

保健体育科公開授業

授業者 千代田町立千代田中学校 太田康子 教諭



11月21日(木)、千代田町立千代田中学校において、保健体育科の公開授業が実施されました。



当日は、前橋市や館林市などの県内に加え、富山県からも参加があり、45名を超える参加者がありました。また、小学校や特別支援学校の先生にも参加をいただきました。

【単元】器械運動『マット運動』1年女子

【本時のめあて】

学習計画にそって、仲間と教え合い学び合う活動を通して、美しく滑らかな演技を行うための技能のポイントを見付けることができる。

【伸ばしたい資質・能力】

- ・技の名称や行い方、技のポイントの理解
- ・基本的な技(回転系や巧技系)の一連の動きを滑らかに回る技能
- ・回転系や巧技系の技を組み合わせる技能・技の合理的な動き方のポイントを見付ける力
- ・自己やグループの課題に対して適切な練習方法を選択する力
- ・技がよりよくできるように積極的に取り組む態度



授業の様子 ①

1. 各グループで準備運動



各グループごとに主運動につながる補助運動を取り入れながら準備運動を行いました。

2. 本時の学習課題を確認



美しく滑らかな演技を行うための技能のポイントを考えよう。

技のポイントを見付けるために何を参考にしたらいいな？

アイテムを使う。掲示されている資料を見る。

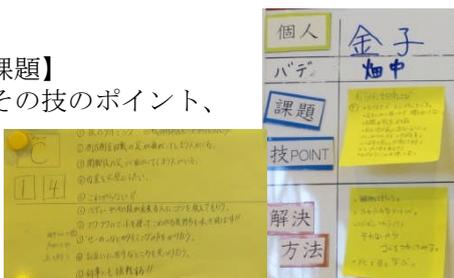


友達にアドバイスできるといいね。



各グループごとにホワイトボードを活用し、付箋紙に個人・グループの課題を貼り、みんなで確認ができるように工夫しました。

【個人の課題】
【グループの課題】
練習する技とその技のポイント、
その解決方法



3. 課題を追求する。(活動1)

個人の課題解決に向けて、各技の技能のポイントを見つけ、練習に取り組む。



ポイントは具体的に教えてあげてね。

いろいろな練習の場を使いながらペアで練習に取り組みました。



回転力が上がるようにスロープを作り練習に取り組みました。



アイテムを活用して練習しました。

【練習に取り組む際の工夫】

動画で確認だ(ICT機器を使用して)

掲示物の活用(技のポイント拡大)



ポケットにはアイテムが入っています。(靴の中敷き・軍手)

練習の場の工夫(アイテム使用)



授業の様子 ②

3. 課題を追求する。(活動2)

グループの課題解決に向けて、各技の技能のポイントを見付け、練習に取り組む。

【シンクロマットの演技に向けて】



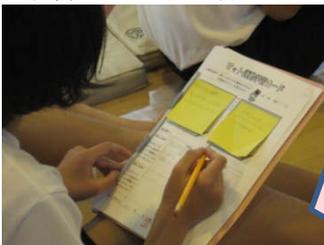
みんなのタイミングを合わせて！

【シンクロマットの演技に向けて
各個人の技能を高めよう】



4. まとめ

学習カードに授業の振り返りを記入



・坂道マットで開脚前転をしたらできた。
・直前で脚を一気に開くポイントを見付けた。
・伸膝前転も技のポイントを教えてもらったので、もう少しできそう。



今日、自分やグループの課題に対するポイントが見付けられた人は？
友達同士で教え合いがしっかりできていましたね。
次回は、シンクロマットの演技を中心にやっていきます。個人の練習がシンクロの演技につなげていけるよう頑張りましょう。

【授業研究会での意見】

＜よかった点＞

・個人ではわからないことでも、グループ活動を取り入れたことにより、アドバイスをし合い、学び合いができていた。
・生徒の苦手意識を克服するためにシンクロマットを取り入れたことは、生徒の意欲を向上させ効果的であった。
・アイテムや技のポイントの資料が工夫されていた。また、個人やグループの課題を付箋紙に記入しホワイトボードに貼り付けグループ全員で確認できるよう工夫がされていた。

