

中学校第1学年 保健体育科 学習構想案

日時 令和6年11月22日(木) 第3校時

場所 玉名市立玉陵小学校 体育館

指導者 教諭 東 幹太

1 単元構想

単元名	B 器械運動「マット運動」			
単元の目標	<p>(1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。</p> <p>ア 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行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。</p> <p>(2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p>			
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
	<p>①器械運動には多くの技があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>②技の行い方は、技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>①接転技群（背中をマットに接して回転）では体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p>②ほん転技群（手や足の支えで回転）では、全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> <p>③平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）では、バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p>	<p>①器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②練習の補助をしたり、助言したりして仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>③健康・安全に留意している。</p>

単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）												
仲間と協力して学習する中で、器械運動に関する理解を深め、技に挑戦し、技ができることの楽しさや喜びを味わい、日常生活においても、運動に多様な関わり方をする生徒												
単元を通した学習課題			本単元で働かせる見方・考え方									
基本的な技を滑らかにできるように、仲間と協力しながら積極的に取り組もう。			マット運動の技ができる楽しさや喜びを味わうとともに体力の向上を果たす役割に着目し、基本的な技を組み合わせそれを発表する、ポイントや仲間の出来映えを見る、補助をしたり仲間に助言したりして支える、マット運動の特性や名称やポイント等を知るといった多様な関わり方と関連付けること。									
指導計画と評価計画（10時間取扱い 本時6 / 10）												
時	1	2	3	4	5	⑥	7	8	9	10		
学 習 の 流 れ	0	声出し・挨拶・健康観察・ラジオ体操第2 マット準備⇒補助運動（本時の補助運動内容） 1 ゆりかご 2 かえるの足うち 3 川跳び 4 手押し車 5 補助三点倒立（前転）										
	10	本時のめあての確認										
	20	オリエンテーション・練習方法・安全面	前時の復習	前時の復習	前時の復習	ほん転技群 側方倒立回転②	補助倒立前転④～⑥（本時）	技の構成 （自分に適した技） 個人		規定演技4種発表会 ICT活用 個人		
	30	安全面 特性理解	平均立ち 片足平均立ち	接転技群 後転・開脚後転 （状況に応じて、伸膝後転等の発展技）		ほん転技群 三点倒立 補助倒立①～③	ICT活用		規定演技の練習 ICT活用 集団学び 「はじめ-なか-おわり」 補助倒立前転			
	40	小学校段階の補助運動の復習	接転技群 前転・開脚前転 （状況に応じて、伸膝前転等の発展技追加）		ほん転技群 側方倒立回転①	ICT活用		仲間の課題や出来映えを伝える				
50	整理運動・学習の振り返り・次時の確認											
	個人・集団学び											
評 価 機 会	1	2	3	4	5	⑥	7	8	9	10		
	知	①	(②)		②						総合的な評価	
	技		(③)	(①)	(②)	②	①	③				
	思	(①)			(②)			①	②			
	態			③					②	①		
【評価方法】 知識（学習カード・観察） 技能（観察・動画） 思考・判断・表現（学習カード・観察） 主体的に学習に取り組む態度（観察）												

