け ○整列・あいさつ						

【第5、6学年】

自己の能力に合った学習課題を見だし、課題解決に向けて取り組む

時	1	2	3	4	5	6
段階	回転系、巧技系それぞれの技と出会い目的意識（技や運動との関わり方）をもつ	グループ学習の仕方や練習方法の選び方を知り、学習課題（技+技のポイント+練習方法）を見いだす	自己の能力に適した学習課題を解決する			
学習内容・活動	○集合・整列・あいさつ		○場の準備 ○準備運動		○共に学ぶ感覚づくりの運動	
	<u>知る時間</u> ○学習の進め方を知る ○安全についてのきまりを確認する ○共に学ぶ感覚づくりの運動について知る ○回転系、巧技系の技の行い方、技のポイント、グループでの学習の仕方について知る（試技またはICT教材）	<u>学習課題を見いだす</u> ○学習資料と自己の動きを比較しながらグループ学習を行う ○練習方法や場を知る	<u>○自己の学習課題を確認する</u> 取り組む時間 ○選択した技に取り組む ○学習を通して、友達の学習成果や自己の見つけたコツを伝え合う ○自己の取り組みについて自己評価をし、次時の学習課題を設定する ※技ができるようになった子供は新たな目的意識（できるようになりたい技）をもち、課題の解決に取り組む			
	○整理運動					
	<u>目的意識をもつ</u> ○運動との関わり方について知り、どのように運動と関わっていきたいか目的意識をもつ ○単元を通してできるようになりたい技を1つ選ぶ	<u>学習の振り返り</u> ○自己の学習課題を見いだす ○3～6時の学習計画を立てる	<u>学習の振り返り</u> ○自己の動きの変容や学習活動に対する自己評価をし、次時の学習課題を修正したり、新しく見いだしたりする			
○場の片付け ○整列・あいさつ						

(2) 第3学年の1単位時間の学習の流れ

実証授業② 3学年 器械運動 「マット運動」

① 単元の目標

知識及び技能	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を行うことができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	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。
学びに向かう力、人間性等	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。

② 単元の評価規準

知識・技能	①マット運動のきまりや場や用具の使い方、場の安全の確保などについて言ったり、書いたりしている。 ②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。 ③自己の能力に適した回転系、巧技系の基本的な技ができる。
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。 ②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	①運動に進んで取り組みようとしている。 ②順番やきまりを守り、だれとでも仲よく励まし合おうとしている。 ③場の準備や片付けを、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器械・器具の安全や試技の開始前の安全を確かめている。

④ 学習過程及び評価計画【3学年】

時	1	2	3	4	5	6 (本時)	7
段階	運動の行い方を知る	グループの技に共通する技術を身に付ける		基本となる技と出会い、自分が取り組みたい技、場を選んで取り組む			自分が最も取り組みたい技、場で活動を工夫しながら運動に取り組む
学習内容・活動	○ 集合・整列・あいさつ ○場の準備 ○準備運動・共に学ぶ感覚づくりの運動						
	知る時間 ○4つの技のグループにいくつかの場があり、金・銀・銅といった段階があることを知る 前転がりグループ 後ろ転がりグループ 逆さグループ 逆さ回りグループ	知る時間 ○グループ学習の仕方を知る(試技) 取り組む時間 ○4つの技グループから自分が取り組みたい場を選んで取り組む	知る時間 ○前転、後転の行い方を知る 取り組む時間 ○前転、後転グループから取り組みたい技、場を選んで取り組む	知る時間 ○壁倒立、側方倒立回転の行い方を知る 取り組む時間 ○倒立、倒立回転グループから取り組みたい技、場を選んで取り組む	知る時間	知る時間	取り組む時間 ○4つの技グループから自分が取り組みたいグループや技、場を選んで取り組む ○学習を通して、自己の学習成果や見つけたこつを伝え合う
	○整理運動						
	学習の振り返り ○「今日の学習で大切だったことは何か」について振り返る ○次に頑張りたいことを確認する			学習の振り返り ○「今日の学習で大切だったことは何か」について振り返る ○次に取り組みたい技+場(ポイント)を確認する ○単元最終には、単元通した学びの高まりを振り返る			
○場の片付け ○整列・あいさつ							
知・技	①					②	③
思・判・表				①		②	
主態	⑤	③	②	①	④		

【1時間目】 7時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】 マット運動の約束や場や用具の使い方、場の安全の確保など、学習の行い方を言ったり、書いたりできるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 自己の能力に適した課題を見付けることができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】 器械・器具の安全や、試技の開始前の安全を確かめることができるようにする。

※主として「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援 □評価（評価方法）
(1) 集合・整列・挨拶・本時の学習の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 本時の全体のめあて（学習課題） 「めざせマットマスター」の学習の進め方を知ろう。 </div>	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて、本時の流れを確認する。
(2) 安全についてのきまりの確認 (3) 場の準備 (4) 準備運動 →共に学ぶ感覚づくりの運動を行う。 ・かえるの足うち ・大きなゆりかご	○場の準備についてのきまりを確認する。 ○安全に気を付けて準備をするように言葉がけをする。 ○使う部位を意識するように言葉がけをする ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 （第1時と第2時の2回に分けて指導する。） ○友達同士で声をかけ合って運動ができている児童を称賛する。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。 ○安全について学習したことを活動の中で生かしている児童を称賛し、学級全体に広める。 □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。 【主体的に学習に取り組む態度】（観察）
(5) 試しの運動に取り組む。	○運動する場を選択し、今もっている力で楽しんでいる児童を称賛し、学級全体に広める。 ○事前に資料を配付したり、動画を視聴したりして、すぐに運動に取り組めるようにする。
(6) 整理運動	○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。
(7) 学習の振り返り	○本時の学習で、「する、みる、支える、知る」等の多様な関わり方をしていた児童を価値付け、単元を通して大切にしていけることを確認する。 ○マット運動の行い方で大切なことを書くように伝える。 ○次時の学習内容を確認し、次時の学習課題を書くように伝える。 □マット運動の約束や場や用具の使い方、場の安全の確保など、運動の特性に応じた行い方を言ったり書いたりしている。【知識・技能】（観察・学習カード）
(8) 場の片付け (9) 整列・挨拶	○安全に気を付けて片付けをするよう言葉がけをする。

【2時間目】 7時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】 マット運動の約束や場や用具の使い方、場の安全の確保など、学習の行い方を言ったり、書いたりできるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 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。