＜改善点＞

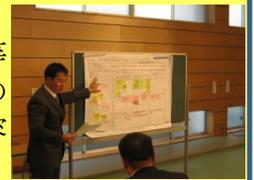
・技の完成度として高めていく必要がある。能力別グループで活動させてもよかったのでは。
・パソコンでよい動きと自分の動きをタブレットなどを利用して比べられる工夫を。



【参加者の声】

・今回の提案であるシンクロマットは、個人種目である器械運動を個人の連続技の発表を集団として仲間と協力し合う形で取り入れていることは、とてもよいと思った。アイテム、付箋の活用方法、ボディを取り入れてみようと思った。

・様々な場の設定や掲示物等とても参考になった。教師の頑張りで、生徒が大きく変容することを改めて実感した。



【授業者の感想】

・今回の授業を通して、生徒に何を身に付けさせたいのか、そのためにはどんな授業にしたらいいいのか、悩みながら取り組んできました。生徒の実態をもとに、単元の計画から、練習の場、学習カードや学習資料の工夫など取り組むことにより、生徒たちが生き生きと授業に取り組む姿を見て、これからも生徒のためによりよい授業を目指して努力を惜しまず、日々の授業に取り組んでいきたいと思えます。



提案授業（保健体育科）について

本時のねらい

学習計画にそって、仲間と教え合い学び合う活動を通して、美しく滑らかな演技を行うための技能のポイントを見付けることができる。

伸ばしたい資質・能力		学習活動
知・技	<ul style="list-style-type: none">技の名称や行い方、技のポイントの理解基本的な技（回転系や巧技系）の一連の動きを滑らかに回る技能回転系や巧技系の技を組み合わせて演技する技能	<ul style="list-style-type: none">個人の課題解決に向けて、各技のポイントを見付け、練習に取り組む：活動1グループの課題解決に向けて、各技の技能のポイントを見付け、練習に取り組む：活動2
思・関	<ul style="list-style-type: none">技の合理的な動き方のポイントを見付ける力自己やグループの課題に対して適切な練習方法を選択する力技がよりよくできるように積極的に取り組む態度	

<提案する手立て>

① グループ演技の課題を解決するための工夫

- グループ演技の課題解決活動2に向けて活動1を設定し、個人の課題の技名、技のポイント、練習方法、練習の場を付箋紙を使って明確にすることで、見通しをもって活動できるようにする。

② 技能のポイントを見付けるための工夫

- 活動1と活動2でそれぞれの課題に対する学び合い活動（バディ・グループ）を行い、場の設定の工夫、動画や技のポイントの掲示物などの学習資料の活用を通して、自分に合った技能のポイントを見付けることができるようにする。

<協議の視点>

- ①伸ばしたい（身に付けさせたい）資質・能力について
- ②提案する手立てについて

保健体育科学習指導案

平成 25 年 11 月 21 日（木）第 5 校時（13:35～14:25） 1 年 1・2 組女子 指導者 太田康子(T 1)
周藤伸介(T 2)

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 考察

(1) 教材観

①学習内容：学習指導要領の位置付け

- ・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。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、発展技を行うこと、それらを組み合わせること。（技能）
- ・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、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。（態度）
- ・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、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。（知識、思考・判断）

②主な伸ばしたい資質・能力

- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、その技をよりよくできるよう積極的に取り組む態度
- ・仲間と協力し、分担した役割を果たそうとする態度
- ・周囲に気を配り、健康・安全に留意して活動しようとする態度
- ・技の合理的な動き方のポイントを見付ける力
- ・自己やグループの課題に応じて、適切な練習方法を選択する力
- ・学習した技から技の組み合わせ方を見付ける力
- ・基本的な技（回転系や巧技系）の一連の動きを滑らかに回る技能
- ・回転系や巧技系の技を組み合わせる技能
- ・器械運動の特性や学び方の理解
- ・技の名称や行い方、技のポイントの理解

