

中学校体育における導入時の授業展開に関する研究 — 器械運動（マット運動）の準備運動構築と実践事例 —

人間社会学部 スポーツ健康学科

三木伸吾

1. はじめに

体育実技の指導は、学習者の実技経験や身体の諸能力によって学習内容や目標が大きく左右されるため、常に学習者の実態に応じた指導が求められる。さらに、中学校体育では、小学校高学年からの接続及び発達段階のまとまりを踏まえ、これまでに生徒が身につけてきた学習内容を連続的・発展的に授業を展開していくことが目指される。特に、今回の中学校学習指導要領解説保健体育編¹⁾（以下、指導要領と記載する）では「校種間の接続」と「学びの連続性」を重視する内容となっており、体育分野の目標及び内容を「第1学年及び第2学年」と「第3学年」に分けて示すことで小・中学校段階の「連続性・一貫性」の考え方が示された。

本稿は、筆者自身が中学校で担当した「器械運動（マット運動）」における授業実践で活用した準備運動の構築をまとめたものである。この授業実践では、上述した「学びの連続性」を強く意識したものである。本稿では、「学びの連続性」を体育科が持つ独自の陶冶内容である「身体知」²⁾としての動き方の学習に限定し、学習者がこれまでに身につけてきた運動諸能力を前提におく運動学習の連続性と定義する。特に、学校体育では、生徒を限られた時間のなかで一斉に指導しなければならないという特性を持つ。それ故、「授業の目標」やマネジメントなどに関する「授業

計画」などは、教科全体性のなかで設定される。そこで、本授業実践では保健体育教科という特性に基づく授業運営のなかで、如何にして個人差・能力差のある生徒ひとり一人の「学びの連続性」を補償するかという視点に立って、授業改善のための工夫を試みたものである。

指導要領では、「器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの『技』がある。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のできる運動である。」と位置づけている。さらに、「小学校では、技ができることや技を繰り返したり組み合わせることを学習している。中学校では、これらの学習を受けて、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求められる。」として、小学校からの「学びの連続性」を重視することが示されている。特に、「第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。」ことや「技の行い方や練習の仕方などを理解し、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ことが大切である。」としている。つまり、生徒ひとり一人が、小学校までに身につけてきた「できる技」を用いて課題に応じた運動の取り組み方を工夫しながら「よりよくできる」ようにしたり、自己に適した演技を構成し発表することを目

指しているのである。しかし、一方でこれまで学んできた運動学習に対して個人差・能力差・性差・学校差などが広がるのもこの時期である。そのため、個々の生徒の実態や学校差で生じる学習内容の把握は必要不可欠といえる。

2. 授業実践の概要

(i) 事前調査

本授業実践記録は、平成22年度大田市立第一中学校（島根県）第2学年における「器械運動（マット運動）」の単元で実施された。なお、中学校学習指導要領解説体育編で示されている「マット運動の主な技の例示」は以下のとおりである（表1）。

「学びの連続性」を重視した授業実践を試みるにあたって、生徒に対してマット運動の「これまでに学習・習得してきた技」に関する事前調査をアンケート形式で実施した（巻末資料1）。この事前調査は、平成22年10月

に第2学年の全4学級を対象に「学習集団の習熟度」を把握する目的で行われた。当初、運動学習について教室内での記憶のみを頼りにした記入形式で実施したが、アンケート内容に示した「技」について、生徒から「実際に動きながら試してみないとわからない」との申し出があったため、後日、体育館にてアンケートに記された「技」を試行しながら質問項目を埋めていく補完記入も実施した。アンケートの内容は、学習指導要領で示されているマット運動の「技」や技の下位要素を含む代表的な「動き」を授業者が25種類を抜粋して作成したもので、「できない・やったことがない」「できそう」「できた」「いつでもできる」の4段階の評価項目を設け、これまでに学習してきた内容だけでなく、その習熟度も把握できるようにした。