2 単元における系統及び生徒の実態

学習指導要領における該当箇所(内容、指導事項等)				
中学校学習指導要領 体育分野 第1学年及び第2学年 B器械運動「マット運動」 (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。 ア マット運動では、回転系や技巧系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。 (2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。 (3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとすることができる、仲間の学習を援助しようとするすることができる、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするすることができるなどや、健康・安全に気を配ること。				
運動の価値				
器械運動(マット運動)は、器械の特性に応じて多くの「技」があり、様々な技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、種目や技の動きに関連して高まる体力要素として、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力、平衡性がある。 技術や課題に対して粘り強く取り組むことで創造力を培ったり、グループで話し合ったり、器具の準備・片付けをしたりすることを通して協調性や社会性を培うことが期待できる。本単元では、小学校での、技ができることや技を繰り返したり組み合わせたりする学習を踏まえ、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することができるようにする。				
本単元における系統				
小学校第5学年及び6学年 E 器械運動	中学校第1学年 B 器械運動「マット運動」	中学校第2学年 B 器械運動「マット運動」 「跳び箱運動」		
生徒の実態(単元の目標につながる学びの実態)				
■本単元を学習するにあたって身につけておくべき基礎・基本の定着状況(34名)				
調査内容	できそう	少しはできそう	多分できなさそう	絶対できない
補助倒立前転	14	9	6	5
■本単元の学習に関する意識の状況(1年1組 男子16名 女子18名 計34名調査)				
調査内容	とても	まあまあ	あまり	ない
① 体育の授業は好きですか?	14	14	6	0
② マット運動の授業は好きですか?	8	12	11	3
③ マット運動の授業で様々な技ができるようになりたいと思っていますか?	19	9	3	3
④ マット運動の授業で学び合いをすると、仲間とともに楽しんだり、成長したりすることができると思いますか?	18	11	5	0
補助倒立前転ができなさそうと回答した生徒の理由(自由記述)				
準備局面	主要局面	終末局面		
<ul style="list-style-type: none"> 足を強く蹴り上げることができない 以前に経験した痛みを覚えてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> 顔から落ちそう・逆さになるのが怖い・倒立をしていると潰れてしまいそう・前転の動作に移ることができない 	<ul style="list-style-type: none"> 体を強く打ち付けそう 背中から勢いよく倒れて怪我をしそう 腰を痛めそう 		

■考察

倒立姿勢に不安を感じる生徒が多くいる。「補助倒立前転ができなさそうと回答した生徒の理由（自由記述）」から、この不安の大きな原因は、自分の体を支える自信や感覚のなさ（主要局面）が一番大きな理由だと言える。倒立姿勢で自分を支えることができないという不安から、顔から落ちたり体を強く打ち付けたりすること（主要局面・終末局面）を心配している。そのような不安からなかなか足を振り上げることができないこと（準備局面）につながり、さらに、恐怖心を煽る原因として倒立をした後の動き（主要→終末局面）がわからないことにより、倒立しようとしても一連の動きをどのようにしたらよいかわからない不安というものがあるものだと考える。

倒立をしようとしても、体が逆さになることへの不安から、何とかしようとして手だけを動かしてしまい、顔面から落ちるような感覚を促すこと（主要局面）となってしまっていることも考えられる。手で地面やマットをつかむ感覚がないことにより、うまく支える感覚を体で理解することができていないこと（主要局面）にも原因がある。腕で自分の体を支える感覚（倒立姿勢）というのは、そう簡単に備わるものではない。普段の立ち姿勢とは対照的な体の感覚を養うことが重要であり、倒立では、自分の体重が肩にのることが重要となるため、その感覚を養う必要がある。そのために単元の初めから、逆さ感覚と腕支持の感覚を養うために、カエルの足打ちや川跳びなどの類似運動を取り入れたり、遊びの中で多くの経験を積んだりすることが必要になると考え、導入段階で継続的に実施する。その感覚を手に入れることができれば、自分の体を支えることへの自信や倒立をすることへの不安や恐怖心を軽減できると考える。

それに対する指導の工夫点として、準備局面に関しては、補助倒立からスモールステップで行う。（研究の視点2：場の工夫）主要局面に関しては、セーフティマットの活用（研究の視点1：ツールの工夫）の視点から授業環境を最適化し、生徒たちが安心して練習できるようにする。終末局面に関しては、習得した知識を活用したり課題を発見したりすることができるように学びの共有の時間を毎時間確保する。（研究の視点3：時間の工夫）これらの工夫を通じて、生徒たちの安心感と自信を高め、倒立前転に対する不安や恐怖心を克服していけるようサポートしていきたい。

また、友達との協力を促進するために、グループワークを中心に行い、「協力の機会」を増やしたい。そこで、授業内で身体の変化や成長についての正しい知識を身に付けさせ、その知識をもとに思考・判断し、積極的にマット運動に取り組む態度を身に付けさせることが重要であると考えられる。