③そのために必要な指導・学習活動

- ・シンクロマットを取り入れ、グループ活動の意識を高く持ち、意欲的に学習を進める。
- ・器械、用具の準備や準備運動の大切さ、周囲の安全確認の仕方について理解し、約束事を守り活動する。
- ・自己評価及び相互評価で課題を見つけ、練習方法の資料を活用し、練習の場や方法を選択する。
- ・学習カードや掲示資料、パソコンの動画を活用し、自己と仲間の改善すべき技能のポイントを見付ける。
- ・スモールステップで学習を行い、アドバイスしたり、補助したりしながら、技能を身に付けていく。
- ・姉妹グループで学習し、シンクロマットの構成につなげる。
- ・オリエンテーションや毎時間の授業のはじめに、学習カードや掲示物、提示資料を使って理解する。
- ・器械運動の特性や行い方等、補助教材を活用して学習カードにまとめて理解する。

④今後の学習の活用

- ・高まった体力を、これから行う単元に生かし、技能や記録の向上につなげていく。
- ・相互評価の仕方や教え合う活動を、今後学習する単元で生かす。また、グループの課題解決に向けて練習方法を選択したり、話し合ったりしながら身に付いた協調性を集団スポーツに生かしていく。

(2)本単元に関わる生徒の実態及び、指導計画（1組女子16名 2組女子16名、計32名）

①既習内容

- ・小学校のマット運動の学習で、基本的な技を一通り経験している。
- ・保健の学習で運動やスポーツのかかわり方や学び方について学習し、これまでの体育分野の学習において単元毎に目標や学習計画を立ててきている。
- ・バレーボールや水泳の学習でグループ活動を経験している。バレーボールでは、教師が例示した練習方法から、グループごとに課題解決に向けて必要な練習を選択して行った。また、水泳の学習では、泳ぎ方のポイントが書かれた資料を参考に練習したり、リーダーを中心にアドバイスし合ったりしながら練習に取り組んだ。
- ・授業の始めに、体づくり運動との関連を図りながら、基礎体力を高めるための補強運動に取り組み、マット運動に必要とされる体力的要素を補ってきている。
- ・体育理論の「運動やスポーツの学び方」において、スポーツや運動の種目に応じた特有の技術があることを学習している。

②本単元に関わる実態及び指導方針

- ・基本的な技の経験はあるものの、技のポイントを理解している生徒は少ないので、技のポイントを学習カードに記入させることで、技のポイントを理解させる。また、単元の前半は教師主体で学習をすすめ、基本的な技のポイントを確実に押さえられるようにする。
- ・運動が苦手である生徒もいることから、シンクロマットに取り組むことでマット運動の楽しさを味わわせる。また、グループ活動の意識を高め、マット運動を得意とする生徒がリーダーとなって、苦手な子をサポートしながら取り組むことができるようにする。
- ・スモールステップによる練習方法を取り入れることで、苦手な生徒にも達成感をもたせる。さらに、マット運動に必要な体力要素を養う運動をウォーミングアップに取り入れ、柔軟性や自分の体重を支える筋力、逆さ感覚などを身に付ける。
- ・基本的な技の徹底と技のポイントの理解を深めるため、またそれらの学習を通して発展技の習得につけていくための助言が多くできるように、単元を通してT1とT2で役割を分担して指導を行う。

(3)教材の系統

系	技群	<グループ>	<基本的な技> 主に小5・6で例示	<発展技>
		学習する学年	1年 (3年選択)	
		学習のまとめ	シンクロマット 個人発表会	
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)	
	後転	後転 → 開脚後転 →	(伸膝後転) → (後転倒立)	
ほ ん 転	倒立回転	側方倒立回転 →	(側方倒立回転跳び) (1/4ひねり【ロンダード】)	
	倒立回転跳び	(倒立ブリッジ) →	前方倒立回転 → 前方倒立回転跳び	
	はねおき	(首はねおき) →	(頭はねおき)	
巧 技 系	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)
	倒立	頭倒立 補助倒立 →	倒立	