各項目における学習集団の傾向を把握するために「できた」「いつでもできる」と答えた生徒を習熟グループに抽出した。巧技系に

系	技群	グループ	基本的な技 (主に小5・6で例示)	発展技
回転系	接転	前転	前転 → 開脚前転	伸膝前転
			倒立前転 跳び前転	
	はん転	後転	後転 → 開脚後転	伸膝後転 → 後転倒立
		倒立回転・倒立回転跳び	側方倒立回転 → 側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート） 倒立ブリッジ → 前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び	
巧技系	平均立ち	はねおき	首はねおき → 頭はねおき	
	平均立ち	片足平均立ち	片足平均立ち → 片足正面水平立ち Y字バランス	
巧技系	倒立	倒立	頭倒立	
		補助倒立	補助倒立 → 倒立	

表1 マット運動の主な技の例示
(引用・参考文献1-p43から転載)

属する「倒立」に関する質問項目については「壁登り倒立（61%）」と半数以上の生徒が高い習熟度を示したが、「足の振り上げ交差（33%）」「振り上げ壁倒立（39%）」「倒立歩行（19%）」「倒立静止（32%）」は低かった。接転技群の前転グループと後転グループでは「前転（94%）」「開脚前転（61%）」「後転（71%）」「開脚後転（61%）」と習熟度が高いことを示した。一方で、同じ接転技群でも「伸膝前転（35%）」「倒立前転（39%）」「跳び前転（19%）」「伸膝後転（26%）」「後転倒立（19%）」と多くの生徒の習熟度が低いことが確認できた。また、倒立回転では、「仰向けからブリッジ（71%）」は多くの生徒ができるのに対して、「側方倒立回転（23%）」「倒立からブリッジ（19%）」「立位から後方へブリッジ（19%）」「ブリッジから倒立経過立位（9%）」「前方倒立回転（13%）」「後方倒立回転（6%）」とほとんどの技に低い習熟度が示された。さらに、はねおきグループ・倒立回転跳びグループでは、「首はねおき（10%）」「頭はねおき（10%）」「ロングート（16%）」「前方倒立回転跳び（9%）」と調査したすべての技で習熟度が低いことが確認できた。

(ii) 事前調査の考察

実施した事前調査から、本授業実践で指導する学習集団の運動学習到達度の傾向を動感能力（私はそのような感じで動けるという能力）の視点から以下のように考察した。

①「倒立」に関して

「壁登り倒立」は多くの生徒ができてい
るのに対して「足の振り上げ交差」「振り
上げ壁倒立」を「できない・やったことが

ない」生徒が多くいる。壁登り倒立で逆位
になり腕で体を支える感覚は身につけてい
ることから、頭が下で足が上という体が逆
さになる定位感能力は発生しているとみて
よい。しかし、直立姿勢から手を着き、足
を振り上げて逆位体勢になる「倒立」とい
う技では、足を振り上げて倒立位になると
いう課題を達成できない生徒が数多くいる
ことから、足の振り上げ方がどの方向にど
れくらいの足を振り上げれば体が逆位の位
置になるのかなどの定位感能力と遠近感
能力が空虚なままであることが分かる。また、
倒立静止も多くの生徒ができないことから、
倒立の位置に足を振り上げるためにどれく
らの強さで振り上げるかという予感化能力
と遠近感能力、また、安定して逆位姿勢を
保つためにバランスがとれる体勢を作る定
位感能力と「今ここ」でバランスがとれて
いるといった直感化能力も発生していない
ことがいえる。

②「接転技群」に関して

接転技群では、前転グループ・後転グルー
プの両方で「前転」→「開脚前転」・「後
転」→「開脚後転」までの課題を達成して
いることが多く見られた。これらの順次接
転からしゃがみ立ち・順次接転で開脚立ち
という運動課題は、開始から体をマットに
「順次接触しながら転がる」ために、手の
支えによる頭越し局面で腰角を拡大に伴う
回転加速技術を用いて、下腿を素早く引き
寄せることや、タイミングよく開脚度を広
くすることで技そのものの課題を達成する
ことになる。しかし、伸膝前転の終末局面
を両足を揃え伸膝で立つという技の発展で
は、「前転開始の時には何らかの外力から