3 指導にあたっての留意点

- 玉名荒尾研究主題「主体的・対話的で深い学びを引き出す保健体育学習の創造 —運動の楽しさや喜びを味わえる多様な学び方の工夫—」から、学び合いを工夫することで、多様な視点や考え方に触れ、学ぶ意欲につながり、主体的な学びを引き出すことができるようにする。
- 技ごとの模範動画をICT機器で視聴したり、モデル人形（カンタ君）で身体動作のイメージを高められるようにしたりし、技の行い方や動き方のポイントを確認できるようにする。また、仲間の課題や出来映えを伝えながら、思考力、判断力、表現力等の育成に繋げられるようにする。（研究の視点1：ツール）
- 技能の習熟度に応じた場の工夫（段差や傾斜、手や足を着く目印）を行うことで、技能習得に繋げられるようにする。また、場を工夫するための準備や補助を行いながら多様な学び方（スモールステップ）を工夫していけるようにする。（研究の視点2：場）
- 「個人学び」「グループ（集団）学び」「全体学び」を設定し、習得した知識を活用したり課題を発見したりしながら、主体的な学びを引き出すことができるようにする。（研究の視点3：時間）
- 充実した学び合い活動ができるよう「学習カード」をもとに、課題発見のための気づきを伝え合ったり学びを引き出したりできるようにする。
- 規定演技：1枚のマットで、補助倒立前転を含む4つの技を組み合わせて演技を行う。
- 人権教育の視点から、ペアやグループでの活動を多く取り入れ、多様な考えに触れながら学び合い活動が充実するようにする。（研究の視点3：時間）

4 本時の学習

(1) 目標

補助倒立姿勢をつくり，順次接触の技術を生かした大きな前転をすることができる。

(2) 展開

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言(行動))	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図，内容，方法等)
導入	12分	<p>1 課題をつかむ</p> <p>① 挨拶・健康観察・ラジオ体操・声出し</p> <p>② 補助運動</p> <p>③ 本時のめあてを確認する。</p>	<p>○健康状態を十分把握する。</p> <p>○安全面や健康面の注意事項を伝える。</p>
展開	30分	<p>2 課題解決に向けて活動する</p>	
		<p>① 補助倒立前転の見本動画と師範演技をみてポイントを確認する。</p> <p>【3つのポイントを提示】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕を曲げ，後頭部をつける(④) ・背中を丸め，順次接触 (後頭部→首→背中→腰)で回転(⑤) ・お尻とかかとを最大限近づけて立ち上がる(⑥) <p>② グループ別に分かれ1度試技を行い，現時点の出来映え状況を把握する。 (before 動画撮影) 「番号マグネットの移動(1)」</p> <p>③ グループ別に分かれ，学び合いを行う。 ・全員が補助倒立前転の練習を行い，ポイントを意識した練習を行う。</p> <p>◇お手本の動きやポイントと自他の動きを照らし合わせて，課題の改善につなげる。</p> <p>④ 再度試技を行い，変容を確認する。 (after 動画撮影) 「番号マグネットの移動(2)」</p>	<p>○モデル人形(カンタ君)の活用と教師の師範演技(動きを視覚的に確認)を通して，手順を細かく分解し，安全かつ効率的に練習をできるようにさせる。</p> <p>○補助倒立前転のポイントから，自分のできていないポイントを意識しながら練習する(タブレット端末活用)。</p> <p>○「透明シート」を活用して動きの確認をする。グループ毎に録画機能を使って自他の動きを撮影し，グループ内でフィードバックをする。</p>
終末	8分	<p>3 本時の学習のまとめと振り返りを行う</p>	
		<p>① 本時のまとめを学習カードに記入する。</p> <p>② 本時を振り返り，次時の流れを確認する。</p> <p>③ 片付け・挨拶</p>	<p>○めあてや課題に対しての振り返りを行い，課題解決の方法や学習内容をまとめさせる。</p> <p>○本時の学びの成果や課題，課題の改善方法を共有させる。</p>

【板書計画】

【めあて】技のポイントを意識し、補助倒立前転ができるようになる。

【学習課題】補助倒立前転ができるようになるために、自分なりのコツやポイント（姿勢・動き方）を2つ以上見つけよう。

ポイント

- ① マットを見て、手を水平につく
- ② 自力で片足をあげる
- ③ 肩、腰、つま先で一直線

- ④ 腕を曲げ、後頭部をつける
- ⑤ 背中を丸め、順次接触（後頭部→首→背中→腰）で回転
- ⑥ お尻とかかとを最大限近づけて立ち上がる

学習の流れ

- ① ウォーミングアップ
- ② めあての確認
- ③ 見本とカンタ君でポイント確認
- ④ 1回目の試技（撮影）
（マグネット可視化）
- ⑤ 学び合い
（タブレット・グループ）
- ⑥ 2回目の試技（撮影）
（マグネット可視化）
- ⑦ まとめ・振り返り