【学びに向かう力、人間性等】 場の準備や片付けを、友達と一緒にすることができるようにする。

※主として「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援 □評価（評価方法）
(1) 集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて、本時の流れを確認する。
本時の全体のめあて（学習課題） 運動する場を自分で選んでメダルを集めよう！	
(2) 場の準備	○安全に気を付けて準備をするように言葉がけする。
(3) 準備運動→ →共に学ぶ感覚づくりの運動を行う。 ・背支持倒立 ・補助ブリッジ	◎自分が誰と何を準備すればよいかわかっていない児童には、準備図を使って教師と一緒に確認する。
(4) 学習の進め方を知る。	○使う部位を意識するように言葉がけする ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。（第1時と第2時の2回に分けて指導する。）
(5) 易しい運動の場で運動に取り組む	◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。
(7) 整理運動	○学習資料（シティマップ）の使い方を説明する。 ○友達同士で見合って、学習資料に書かれている運動ができていたらシールを貼ることを確認する。
(8) 学習の振り返り	○運動する場を選択し、今もっている力で楽しんでいる児童を称賛し、学級全体に広める。 ◎事前に資料を配付したり、動画を視聴したりしておいて、すぐに運動に取り組めるようにする。
(9) 場の片付け	○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。
(10) 整列・挨拶	○本時の学習で大切だと思ったことを書くように伝える。 ○次時の学習内容を確認し、次時の学習課題を書くように伝える。 ○安全に気を付けて片付けをするよう言葉がけをする。 □場の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。
【主体的に学習に取り組む態度】（観察）	

【3時間目】 7時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】 マット運動の行い方について言ったり書いたりすることができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 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。

【学びに向かう力、人間性等】 順番やきまりを守り、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する。

※主として「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援 □評価（評価方法）
(1) 集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて、本時の流れを確認する。
本時の全体のめあて（学習課題） 運動する場を自分で選んでメダルを集めよう！	
(2) 場の準備 (3) 準備運動 →共に学ぶ感覚づくりの運動を行う。 ・かえるの足打ち ・大きなゆりかご ・背支持倒立 ・補助ブリッジ	○安全に気を付けて準備をするように言葉がけする。 ○使う部位を意識するように言葉がけする ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ○友達同士で声をかけ合って運動ができていない児童を称賛する。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。
(4) 練習の場で運動に取り組む	○運動する場を選択し、今もっている力で楽しんでいる児童を称賛する。 ○友達同士で声をかけ合って協力しながら運動ができていない児童を称賛し、学級全体に広める。 ○事前に資料を配付したり、動画を視聴したりして、すぐに運動に取り組めるようにする。 □順番やきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】（観察）
(5) 整理運動	○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。
(6) 学習の振り返り	○本時の学習で大切だと思ったことを書く。 □マット運動の行い方について言ったり書いたりすることができるようにする。【知識・技能】（学習カード）
(7) 場の片付け	○安全に気を付けて片付けをするよう言葉がけする。
(8) 整列・挨拶	

【4時間目】 7時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】 マット運動の行い方について言ったり書いたりすることができるようにする。
 【思考力、判断力、表現力等】 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。

【学びに向かう力、人間性等】 運動に進んで取り組むことができるようにする。

※主として「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援 □評価（評価方法）
(1) 集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて本時の流れを確認する。
本時の全体のめあて(学習課題)：前転がりシティ、後ろ転がりシティのジムリーダーについて知ろう！	
(2) 場の準備 (3) 準備運動→ →共に学ぶ感覚づくりの運動を行う。 ・かえるの足打ち ・大きなゆりかご ・背支持倒立 ・補助ブリッジ (4) 技（前転、後転）について知る。 (5) 練習の場で運動に取り組む。 ※前転グループの技 or 後転グループの技や易しい運動の場に取り組む。 (6) 整理運動 (7) 学習の振り返り (8) 場の片付け (9) 整列・挨拶	○安全に気を付けて準備するように言葉がけする。 ○使う部位を意識するように言葉がけする ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。 ○前転がりと前転を比較し、共通点があり、これまでの学習が技の習得に役立つということに気付き、学習意欲を高めることができるようにする。 ○本時のめあて（学習課題）を学習カードに記入する。 ◎自己の能力に適した学習課題を設定できていない児童には、第2、3時の学習の様子を教師と一緒に振り返り、学習課題を設定できるようにする。 ○友達同士でこつを共有したり、具体物を使って運動の様子を伝え合ったりしている児童を称賛し、学級全体に広める。 ○2つのシティで基本となる技ができた児童には、例示されている技の資料を提示する。また、つまづいた児童には、課題解決の練習の場の資料を提示する。 □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【思考・判断・表現】（観察） □運動に進んで取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】（観察） ○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。 ○基本となる技の行い方で大切だと思ったことを書く。 ○安全に気を付けて片付けをするように言葉がけする。

【5時間目】 7時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】 マット運動の行い方について言ったり書いたりすることができるようにする。
 【思考力、判断力、表現力等】 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。
 【学びに向かう力、人間性等】 友達の考えを認めることができるようにする。

※主として「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援 □評価（評価方法）
(1) 集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて本時の流れを確認する。
本時の全体のめあて(学習課題)：逆さシティ、逆さ回りシティのジムリーダーについて知ろう！	
(2) 場の準備	○安全に気を付けて準備するように言葉がけする。
(3) 準備運動→ →共に学ぶ感覚づくりの運動を行う。 ・かえるの足打ち ・大きなゆりかご ・背支持倒立 ・補助ブリッジ	○使う部位を意識するように言葉がけをする ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。
(4) 技（壁倒立、側方倒立回転）について知る。	○練習の場で取り組んできた運動と技には共通点があり、これまでの学習が技の習得に役立つということに気付き、学習意欲を高めることができるようにする。 ○本時のめあて（学習課題）を学習カードに記入する。 ○友達同士でコツを共有したり、具体物を使って運動の様子を伝え合ったりするなど協力して学習を進めている児童を称賛し、学級全体に広める。
(5) 練習の場で運動に取り組む ※倒立グループの技 or 倒立回転グループの技に取り組む。	◎友達同士で協力して学習を進められていない児童は、教師と一緒に見合う視点を確認する。 □友達の考えを認めようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】（観察・学習カード） ○2つのシティで基本となる技ができた児童には、例示されている技の資料を提示する。
(6) 整理運動	○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。
(7) 学習の振り返り	○基本となる技の行い方で大切だと思ったことを書くように伝える。 ○次時の学習内容を確認し、次時の学習課題を書くように伝える。 □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。【知識・技能】（観察）
(8) 場の片付け	○安全に気を付けて片付けをするように言葉がけする。
(9) 集合・整列・挨拶	

【6時間目】 7時間扱い

① ねらい

【知識及び技能】 自己の能力に適した回転系、巧技系の基本的な技ができるようにする。
 【思考力、判断力、表現力等】 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。
 【学びに向かう力、人間性等】 友達の考えを認めることができるようにする。