加速をもらわずに、頭越し回転後に、自らの加速動作によって回転の勢いが生み出され、立ち上がりの伸膝条件が満たされるべきである。」^{3-pp12-43)}ことや「回転加速の技術も後転と同様に上体から下体への運動伝導を利用して行われるが、この伸膝前転の場合には、いっそうの加速が強化されなければならない。」^{3-pp117-118)}ことから、単に頭越し局面の回転ができ、その後何とか転がって立ち上がればできるという課題ではない。多くの生徒はボール理論のように体を丸めてマットに順次接触しながら転がることはできるが、回転加速のための腰角の増大と脚のブレーキ動作を用いた「伝動の技術」³⁾ができていないことが予想された。伝動技術には、頭越し回転で腰角を拡大するために、開始時に着手して後頭部からの回転しながら腰角を広げながらどの程度足を前上方に引き上げるかの遠近感能力と順次接触回転をしている中で予感化能力を働かせながら前屈して手の突き放す準備をして、「今ここ」というタイミングで一気に伝動技術を有効に働かせる直感化能力が必要になる。

③「倒立回転技グループ」に関して

倒立回転技群は、開始位から着手と同時に足を振り上げ、倒立位経過を伴う回転（空中局面は現れない）の後、順次足を着地して直立位へと終末局面を迎える技で、開始位からの運動方向によって側方倒立回転・前方倒立回転・後方倒立回転の3つの技に分けられる。なお、後方倒立回転は、本授業実践の事前調査項目に挙げているが、指導要領の学習内容には取り上げられていない。倒立回転技群では、特に、足を振り

上げて倒立位になるという運動課題が中核的になる運動である。①の考察でも取り上げたように、足を振り上げて倒立位になることや、壁を使わずに「倒立」になることから安定して逆位姿勢を保つことができない生徒が多いため、やはり倒立回転技群ができる生徒が少ない。一方で、「仰向けからブリッジ」ができる生徒が多かったことから前方倒立回転や後方倒立回転の運動経過中に求められるブリッジ姿勢に対する習熟度は高いと判断できる。また、「後方倒立回転」は、後方へ上体を反らしながら着手するため着手位置の目視できないことから足に重心を残し、体を反らせながら逆位になる定位感能力、どれくらいで床に手が着くかといった遠近感能力を働かせる必要がある。また、ブリッジ姿勢を経過しての定位感能力と足で床を蹴って倒立回転をするためにいつ足を蹴るかといった直感化能力を働かせることになり、学習者にとってより多くの困難な課題が要求されることから学習指導要領の主な技の例示には上がっていない。このことから「立位から後方へブリッジ」や「ブリッジから倒立位経過立位」は殆どの生徒が経験したことがないと判断できる。

④はねおきグループに関して

はねおきグループでは、「首はねおき」と「頭はねおき」の2つの技について調査した。この項目に関して、ほとんどの生徒が「できない・やったことがない」と回答している。ほん転技群に属するはねおきグループは、回転支点を首部におけば、首はねおきとなり、頭部におけば頭はねおきとなる。しかし、「どの身体部分を回転の支

点にしようが、すべてののはねおきわざに共通している特徴は、左右軸回転をつくり出すエネルギーをからだの屈伸動作に求められている」^{3-p.151)}ので、まず、屈伸動作にはいる準備局面から回転を助走や上体の前傾から足の振り上げによる力に依存せず、屈伸動作それ自体で回転を生み出す技術が必要となる。また、「この屈伸動作はそれに入る前に他の勢いがあると、しだいに屈伸の度合いは少なくともすすむようになる。いわば、このはねおきわざは巧技系の反転跳躍わざのように、左右軸に1回転完了しない形態から、頭越し局面を含めて1回転する形態へ移り変わっていく過程をすべて含むことになる。」^{3-p.151)}ので、この屈伸動作による回転をつくり出す技術は、一方では前方倒立回転跳びの変形技である両足踏切による前転とびの回転加速要因に含まれている。このことから、はねおきグループ自体や倒立回転跳びに関連する左右軸回転を保障する技術的要因が不足していることから、屈伸動作に必要な腰をどの程度曲げて保つかの定位感能力と前方に回転しながら重心が頭か外れるタイミングに一气にはねる直感化能力が必要となることが推察できた。