3 単元の目標

- (1)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。
 ・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して、それらを組み合わせることができるようになる。【技能】
- (2)マット運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることができるようにする。
 【関心・意欲・態度】
- (3)マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解し、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【知識、思考・判断】

4 指導計画（全10時間予定） *「指導と評価の計画」の詳細は、別紙参照

評価 規 準	運動への関心・意欲・態度	器械運動の特性に関心をもち、仲間と協力して声を掛け合い、安全に留意して活動している。		
	運動についての思考・判断	課題に応じて適切な練習方法を選び、技を習得するための改善すべき技能のポイントを見付けている。		
	運動の技能	基本的な技の一連の動きを滑らかに回ることができ、回転系や巧技系の技を組み合わせ、演技をすることができる。		
	運動についての知識・理解	器械運動の特性や学び方を理解し、技の名称やポイントを知っている。		
時間	主な内容	伸ばしたい資質・能力		主な学習活動
		技能	関・意・態、思・判、知・理	
1	学習の見通しをもつ		<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の特性や学び方に対する関心と理解 技の名称の理解 	<ul style="list-style-type: none"> 学習の見通しを持ち、技の分類について知る。 補強補助運動の行い方を知る。
2	追求する	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な技の一連の動きを滑らかに回る技能 	<ul style="list-style-type: none"> 周囲に気を配り、健康・安全に留意して活動しようとする態度 技のポイントの理解 	<ul style="list-style-type: none"> 前転と開脚前転のポイントを確認して練習を行う。 試しのシンクロマットを行う。
3			<ul style="list-style-type: none"> 仲間と協力し、分担した役割を果たそうとする態度 技のポイントの理解 	<ul style="list-style-type: none"> 後転と開脚後転のポイントを確認して練習を行う。 倒立の予備運動を行う。
4			<ul style="list-style-type: none"> 適切な練習方法を選択する力 技のポイントの理解 	<ul style="list-style-type: none"> 倒立と側方倒立回転のポイントを確認して練習を行う。
5			<ul style="list-style-type: none"> 技の合理的な動き方のポイントを見付ける力 技のポイントの理解 	<ul style="list-style-type: none"> 倒立前転のポイントを確認して練習を行う。 試しのシンクロマットを行う。
6			<ul style="list-style-type: none"> 回転系や巧技系の技を組み合わせ、演技する技能 基本的な技の一連の動きを滑らかに回る技能 	<ul style="list-style-type: none"> 学習した技から技の組み合わせ方を見付ける力
7	<ul style="list-style-type: none"> 自己やグループの課題に応じて、技をよりよくできるよう積極的に取り組む態度 	<ul style="list-style-type: none"> 個人とグループの課題解決練習を行う。 課題の見直しを行う。 		
8 本 時	<ul style="list-style-type: none"> 技の合理的な動き方を習得するための改善すべき技能のポイントを考える力 	<ul style="list-style-type: none"> 個人とグループの課題解決練習を行う。 		
9	まとめる	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と協力し、声を掛け合って課題解決を目指そうとする意欲 	<ul style="list-style-type: none"> 演技練習 グループ練習 	
10		<ul style="list-style-type: none"> 仲間と協力し、声を掛け合って課題解決を目指そうとする意欲 	<ul style="list-style-type: none"> リハーサルと発表を行う。 	

5 本時の展開 (8 / 10)