※主として「思考・判断・表現」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援 □評価（評価方法）
(1) 集合・整列・挨拶・本時の学習の確認	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて本時の流れを確認する。
本時の全体のため（学習課題）：自分の力に合った技や技につながる動きをレベルアップさせよう！	
(2) 場の準備 (3) 準備運動→ →共に学ぶ感覚づくりの運動を行う。 ・かえるの足打ち ・大きなゆりかご ・背支持倒立 ・補助ブリッジ (4) 練習の場で運動に取り組む ※4つの技のグループから自分で運動に取り組みたい場を選び、運動に取り組む。 ※上手な子の試技を紹介して、ポイント、見合いの仕方の共有を図る。 (5) 整理運動 (6) 学習の振り返り (7) 場の片付け (8) 集合・整列・挨拶	○安全に気を付けて準備するように言葉がけする。 ○使う部位を意識するように言葉がけする ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。 ○友達同士でコツを共有したり、具体物を使って運動の様子を伝え合ったりしている児童を称賛し、学級全体に広める。 ◎友達同士で協力して学習を進められていない児童は、教師と一緒に見合う視点を確認する。 □課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。 【思考・判断・表現】（観察、学習カード） ◎易しい運動の場がクリアできていない子供には、個別に易しい場を用意したり、教師と一緒に取り組んだりする。 ○4つのシティで基本となる技ができた児童には、例示されている技の資料を提示する。また、つまずいた児童には、課題解決の練習の場の資料を提示する。 ○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。 ○本時の学習で大切だと思ったことを書く。 ○次時の学習の見通しをもち、次時の学習課題を書くように伝える。 ○安全に気を付けて片付けをするように言葉がけする。

【7時間目】 7時間扱い

① ねらい

- 【知識及び技能】 自己の能力に適した回転系、巧技系の基本的な技ができるようにする。
 【思考力、判断力、表現力等】 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。
 【学びに向かう力、人間性等】 運動に進んで取り組むことができるようにする。

※主として「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。

② 展開

子供の学習活動	○教師のかかわり ◎配慮児童への支援 □評価（評価方法）
(1) 集合・整列・挨拶・本時の学習の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 本時の全体のめあて（学習課題）：技や技につながる動きをレベルアップさせよう！ </div>	○服装の確認をする。 ○掲示物を用いて本時の流れを確認する。
(2) 場の準備 (3) 準備運動→ →共に学ぶ感覚づくりの運動を行う。 ・かえるの足打ち ・大きなゆりかご ・背支持倒立 ・補助ブリッジ (4) 練習の場で運動に取り組む ※4つの技のグループから自分で運動に取り組みたい場を選び、運動に取り組む。 (5) 整理運動 (6) 学習の振り返り (7) 場の片付け (8) 集合・整列・挨拶	○安全に気を付けて準備するように言葉がけする。 ○使う部位を意識するように言葉がけする ○身に付けさせたい感覚を伝え、主運動につなげていけるようにする。 ◎正しく行えるように声をかけたり、補助をしたりする。 ○教師は、練習の場毎に身に付けさせたい技術を明確にして言葉がけしたり、よい動きを取り上げて共有したりする。 ◎易しい運動の場がクリアできていない児童には、個別に易しい場を用意したり、教師と一緒に取り組んだりする。 □自己の能力に適した回転系、巧技系の基本的な技ができる。 【知識・技能】（観察） ○友達同士でこつを共有したり、具体物を使って運動の様子を伝え合ったりしている児童を称賛し、学級全体に広める。 ◎友達同士で協力して学習を進められていない児童は、教師と一緒に見合う視点を確認する。 □課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。 【思考・判断・表現】（観察、学習カード） ○4つのシティで基本となる技ができた児童には、残りの例示されている技の資料を提示する。また、つまずいた児童には、課題解決の練習の場の資料を提示する。 ○よく使った部位を中心にほぐしたり、怪我がないかを確認したりする。 ○本時の学習で大切だと思ったことを書く。 ○次時の学習内容を確認し、次時の学習課題を書くように伝える。 ○安全に気を付けて片付けをするように言葉がけをする。

(3) 導くこと、委ねること

○ 毎時間の計画

時間	教師が導くこと	子供に委ねること
1	<ul style="list-style-type: none"> 単元の学習の見通し 安全に関する内容（準備、片付け、運動の行い方） 共に学ぶ感覚づくりの運動① 	マット運動の4つのグループの技（はね起きグループを除く）に関連した易しい運動の場を選んで取り組む。児童は自分のペースで実際に体を動かしながら、自己の興味関心に応じて場を選択し、様々な運動に取り組む。
2	<ul style="list-style-type: none"> 共に学ぶ感覚づくりの運動② 学習資料の使い方 運動の見合い方 児童一人一人の学習進度に応じて技に挑戦できる学習環境を整える。 	第1時と同じ場で運動に取り組む児童は、第1時で取り組めなかった場やもう少しでできそうな場、もっとやってみたい場を自らの学習課題として設定する。友達と学習資料を使って3段階で示されている学習課題ができていくかどうかを見合いながら運動に取り組む。一つの技のグループの課題を達成した児童は、同じ技のグループの基本となる技の学習に進むか、他の技のグループの課題に挑戦するかを選んで取り組む。
3	<ul style="list-style-type: none"> 児童一人一人の学習進度に応じて技に挑戦できる学習環境を整える。 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 技について指導する。 第4時：前転、後転 第5時：壁倒立・側方倒立回転 学習活動の工夫の仕方 易しい運動の場がクリアできていない児童には、個別に易しい場を用意したり、教師と一緒に取り組んだりする。 	1 単位時間の前半に、技の行い方を知り、第3時まで取り組んできた運動が技の動きとつながりがあることを理解する。その後、2つの技のグループ（第4時：前転グループ or 後転グループ、第5時：倒立グループ or 倒立回転グループ）から1つ選択し、自己の能力に応じた場を学習課題として設定する。赤玉等の具体物を用いて、運動のできばえを視覚的に確認したり、友達同士で伝え合ったりするなど学習活動を工夫しながら運動に取り組む。
5	<ul style="list-style-type: none"> 児童一人一人の学習進度に応じて技に挑戦したり、つまずきに応じた運動の場を選択したりできる学習環境を設定する。 	
6	<ul style="list-style-type: none"> 易しい運動の場がクリアできていない児童には、個別に易しい場を用意したり、教師と一緒に取り組んだりする。 児童一人一人の学習進度に応じて技に挑戦したり、つまずきに応じた運動の場を選択したりできる学習環境を設定する。 	4つの技のグループの場の中から自分が解決したい学習課題を設定し、運動に取り組む。自己の能力に応じた学習課題の解決に向けて、友達と協働して運動に取り組む中で、失敗したり、成功したり試行錯誤を粘り強く繰り返しながら三つの資質・能力を育んでいく。
7	<ul style="list-style-type: none"> 児童一人一人の学習進度に応じて技に挑戦したり、つまずきに応じた運動の場を選択したりできる学習環境を設定する。 	

○ 共に学ぶ学習活動

グループの技に共通する技術を身に付ける学習活動の中に、「する」「みる」「支える」「知る」の運動との関わりを取り入れ、友達と共に学ぶよさを実感させる。

学習資料の手本と同じ角度から友達の動きを見てあげることが指導する。金、銀、銅の判断がしやすく、安全面にも気を付けることができる。また、友達と動きを見合ってシールを獲得できるようにすることで、友達と共に運動することの必要が生まれる。

する	グループの技に共通する技術を身に付けるために、金シールを目指して運動に取り組む。
みる	友達の取り組んでいる運動を見て、何色のシールの動きになっているのかを判断する。
支える	同じ場所で活動している友達と運動のコツを教え合う。
知る	上位のシールを獲得するための行い方を知る。