⑤倒立回転跳びグループについて

倒立回転跳びグループは、側方倒立回転跳び1／4ひねり（ロングダート）と前方倒立回転跳びについて調査した。すでに考察したように、生徒たちはこの技のグループに求められる逆位になる定位感能力と足をどれくらい振り上げれば倒立位になる遠近感能力やほん転技群における左右軸回転に求められる技術的要因に必要な定位感能力と予感化能力が運動学習の不足から習熟度

が低く身についていないことがいえる。それに加えて、このグループでは共通して助走とホップ技術・着手技術（上体の振り下ろし局面、足の振り上げ局面、突き手の局面）・回転加速技術（前方倒立回転跳びではからだの反りと背屈頭位、ロングダートではからだのふくみと腹屈頭位）が求められ、特に多様な技術的要素としてポップ走や手着位置を決める遠近感能力や予感化能力、足の振り上げ手の突き放しのためには定位感能力、遠近感能力、直感化能力が身につけていないと達成できない。それ故、見栄えがアクロバティックで、特に活発な生徒が「やってみたい」と感じる技であるが、ひとつ一つ段階を追って下位技術を持つ技から必要な動感能力を身につけさせる必要があると判断した。

(iii) 共通学習（準備運動）の構築

大田市立第一中学校の体育科では、各学年や男女差で回数・秒数の差を持たせながらも、全校で共通した準備運動を実施している。しかし、この準備運動はウォーミングアップが意図する体をあたためて動きやすい状態を作ることや一年間を通して運動前の準備運動を習慣化させることで授業規律の徹底を図ることが主な目的で行われていた。しかし、本授業実践では「学びの連続性」を保障することをねらいとしていることから、(ii)で考察した学年集団のマット運動における能力の傾向を踏まえた独自の予備練習を構築し、準備運動に取り入れることにした。

事前調査の考察から、本学習集団において不足傾向が確認できる下位技術は下記のとおりとなった。

- ・接転技群に求められる「回転加速の技術」
- ・倒立、倒立回転グループ、倒立回転跳びグループに求められる「足を振り上げて倒立位になる技術」
- ・ほん転技群、倒立回転跳びグループに求められる「腰の屈伸動作により回転を生み出す技術」

この結果を踏まえ、本授業の準備運動に以下の練習メニューを取り入れ構築した。

- ・ゆりかご
- ・足の振り上げ交差
- ・首倒立姿勢で腰の屈伸運動（弾性を意識させて）（表2）（巻末資料2）

(iv) 授業実践

本授業実践は、平成22年11月～12月にかけて、各4クラス全10時間の計画で実施された（表3）（巻末資料3）。

1時間目のオリエンテーションでは、器械運動の特性に触れて「他人と競い合うことよりも、今の力を少しでも伸ばして『できない』

ことがひとつでも多く『できる』ようになることを目指そう」と、自己の運動学習に意識を向けて取り組めるように促した。また、アンケート結果を生徒に伝え、それを活用して構築した準備運動の紹介を行った。ここでは、「接転技群」に求められる「回転加速の技術」と「ゆりかご」という予備的運動の関係について、「倒立」「倒立回転グループ」「倒立回転跳びグループ」に求められる「足の振り上げ交差」について、「首倒立姿勢で腰の屈伸運動」は「はねおきグループ」「倒立回転跳びグループ」で左右軸回転を加速させるために必要な技術であることの説明を補足し、準備運動の内容を主学習に生かしていくことを目的としていることも理解させた。