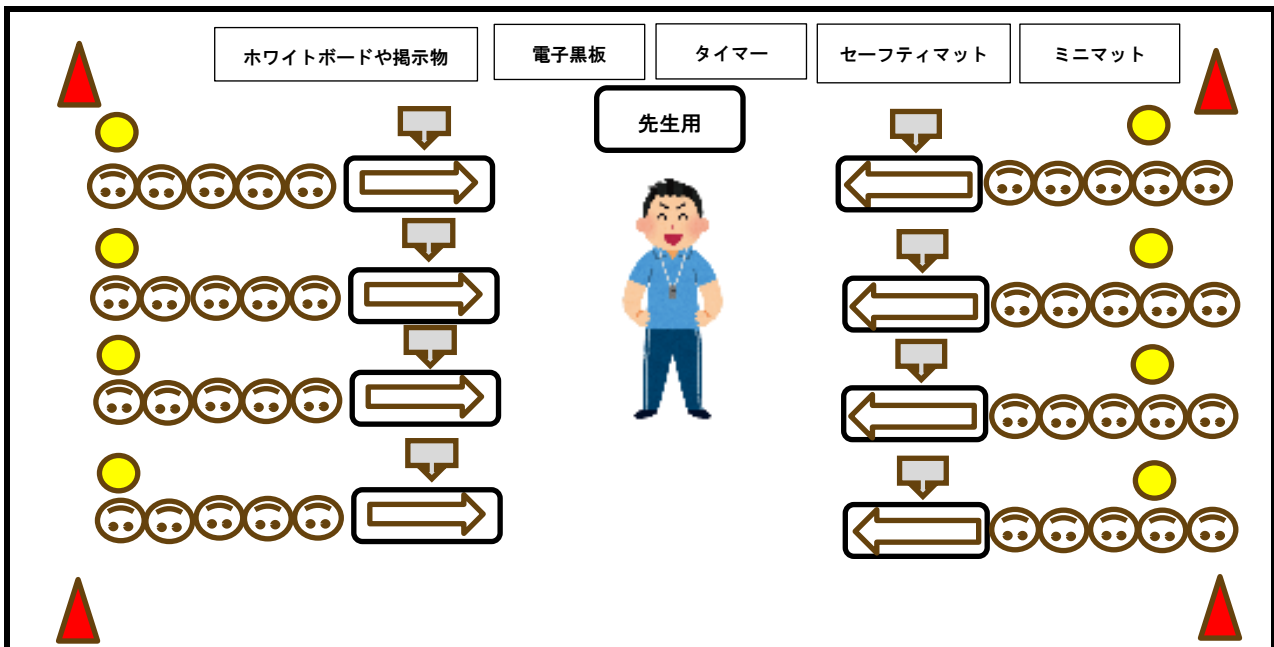
学び合いのための可視化

3つクリア	2つクリア	1つクリア	0個
出席番号 マグネット	出席番号 マグネット	出席番号 マグネット	出席番号 マグネット

まとめ

補助倒立前転ができるようになるためには、倒立姿勢をとり、大きな前転（順次接触）を組み合わせて回るとよい。

【場の設定】 教師 生徒 タブレット コーン フラフープ



ICTの活用計画

録画機能を活用して動きの確認、学習カードを活用した考えの共有等

透明シートを活用した動きの確認

グループ毎に録画機能（透明シート活用）を使って自他の動きを撮影し、グループ内でフィードバックをする。

テキストマイニングを活用したキーワードの共有

毎時間、振り返り活動を行う。タブレットでその内容を入力し、次時の導入に繋げる。

見方・考え方を働かせて、終末や次時以降の学習に生かす計画

基本技を定着させるグループ活動や終末に行う発展技を通した規定演技への挑戦

学んだ基本技を磨き、安定性の向上を求める。また、規定演技発表会に向けて発展技に挑戦したり、新たな技ができるようになったりする楽しさを体感させたい。班員との役割分担や補助・教え合いなどの協力する大切さを意識し、全員が「できた・分かった」という楽しさを体感できるようにする。