どうだった？
金シールとれた？



銀シールまでできているよ！
もう少し手を遠くに着くと、金シールになれると思うよ！

(4) マット運動を安全に進めるためのポイント

場面	内容
準備・片付けの時	<ul style="list-style-type: none"> ◇マットは、壁から少し離して置くようにする。 ◇マットは2人もしくは4人で1枚を運ぶようにし、同じ方向（進行方向）を向く。 ◇安全にスムーズに運ぶために一方通行にして運ぶようにする。 (テープなどで置く場所に目印をつけておくと、スムーズに場の設定ができるので効果的) ◇マットを持ち上げる時や降ろす時には、「さん、はい」等と声を掛け合って行うようにする。 ◇運ぶ時は、しっかりと持ち手を持つようにし、マットを決められた場所に置いたら必ず持ち手をしまうようにする。 ◇マットの下に滑り止めシートを入れる。 ◇マットを置いたら、マット上に危険がないか確認をするようにする。 ◇マットを跳び越えたり、またいだりして移動しないようにする。 ◇マットには運動の時以外は乗らないようにする。 ◇片付けも同様にマットを運ぶようにする。 ◇準備の時とは反対の一方通行に進み、マットの角を合わせて重ねるようにする。 <div data-bbox="1066 416 1495 667" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>
運動する時	<ul style="list-style-type: none"> ◇安全上、靴をはいて運動をする。 ◇順番を守って運動する。 ◇補助が必要な技を行う時には、行う前に「いくよ。」などと友達に伝える。 ◇技を行う時は、必ずマットの上から始めるようにする。 ◇技が終わったら、マットの終わりまで行き、マットから下りてから次の人へ合図をする。 (前の児童の技が終わっていないのに次の児童が技を始めてしまうと、接触してしまうため注意が必要) ◇マットがずれたら直すようにする。(特にマットを連結させる場合、マットの間にすき間ができたまま技を行うと、そのすき間に手や足が入ってしまい危険) <div data-bbox="963 1137 1474 1339" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>
友達の動きを見る時	<ul style="list-style-type: none"> ◇友達の技を見るときは安全な場所で立って見る。 ◇学習課題に応じて、スタート位置からだけでなくマットの横に立ち、友達の動きを確認する。 ◇タブレットを用いながら練習を行う時は、学習用具をまとめておくようにする。 (かごなどに入れ、マットから少し離れた場所に置いておくとよい) ◇ICT教材や資料を持っている際は、運動する場から離れた場所で活用する。 <div data-bbox="963 1536 1474 1742" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>

【マット運動のオリエンテーションの行い方については、下のQRコードから動画の閲覧が可能です。】





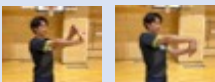


(5) 準備運動と共に学ぶ感覚づくりの運動





準備運動と共に学ぶ感覚づくりの運動を通して行う。授業の始めに行う「感覚づくりの運動」は、子供が技を習得する上で必要な感覚を身に付けるものである。毎時間行うことで効果を増す。しかし、従来の「感覚づくりの運動」は一人で行えるものに限って提示しており、自分の行い方が正しいのか、どのように動きが向上しているのか効果を感じ取りにくいものであった。今回は友達と補助し合ったり動きの変容を確かめ合ったりできるような運動を取り入れた。

運動による怪我の防止や、主運動を行うための身体の準備、その運動に対する能力を最大限に発揮できる心身の状態をつくることを目的とし、BGMを使用して心も温まるようにした。また、準備運動の中に動的な感覚づくりの運動を取り入れ、体のストレッチを有効的なものにした。

準備運動では体のどこの部位を伸ばしているのか声かけを行い、児童が意識して取り組めるようにする。

準備運動			
種類・伸ばす部位	ポイント	種類・伸ばす部位	ポイント
①体側伸ばし ・腰、背中 ・腹、胸 ・腕 	「体の横や背中が伸びていることを意識して行いましょう。」 「腕をまっすぐ伸ばし、指を組んで掌が真上を向くように反らしましょう。」	②膝の屈伸 ・ふくらはぎ ・太もも ・足首 	「脚を揃えて膝を曲げましょう。」 「できるだけ踵を浮かせないように気をつけましょう。」
③深い伸脚 ・脚全体 	「できるだけ曲げている脚の踵をつけましょう。」 「伸ばした脚はつま先を上に向けましょう。」	④ふくらはぎ伸ばし ・ふくらはぎ 	「前後のどちらの足も踵をつけ、つま先が前を向くようにしましょう。(手でつま先の向きを示す。)」 「ゆっくりと前の脚に体重を乗せて、よりアキレス腱を伸ばしましょう。」
⑤肩のストレッチ (1) ・肩の関節 ・肩甲骨周り 	「肘よりも肩に近いところを抱えるようにしましょう。」 「伸ばす腕の肘は伸ばしましょう。」	⑥首のストレッチ (後ろ→前→左右→回旋) ・首の前後 ・首の左右 	「頭の後ろで指を組み、下に押しましょう。」 「指先で顎を支えて、上に押しましょう。」 「伸ばしている首側の肩は上げないように気をつけましょう。」 「大きく、ゆっくりと回しましょう。」
⑦手首・腕のストレッチ ・手首 ・前腕 	「伸ばした腕の肘は曲げないようにして、腕を下の方に下さず、体の正面で行いましょう。」 「掌が前のときは指先、手の甲が前のときは指の根元を持ちましょう。」		

共に学ぶ感覚づくりの運動

運動名・養う感覚	実際の動き	動きのポイント○補助の動き
⑧カエルの足打ち (1人) ・肩の上に体を乗せる感覚 ・逆さになる感覚		「頭よりお尻が高い状態になるようにしましょう。」 「視線は両手の中央の少し上を見るようにする。両手と目線で三角形を作るイメージをしましょう。」 ○お尻の高さがどの程度まで上がっているか教える。 ○背中側に倒れないように支える。
⑨大きなゆりかご +足タッチ (2人) ・接転感覚 ・回転力を付ける感覚		「脚が真上に来るタイミングで脚を伸ばし高く上げましょう。」 「立ち上がる際にタイミングよく踵をお尻に引きつけましょう。」 ○補助は肩の高さくらいに腕を伸ばし、触れるか触れないかぎりぎりの足タッチの高さに目標を作る。
⑩補助背支持倒立 (2人) ・体のしめ ・逆さ感覚		「体に力を入れて真っ直ぐな姿勢を作りましょう。」 「腰を両腕でしっかりと支えて、体のしめで姿勢を維持しましょう。」 ○補助は足首を掴んで上に引き上げるように支える。 ○倒れないように支える。
⑪補助ブリッジ (2人) ・両腕で体を支える感覚 ・逆さ感覚		「腕と足に力を入れながら、体を反っていきましょう。」 ○腰の下に手を入れて体を支える。 ○補助は体を支えながら前後に揺らし、膝の位置を前に動かして起き上がる感覚を養わせる。

YouTube (東京都小学校体育器械運動部「マット運動 共に学習する感覚づくりの運動」)