2時間目以降は、ウォーミングアップやストレッチをした後、構築した準備運動を約10分程度で毎回行うという流れで授業を展開した。初期（1～3回程度）は、生徒のなかには初めて取り組む動きが含まれていたため、準備運動自体の練習が必要であった。しかし、

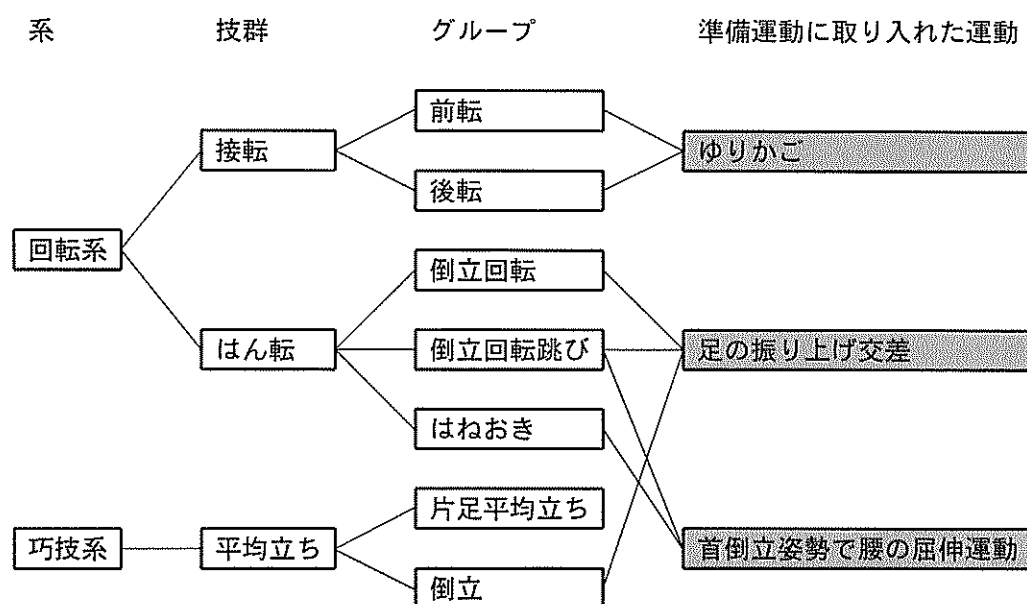


表2 準備運動に取り入れた運動

時間	はじめ	なか①				なか②				まとめ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の特性を理解する 準備や片付け・学習のルールなどを理解する 新しく身につけたい技や動きの見通しを持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 今の力でできる技を確かめ定着させる 発展させたい技や新しく身につけたい技を見つける 自己の課題を発見し、練習の仕方がわかる 				<ul style="list-style-type: none"> 新しい技に挑戦する 練習の仕方を計画したり工夫することができる 予備的運動や類似の動きから技のこつを積極的に練り、練習に取り入れることができる 				評価
10分	<ul style="list-style-type: none"> オリエンテーション 学習カードや資料の説明 	準備運動・器具の準備・集合・挨拶・本時のねらいの確認・学習カードの確認								準備
20分	<ul style="list-style-type: none"> 器具の準備の仕方、役割分担など 	予備学習② <ul style="list-style-type: none"> 仲間同士でコツの情報交換や練習の仕方を計画し、本時の練習の取り組み方などを考える 各種目の予備的運動の回数を決めたり、目標技の感覚を養うための補足練習として行う 								発表会 評価
30分	予備学習① <ul style="list-style-type: none"> 予備的運動が技のコツとして捉えられる 技の系、技群、グループを理解する 練習の合理的な実践について知る 	学習展開① <ul style="list-style-type: none"> 今の力でできる技を確かめ学習カードに記録する 今できる技を定着させる・発展させる（よりよくする・条件を変えて行う・組み合わせに挑戦する・同じグループの発展技に挑戦する） 新しく身につけたい技を選択し、その練習の道筋を計画する 				学習展開② <ul style="list-style-type: none"> 新しい技に挑戦する 練習の場面を工夫したり補助して取り組む 練習の仕方や技のポイント（わかったことや教えてもらったことなどを記録する） 練習の仕方や計画などを改善する 				
40分										
	片付け									
50分	<ul style="list-style-type: none"> 学習の振り返り（学習カードの記入・次回の目標設定） 集合・整理運動・本時のまとめ・次回の予告・挨拶 									まとめ