(6) マット運動の技能指導の要点

◆マット運動の技の系統

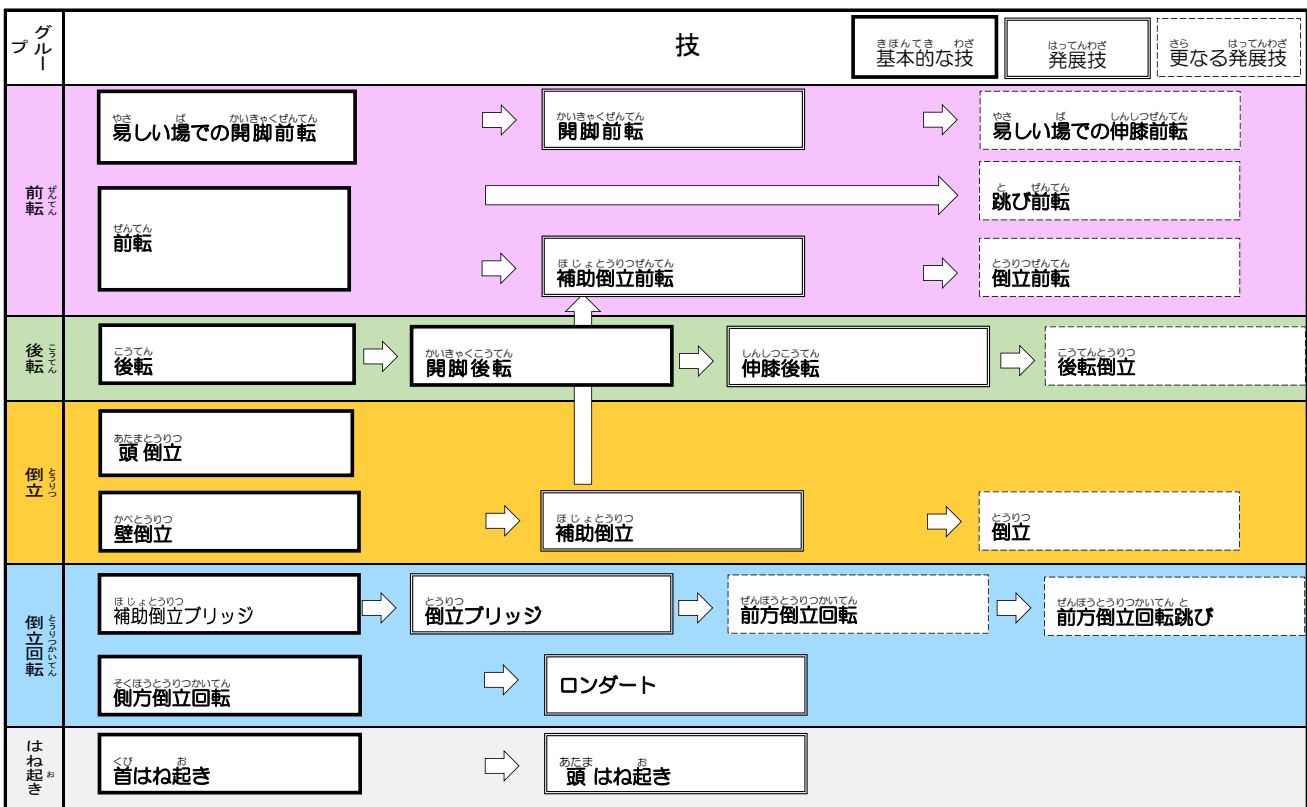
器械運動の指導をするに当たって、技の系統性を理解することはとても重要である。技のつながりを意識して、練習を積み重ねることで自己に適した課題に取り組むことにつながる。

1. マット運動の技の分類（系、技群、グループ）

マット運動の技は次のように分類されている。

系	技群	グループ	学習指指導要領解説体育編（平成29年告示）に例示されている技
回転系	接転技群	前転グループ	前転・開脚前転・易しい場での伸膝前転・跳び前転・倒立前転等
		後転グループ	後転・開脚後転・伸膝後転・後転倒立
	ほん転技群	倒立回転グループ	側方倒立回転・ロンダート・倒立ブリッジ・前方倒立回転跳び等
		はね起きグループ	首はね起き・頭はね起き
巧技系	平均立ち技群	倒立グループ	壁倒立・頭倒立・補助倒立・倒立

2. 技の系統図



① グループの技に共通する技術

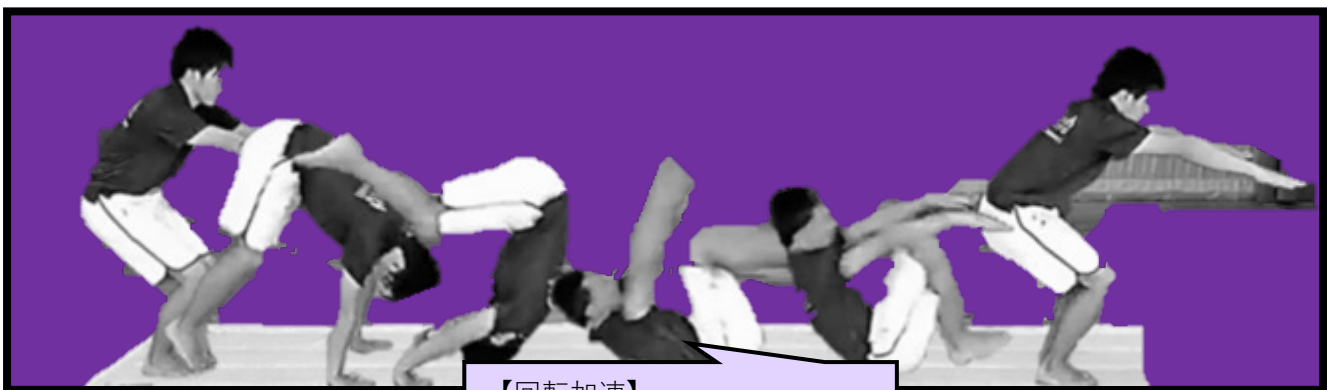
上記の分類のグループの中で「基本的な技」というものが位置付けられている。その技は、そのグループの中で最も初歩的で易しい技でありながら、グループの技に共通する技術的な課題をもっている。本部会では、そのグループの技に共通する技術に着目して技能分析を行った。グループの技に共通する技術は次の通りである。

グループの技に共通する技術について以下のように分類した。

	技 術					
	順次接触	回転加速	頭越し	立ち上がり	安定制御	姿勢保持
前転グループ	●	●		●		
後転グループ	●	●	●	●		
倒立回転グループ		●		●	●	
倒立グループ					●	●

順次接触	後頭部→首→背中→腰のように順々にマットに接触させて回転する技術のこと。
回転加速	回転力を高める技術のこと。 <u>それぞれのグループの回転加速の技術は異なる</u> ので、指導者はグループごとに技術内容を理解しておくことが重要である。
頭越し	後転の際に、脚が頭を越し、そのまま回転し続ける技術のこと。
立ち上がり	回転した後に、立ち上がるための技術のこと。回転加速と同様に、指導者はグループごとに技術内容を理解しておくことが重要である。
安定制御	倒立姿勢を行う際に、指、肘、肩のよってバランスを取る技術のこと。
姿勢保持	倒立において、腕で体を支えた姿勢を保つための技術のこと。

② 前転グループの技に共通する技術【順次接触・回転加速・立ち上がり】



【順次接触】

後頭部から、首、背中、腰という順で接触させていく。
この動きを行うためには、背中を丸める必要がある。

【回転加速】

腰を大きく開いて回転することによって、足を前方へ投げ出して勢いをつける。
★回転加速をつけることが同じグループの発展技につながります。

【立ち上がり】

足がマットに触れる直前にブレーキをかけ、それに合わせて一気に上体を起こします。
★回転の最後に膝を曲げるのは立ち上がる勢いをつけるためです。

しかし！丸くなればよいだけではありません！

③ 後転グループの技に共通する技術【順次接触・回転加速・頭越し・立ち上がり】

【順次接触】

腰から、背中、首、後頭部という順で接触させていく。

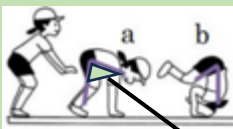
★この動きを行うためには、背中を丸める必要がある。

【回転加速】

上体を勢いよく後ろに倒し、頭がマットに触れる直前にブレーキをかけ、それに合わせて一気に脚を振り上げる。



◆腰の開きとは



腰が開いていない状



腰が開いている状

【頭越し】【立ち上がり】

手の押しと腰の開き◆を同調させて、頭を抜くようにする。

★この動きは伸膝後転につながる。

★「回転加速」+「両手でマットを押すタイミング」

④ 倒立回転グループの技に共通する技術【回転加速・立ち上がり】

【回転加速】

上体を倒しながら脚を振り上げ、回転力を高めます。

★横を向いたまま回ろうとすると、体は横には曲がりづらいので、腰の曲がった側方倒立回転になってしまう。そのため、正面（少しひねる）に身体を倒すようにする。



【立ち上がり】

側方倒立回転の立ち上がりには、最初に着く足の向き、着手の位置が重要。正しい、手順や角度で足→手→手→足→足と身体を運んでいくことが、スムーズな立ち上がりにつながる。

⑤ 倒立グループの技に共通する技術【姿勢保持・(安定制御)】

【姿勢保持】

姿勢保持するためには、手(腕)と頭部の使い方が重要ある。

(手腕部の保持技術)・・・手を着く幅は肩幅より少し広くする。手は「逆ハの字」にして着き、腕を垂直に保って、その上に体をまっすぐに乗せることで、バランスを保つ。

(頭部の保持技術)・・・頭部は背屈*に保つと、逆さ姿勢でバランスを取りやすくなる。



【安定制御】

指による安定制御・・・倒立の際に、力を入れて踏ん張るためには指先の関節部分を少し浮かせるようにする。

指による安定制御は、前傾に対して用いる。

肘・肩による安定制御・・・学校体育では、肩の前出しでバランスをとるようにすることをすすめる。

※ 背屈姿勢と腹屈姿勢について

◆背屈姿勢



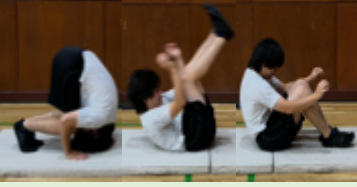
- ・あごを上げる。
- ・目線は床など。
- ・矢印の方向に力が入りやすくなる。

◆腹屈姿勢




- ・あごを下げる。
- ・目線はへそ。
- ・矢印の方向に力が入りやすくなる。

本部会では、これらのグループの技に共通する技術を3年生の学習で楽しみながら身に付けられるように、練習の場や方法、学習資料などを工夫している。指導者が、このグループの技に共通する技術を把握し、児童の動きを観察して指導していくことは、重要であると考えます。



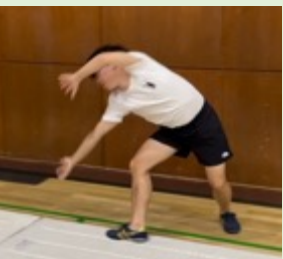
◆前転の技能指導ポイント

つまずき例	原因	言葉かけ
 <p>回る時に背中からバーンと倒れてしまう。</p>	<p>○後頭部ではなく、頭のとっぺんをマットにつけている。 ○背中が丸まっておらず、まっすぐになっている。</p>	<p>○回る時におへそを見てみよう。 ○頭の後ろをマットにつけて回ってみよう。</p>
 <p>立ち上がる時にマットに手をついてしまう。</p>	<p>○体を起こす時に手を前に出せておらず、上半身が後ろに倒れている。</p>	<p>○手を前にピーンと伸ばしてみよう。 ○起き上がる時に、頭を前にブンツとふって出してみよう。</p>
 <p>勢いがなくうまく立ち上がれない。</p>	<p>○膝が曲がりっぱなしになっていて、起き上がるための回転の勢いが足りない。</p>	<p>○はじめに膝を伸ばして、起き上がる時にかかどでおしりをたたくように曲げてみよう。</p>




◆後転の技能指導ポイント

つまずき例	原因	言葉かけ
 <p>回転が止まってしまう。</p>	<p>○おしりをつく位置が近く、回転の勢いが足りない。</p>	<p>○足でグッとマットを蹴って、遠くにおしりをつけてみよう。</p>
 <p>頭越しがでさな</p>	<p>○着手ができていない。 ○着手をしてからマットを押すことができていない。 ○顎があがり、体が丸まっていない</p>	<p>○手のひらをマットについでグッと押ししてみよう。 ○おへそを見て背中を丸めて回ってみよう。</p>
 <p>ななめに回転してしまう。</p>	<p>○着手をしていない ○着手をしてから、両手の押す力のバランスが取れていない。</p>	<p>○ゆりかごで手の着く位置を確認してみよう。 ○両手を同じ強さで押ししてみよう。</p>

◆側方倒立回転の技能指導ポイント



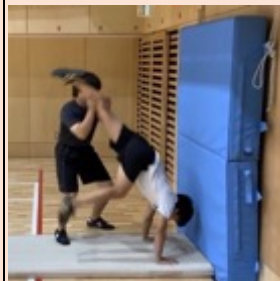
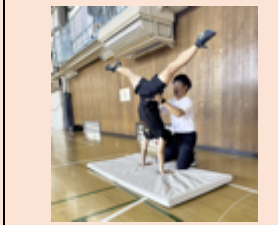