表3 単元計画

運動そのものの課題性は低く、早い段階で「慣れ」を示す生徒がほとんどであった。そのため、準備運動がスムーズになってきた生徒に対しては「いまの動きは〇〇に結び付く動きだよ」と具体的な指示を与えるように心がけた。また、授業の進度が深まるにつれて、生徒間の教え合いや学び合いが観察できるようになった。

なか①の後半からなか②の前半では、ほとんどの生徒に準備運動の定着がみられた。さらに、準備運動で求められている運動にアレンジを加えることや、質的な向上を求めている生徒の姿もあった。また、主学習の時間帯に「もっとゆりかごを意識しよう」という発

言や、マットを外れて個別に「脚の振り上げ交差」を確認してから「前方倒立回転跳び」に挑戦する生徒など、準備運動を自己の練習に生かした場面がみられるようになった。さらに、「先生、伸膝前転の回転でゆりかごがちゃんとできているか見てください」と申し出てくる生徒や、生徒間の教え合いで「腰の反動が足りないと思うよ」というアドバイスがあり運動学習場面のコツ伝達の言語として活用され始めたことも確認できた。

3. まとめと展望

学校体育における運動学習では、カリキュラム上の授業進行に対して「到達度の確かめ」

「学び直し」が個々の生徒に委ねられる場合が多い。しかし、「学びの連続性」の観点から授業を展開するのであれば、単元の導入時に学習者も指導者もある程度の運動の学習段階に関する動感能力の発生・充実状況の現在値を把握してから授業を導入することは必要であるといえる。

本授業実践では、事前調査をもとに指導者が学習集団の実態を把握するとともに技に求められる動感の「学び直し」が必要であると考えられる予備的な運動を準備運動に取り入れることで「学びの連続性」を保障できる授業を試みたものである。実践の成果をまとめると以下のようなになる。

- ・身についていない運動の動感を準備運動に取り入れたことによって、準備運動の時間が多少かかるが、多くの生徒に動感能力の発生と充実がみられた
- ・動感能力が発生・充実した後は、積極的な指示によって関連する技への動感による理解が深まり準備運動に対して意欲的に取り組むようになった。
- ・主学習の技の練習では、準備運動を活用して動感を発生・充実させようとする生徒が多く見られた。

一方で、本授業実践における準備運動の構成が学習集団の全員を対象としたものである。それだけに準備運動が個人の動感能力の対応していない生徒も存在したことから今後の課題を以下のように記しておく。

- ・発表会・技能テストの映像や学習カードから個別の動感能力の空虚な具体事例を抽出し、準備運動の動感的内容の見直しや個別の動感能力の発生・充実のための指導の対応を検討する

最後に、本稿の授業実践が「学びの連続性」を保障する授業構築の手掛かりになるよう今後の具体事例の検討も含めてより良い授業実践に寄与できることを願って論を閉じる。

(みき しんご 人間社会学部スポーツ健康学科講師)