つまずき例	原因	言葉がけ
 <p data-bbox="427 255 647 376">体がねじれてしまう</p>	<p data-bbox="679 210 1070 293">○手や足を着く順番が間違っている。</p>	<p data-bbox="1096 210 1391 434">○跳び箱に手を着き、足手手足足の順を確認してみよう。 ○自分の得意な向きを確認してみよう。</p>
 <p data-bbox="427 544 647 701">腰や膝が曲がり、失速してしまう</p>	<p data-bbox="679 486 1070 568">○恐怖心から、体を伸ばして、勢いよく回ることができない。</p> <p data-bbox="679 629 1070 712">○腰や膝が伸びているかイメージできていない。</p>	<p data-bbox="1096 486 1391 754">○先生が補助するから、膝をピンと伸ばして、勢いよく振り上げてみよう。 ○ゴムひもを目標に、少しずつ足を高くしていこう。</p>
 <p data-bbox="427 806 647 1003">立ち上がる時、バランスがくずれてしまう</p>	<p data-bbox="679 770 1070 853">○最初に着く足の向きが間違っている。</p> <p data-bbox="679 958 1070 1041">○後から着く手でマットを押せていない。</p>	<p data-bbox="1096 770 1391 949">○初めに着く足は手の近くに下ろし、つま先を着手の方に向けて、軽く膝を曲げよう。</p> <p data-bbox="1096 965 1391 1048">○【ハ】の字に手を着いてマットをグッと押そう。</p>

◆壁倒立の技能指導ポイント

つまずき例	原因	言葉がけ
 <p data-bbox="443 1220 647 1341">足が上がらない</p>	<p data-bbox="679 1162 1070 1245">○逆さ感覚が身に付いていないため、恐怖心がある。</p>	<p data-bbox="1096 1162 1391 1386">○セーフティマットに向かって足を振り上げよう。 ○友達に足を支えてもらって、逆さの姿勢で止まろう。</p>
 <p data-bbox="443 1496 647 1653">手を着く位置が遠くなってしまう</p>	<p data-bbox="679 1438 1070 1520">○壁に足や頭をぶつけてしまうという恐怖心がある。</p> <p data-bbox="679 1536 1070 1572">○手を着く位置を見ていない。</p>	<p data-bbox="1096 1438 1391 1662">○セーフティマットに向かって、手の平1つ分くらい離して手を着こう。 ○着手マークの目印を見ながらやってみよう。</p>
 <p data-bbox="443 1749 647 1870">倒立姿勢が保てない</p>	<p data-bbox="679 1713 1070 1796">○あごを引いて、体が丸まってしまう。</p> <p data-bbox="679 1812 1070 1848">○肘を曲げてしまう。</p>	<p data-bbox="1096 1713 1391 1848">○手の間を見よう。始めから終わりまで見えていたらOK。</p> <p data-bbox="1096 1863 1391 1946">○手をピンと伸ばしたまま体を支えよう。</p>

(7) 技の補助

失敗したときのことを考え、怖さが先に立って力が発揮できない児童がいる。そのような場合に、補助をすることによって体の動かし方が分かったり、安心して運動に取り組むことができるようになったりする。本部会では、マット運動における「直接補助」と「間接補助」について以下のように考え、指導に役立てていくこととした。



ね ら い	直接的に体に触れ、正しい運動経過へと導くために体を支えたり、運動の方向等を修正したりすること。直接補助には、いつ、どのようにして、体のどこを支えるのかなど補助の技術を身に付けたり、補助具の特性を理解したりする必要がある。					
	直接補助	補助の例	前転	後転	壁倒立	側方倒立回転
			左手で実施者の後頭部を触る。転がり出したら、右手で太ももの裏を押しながら前方に送り出す。その際、後頭部に置いた左手を回転に合わせて背中、腰に移動させる。	起き上がりで腰を持ち上げ、回転動作を円滑に進められるようにする。	片足の膝の上あたりを持ち、足を引き上げる。その後両足を支える。補助が終わったら、半身になって見守る。	倒立したときに背中が向く側に立ち、片手で腰を支えて、足が真上にきたらもう片方の手でも腰をつかんでそのまま進行方向に回転を促す。
						
ね ら い	そばにいて安心感を与えることや落下時や着地時の安全を確保すること。練習の場の工夫も間接補助に含まれる。					
	間接補助	補助の例	坂道マット	谷間マット	セーフティマット	段差マット
			前転や後転などの回転加速を促進させることができる。回転に勢いを付けたい場合に効果的である。	後転の時に首が横に歪んでしまう場合に効果的である。くぼみがあることで、体が左右に倒れにくくなる。	壁にセーフティマットを立て掛ける。痛みや恐怖心を軽減する効果的がある。	側方倒立回転などの着地の練習をする際に効果的である。段差があるので、余裕をもって立ち上がれるようにする。
						

場の設定の工夫

本部会では、児童が自己の能力に適した学習課題を見付け、その解決ができるように、各場ごとに以下のようなカードを作成した。例えば、「前ころがりシティ」では、「さか道タウン」と「遠くヘタウン」の場がある。カードの連続写真は、金の動きを示している。銀や銅の動きは、言葉を見れば何をするのかが分かるようにした。それぞれの場で、金・銀・銅のすべてをクリアすると、「前ころがりジム」(前転)に挑戦できる。

なお、技のカードは、小学校3年生までに習う漢字は漢字で、その他はひらがなで表記している。

前ころがりシティ

練習の場の名称	「金」になる動き	身に付けたい技術
さか道タウン (さか道の勢いを利用して立ち上がる場)  <p>頭の後ろをマットに置く!</p>	遠くヘタウン (遠くへ手をつけて、勢いよく転がる場)  <p>立ち上がる時、かかとをおしりに近づける!</p>	
前に転がって、着地する → 銅 前に転がって、止まらずに着地する → 銀 前に転がって、手を前に出したまましゃがみ立ちになる → 金	前に回って着地の足が緑の線をこえられる (100cm) → 銅 前に回って着地の足が黄の線をこえられる (150cm) → 銀 前に回って着地の足が赤の線をこえられる (200cm) → 金	
段階的な課題	すべてクリア	できたらシールを貼る

前転

しゃがみ立ちから手を着ける。 しゃがみ立ちになる。

頭の後ろ→背中→おしりの順番で回転する。

前転ができたら連続でやってみよう。

技のポイント

- こしを高く上げる → 練習の場: かえるの足打ちをする
- あごを引く → 練習の場: ゆりかごで体を丸める
- かかとをおしりに近づける → 練習の場: 大きなゆりかごからしゃがみ立ちをする




振り返りシート

学習の振り返りでは、一枚ポートフォリオ評価を使用した「振り返りシート」を作成した。この振り返りシートは、「単元を貫く問い」「学習履歴」「自己評価」の三点で構成されている。まず「単元を貫く問い」について、今回のマット運動では、「マットの上で回ったり、さかさになったりして、スッと立ち上がるために大切なことは何ですか。」という問いを設定した。単元の前で同じ問いにすることで、児童がマット運動の学習を通してどのように変容したかを可視化する。次に「学習履歴」では、毎時間ごとに「今日の学習で大切だと思ったこと。」を書く。児童自身が、何を書くのかを考えたり、どのようにまとめるかを判断したりすることで、思考力・判断力・表現力を高めることができる。最後に「自己評価」では、毎時間の学習履歴を基に、単元を通して何がどのように変わったのかを書く。単元が終了した時点で、この振り返りシートは完成することになる。