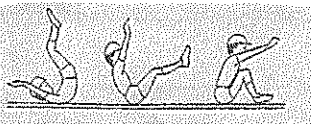
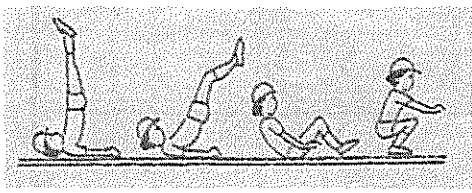
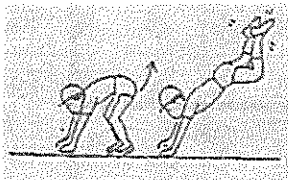
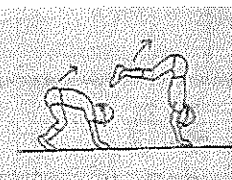
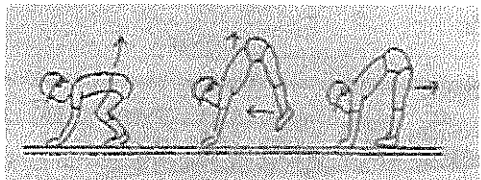
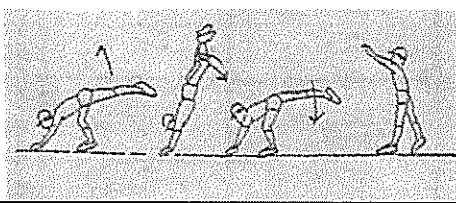
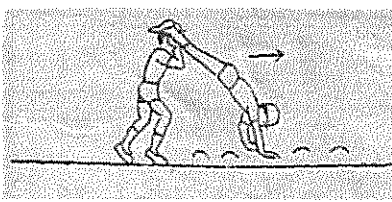
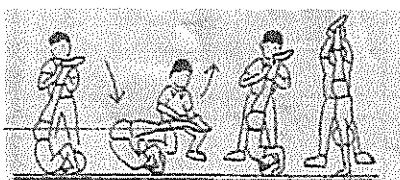
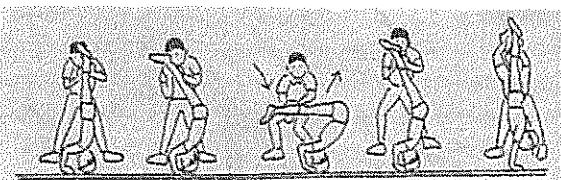
引用・参考文献

- 1) 文部科学省：中学校学習指導要領解説 保健体育編，東山書房，2008.
- 2) 金子明友：技の伝承，明和出版，2002.
- 3) 金子明友：教師のための器械運動指導法 シリーズ マット運動，大修館書店，1982.
- 4) 金子明友：スポーツ運動学－身体知の分析論－，明和出版，2009.
- 5) 三木四郎・加藤澤男・本村清人編著：中・高校 器械運動の授業づくり，大修館書店，2006.

巻末資料 1 事前調査の内容と集計結果

技名	できない がったことがない	できそうだが	できた	いつでもできる
壁登り倒立	29 %	10 %	23 %	39 %
足の振り上げ交差	52 %	16 %	10 %	23 %
振り上げ壁倒立	45 %	16 %	13 %	26 %
倒立歩行	71 %	10 %	13 %	6 %
倒立静止	61 %	6 %	13 %	19 %
前転	3 %	3 %	26 %	68 %
踵脚前転	19 %	19 %	29 %	32 %
伸脚前転	48 %	16 %	19 %	16 %
側立前転	45 %	16 %	23 %	16 %
とび前転	65 %	16 %	16 %	3 %
後転	10 %	19 %	16 %	55 %
踵脚後転	26 %	16 %	29 %	29 %
伸脚後転	48 %	26 %	13 %	13 %
後転倒立	71 %	10 %	16 %	3 %
側方倒立回転	58 %	19 %	13 %	10 %
仰向けからブリッジ	10 %	19 %	19 %	52 %
倒立からブリッジ	65 %	16 %	13 %	6 %
立位から後方へブリッジ	71 %	10 %	3 %	16 %
ブリッジから倒立経過立位	81 %	10 %	6 %	3 %
前方倒立回転	77 %	10 %	10 %	3 %
後方倒立回転	84 %	10 %	3 %	3 %
首はね起き	74 %	16 %	0 %	10 %
頭はね起き	81 %	6 %	3 %	10 %
ロングート	74 %	10 %	10 %	6 %
前方倒立回転減び	77 %	13 %	3 %	6 %

巻末資料2 授業実践で行った準備運動

マット運動の授業初めに必ず行う予備的な運動	
1	<p>首倒立 ① 腰を支えて 10 秒 ② 腕でマットをおさえて 10 秒</p>  
2	<p>ゆりかご ① 小さなゆりかご 5 回 ② 大きなゆりかご 5 回</p>  
3	<p>背中倒立から前に回転して立つ 5 回</p> 
4	<p>かえる逆立ち足たたき 5 回 両足振上げ 5 回 両手両足を着いた体勢から膝を伸ばして立つ 5 回</p>   
5	<p>足の振り上げ交差 5 回</p> 
6	<p>補助つき斜め立ち歩き 10 歩</p> 
7	<p>補助者がついてはね上げ倒立</p> <p>① 首倒立から 3 回 ② 頭倒立から 3 回</p>  

巻末資料3 評価規準と評価方法

	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
領域の評価規準	器械運動に関心を持ち、技ができる楽しさや喜びを味わいその技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組もうとしている。	基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技能を身につけるとともに、できる楽しさや喜びを味わい、その技をよりよいものにできる。	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、知識を身につけている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の取り組みに声かけやアドバイスなどで関わりを持ち、良い演技に対して認めようとしている。 ・準備や片づけなどに積極的に取り組み、用具の点検などをして安全に留意して活動に取り組もうとしている。 ・自己の力に応じた課題を選択し、学習カードや指導者・仲間のアドバイスから意欲的に学び取ろうとする態度がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動で取り組んでいる内容を理解し、合理的な考えで積極的に技の練習に取り入れようとしている。 ・練習した内容やアドバイスや調べた内容などの課題達成のため解決点を学習カードに適切に記入している。 	<ul style="list-style-type: none"> 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかにいたり、条件を変えた技・発展技を行ったり、組み合わせたりして行うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の特性や技の名前、技術的なポイントを理解している。 ・マット運動を継続することで筋力や柔軟性、平衡性なども高められていることを理解している。
学習活動における具体的な評価規準	<p>①進んで活動に取り組み、技の習得を目指し、マット運動を楽しもうとする。</p> <p>②進んで準備や片づけに取り組み、活動中も場の安全に留意しようとする。</p> <p>③仲間の技や演技を認め合ったり、補助をし合ったりして活動に取り組もうとしている。</p>	<p>①自分の力にあった課題を適切に選択している。</p> <p>②師範やアドバイス、教材などから自分にあった練習方法や動き方のポイントを見つけている。</p> <p>③準備運動で取り組んでいる内容を練習に生かすことができたり、その日の練習内容や次回への課題を学習カードに適切に記録している。</p>	<p>①滑らかにマットに接して回転する動きや着手の仕方、回転力を高めるための動き方を身につけることができる。</p> <p>②体の平均を保つための力の入れ方を身につけることができる。</p> <p>③自分の力にあった演技を構成し、発表会で失敗の少ない演技をすることができる。</p>	<p>①学習の計画や目標を知っている。</p> <p>②マット運動の特性や技の名前、練習の仕方を言ったり、書いたりしている。</p>

過程	学習内容・活動	評価				評価方法等
		関心 意欲 態度	思考 判断	技能	知識 理解	
はじめ 第1時	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・今の力を確認する（アンケート） ・単元の目標と学習の進め方を知り、活動の見通しを持つ。 ・器械運動の特性を知る。 				①	教師の観察
なか 第2時～ 第9時	○学習カードの記入 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題を設定・確認する ・練習の仕方を確認する ・その日の練習内容や次回への課題を学習カードに記入する ○技の練習 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題に応じた技を練習する。 ・アドバイスや幫助・場の工夫などを加え練習を工夫する。 ・発表会に向けた演技を考えたりつなぎ方を練習する。 	① ② ③	① ② ③	① ②	②	教師の観察 学習カード 期末テスト
まとめ 第10時	○演技発表会 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の力に応じた技を組み合わせで演技する。 ・他者の演技を観察しできばえを評価する 	③		③		教師の観察 学習カード ビデオ撮影