指導のねらいが「知識」の習得である時間には、運動の行い方や技の行い方を書くようにする。

マット運動 学習カード 3年 組 番 名前 ()			
<p>単元を貫く問い に対する考え (単元前)</p>	<p>月 日 ()</p> <p>めあて</p> <p>②今日の学習で大切だと思ったことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ()</p> <p>めあて</p> <p>③今日の学習で大切だと思ったことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ()</p> <p>めあて</p> <p>④前転・後転の行い方で大切だと思ったことを書きましょう。</p>
<p>単元を貫く問い に対する考え (単元後)</p>	<p>月 日 ()</p> <p>めあて</p> <p>⑦より進む場【 】</p> <p>⑥今日の学習で大切だと思ったことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ()</p> <p>めあて</p> <p>より進む場【 】</p> <p>⑧今日の学習で大切だと思ったことを書きましょう。</p>	<p>月 日 ()</p> <p>めあて</p> <p>⑤かべどう立・そくどう立前転の行い方で大切だと思ったことを書きましょう。</p>
<p>⑨マット運動の学習を終えて、どんな力がついたと思いますか。自分のせい長をふりかえって書きましょう。</p>			

単元の後半では、見つけた課題を解決するために

学習履歴
自らの学びの足跡が一目で分かる。

(8) ICTの活用方法

今回は3年生という発達段階を考慮し、授業中にはICTをなるべく使用せず、運動量の確保に努めることとする。

① お手本動画を見る

お手本動画は、自分の取り組みたい場についての動画を見られるようにする。

② 自分の姿を撮る

自分の姿をタブレットなどで撮影し、その動画を見る。撮影した動画は、スローで再生したり、並べたり重ねたりして、お手本動画や前の動画と比較しながら再生することができる。

○各方法のねらいと活用例

方法	ねらい	活用例
①お手本動画を見る	取り組む技の全体像、ポイントを分かりやすく提示する。	・オリエンテーションで、技の全体像を知り、目的意識をもたせる。(児童・教師) ・目的意識をもった後に自分の学習課題を見付ける。(児童)
②自分の姿を撮る	撮影した動画を見ることで、自己の学習課題に気付いたり、学習課題の解決につなげたりする。	・自分が技に取り組んでいる様子を撮影し、自己の学習課題を見付ける。(児童) ・撮影した動画を見ながらアドバイスをし合う。(児童) ・動画を保存しておくことで、児童個々の取り組み状況や伸びを把握し、指導と評価に生かす。(教師)

○タブレットを使うメリットとデメリット

メリット	・運動イメージの形成 ・運動が身近になる ・学び合いの充実 ・技能の向上
デメリット	・運動する時間の減少

タブレットを活用する上で、運動する時間の保障は重要な課題の1つである。タブレットを活用しながら、運動する時間を保障するための手立てとしては次の2点が挙げられる。

- ・日頃からタブレット触れる機会を多く設定する。
- ・自分の動画を撮影する際のルールを明確にする。

まず、重要なのはタブレットに大いに触れ、操作に慣れていることである。始めのうちは、タブレットを操作することに夢中になってしまう。日頃からタブレットに触れる機会を多く設定することで、授業での活用につなげていく。授業の中で自分の動画を何度も撮影していると、「動画を見る」時間が増え、運動する時間が減少してしまう。そこで、「技のできばえを見る。」「ポイントを見る。」など観点を明確にしたり、撮影する回数を制限したりして、撮影をする際のきまりを明確にする。このように活用し、技能の向上、学び合いの質の充実につなげていく。

○「めざせマットマスター」の活用方法

【ロイロノート】

① 教師はマップを全員に配布。



ロイロノートデータ
QR 読み取りかクリック

② 児童は各段階のお手本動画を見る。



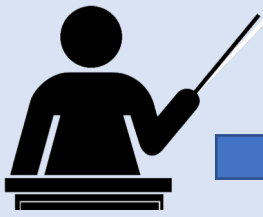
③ シティで全て金。
資料箱から技動画を取り込み、ジムにチャレンジ



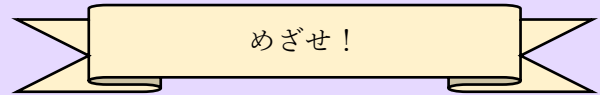
④ 児童は試技動画を提出箱へ提出。



⑤教師は試技のチェックし、できていればバッヂを送る。

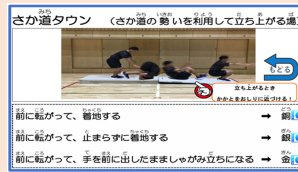


⑥4つのジム全てのバッヂ獲得を目指す。



【PowerPoint】

① 教師はマップを全員に配布。



PowerPoint データ



QR 読み取りかクリック

≪器械運動学習アプリについてのお知らせ≫

(1) 導入方法

アプリのダウンロードについて

本アプリは、器械部HPより外部のダウンロードリンクからダウンロード可能です。パワーポイント形式については、ダウンロード後、利用端末に入れることで、すぐに使用することが可能になります。

◆器械運動学習アプリ

- 令和元年度作成した鉄棒学習アプリのダウンロードリンク (パワーポイント2013以降用)
- 令和2年度作成したマット運動アプリのダウンロードリンク (パワーポイント2013以降用)
- 令和2年度作成したマット運動アプリのダウンロードリンク (GOOGLEスライドを利用) を利用希望の方はこちらをクリックして、メールを送信
- 令和3年度作成した跳び箱を使った運動遊びアプリのダウンロードリンク (パワーポイント2013以降用)
- 令和3年度作成した跳び箱を使った運動遊びアプリ (GOOGLEスライドを利用) を利用希望の方はこちらをクリックして、メールを送信
- 令和3年度作成した跳び箱運動アプリのダウンロードリンク (パワーポイント2013以降用)

小体研器械部 HP



QR 読み取りかクリック

各区市町村によっては、フィルタリングにより、一部の端末でダウンロードリンクが正しく表示されない場合があります。その場合は、以下の方法で対応をお願いします。

I Google スライド版の利用

- ① taiiku.kikai@gmail.com まで所属校、氏名、利用用途をメールにてお知らせください。
- ② 案内ページよりダウンロードを個人の端末で行い、データを各校内のデータフォルダへと移してください。

II 器械部公式 YouTube チャンネルにて動画を再生してください。

III DVD からデータを利用

- ① taiiku.kikai@gmail.com まで所属校、氏名、利用用途、DVDを希望する旨をメールにてお知らせください。
- ② 後日 DVD を都庁交換で郵送いたします。お手数かけますが、よろしくをお願いします。

小体研器械部 YouTube



QR 読み取りかクリック

東京都小学校体育研究会 器械運動系領域部会



ホームページは左のQRコード

ホームページでは、
これまでの研究について
ICT資料のリンク
技カードなどの過去の学習資料
部会の予定 などが閲覧可能です。ぜひ、ご活用ください。



YOUTUBEは、右のQRコード

マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動の資料動画
実技研修の動画、オリエンテーション動画など多数掲載中

なお、GOOGLEスライドでの利用を希望される方は、HPより
必要事項を記入の上、メールを担当者まで送信ください。