(1)ねらい 学習計画にそって、仲間と教え合い学び合う活動を通して、美しく滑らかな演技を行うための技能のポイントを見付けることができる。

(2)準備

(教師) ホワイトボード3台 6班分のホワイトボード マット マーカー CD デッキ
グループ練習に必要な用具 学習資料 タイマー パソコン4台

(生徒) 学習ファイル

(3)展開

学習活動 *予想される生徒の反応	時間	指導上の留意点及び支援・評価 (◎努力を要する生徒への支援 ◇評価)
<p>1 本時の課題を把握する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備を行う ・ランニング、体操、補強・補助運動を行う ・集合、挨拶、健康観察を行う。 ・全体で学習の流れを確認する。 ・グループで個人・グループの課題を確認する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 美しく滑らかな演技を行うための技能のポイントを考えよう。 </div>	<p>8分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○主運動につながる補助的な運動を取り入れ、準備運動を速やかに行えるよう声を掛ける。 ○学習の見通しをもたせるため、準備運動が終わったグループには学習ファイルでこれまでの学習の振り返りと本時の自己の課題について確認させる。 ○全体で学習の見通しがもてるよう、本時の学習の流れをホワイトボードで確認する。 ○各グループに分かれ、個人・グループの課題を確認する。その際、練習の場や方法がはっきりしていないグループにはT1・T2で分担して助言する。 T1：A～C班 T2：D～F班
<p>2 課題を追求する①</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> (活動1) 個人の課題解決に向けて、各技の技能のポイントを見付け、練習に取り組む。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・前時に決めた個人の課題とバディを確認し、活動を始める。 <p>～予想される課題と活動～</p> <ul style="list-style-type: none"> *倒立前転で、倒立から前転の動きを滑らかにしたい *ソロパートの連続技をスムーズにできるようになりたい *今よりも大きな側方倒立回転ができるようになりたい *発展技に挑戦してみたい 	<p>17分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全確認とアドバイス・補助ができるよう、姉妹グループの中で似たような課題を持った2、3人がバディシステムとなり活動する。 ○技能のポイントや練習方法を必要に応じて確認できるように、掲示物や動画を用意する。 ○個人に合った助言ができるように、個人の課題とグループの課題を共通理解し把握しておく。 ○技能のポイントの整理と理解を図るため、ポイントが見つかったら、付箋紙に書いて学習カードに貼るよう伝える。 ○練習場所が確認できるように、拡大図を掲示する。 ○課題解決に向けて、学び合える活動ができるように、T1とT2で練習場所を分担し、必要に応じて助言していく。 T1：メイン練習場を担当し、より滑らかに技を行えるよう助言する。 T2：課題ごとの練習場所を担当し、スモールステップで練習に取り組めるよう助言する。

<p>課題を追求する②</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>(活動2) グループの課題解決に向けて、各技の技能のポイントを見付け、練習に取り組む。</p> </div> <p>～予想される課題と活動～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな側転をし、タイミングを合わせる ⇒側方倒立回転のスマールステップ学習に取り組む ・ひとつひとつの技の完成度を高める ⇒演技を見せ合い、学習資料を活用してアドバイスし合う ・全員が倒立前転をできるようになる ⇒補助倒立や壁倒立の練習をする ・ソロパートの演技を確認する ⇒演技を見せ合い意見を出し合い練習する 	<p>20分</p>	<p>○助言しやすいように、各グループのホワイトボードに個人とグループの課題や練習計画表を掲示させる。</p> <p>○練習の進捗状況に応じて声を掛ける。 *技の完成度が高まってきたグループ ⇒よりよい集団演技につなげられるように、姉妹グループで見せ合い、意見交換をするように伝える。 *補助なしでは倒立前転ができない生徒がいるグループ ⇒補助倒立を演技に組み合わせても良いことを伝え、助け合って活動できるようにする。</p> <p>○グループの課題解決に向けて、練習場所や時間を有効に使う学び合い活動ができるようにする。 T1：全体に声を掛けていく。 T2：生徒の活動が練習が活動的になるために必要な助言をしていく。</p> <p>◎努力を要する生徒への支援 *各技の技能ポイントを掲示物や動画を使って確認させる。 *課題に応じた練習場所や方法を助言する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>◇【思考・判断】 仲間と教え合い学び合う活動を通して、美しく滑らかな演技を行うための技能のポイントを見付けることができる。 (観察・学習カード)</p> </div>
<p>3 本時のまとめをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを記入する。 ・感想を発表する。 ・次時の活動について確認する。 ・挨拶、片付けを行う。 	<p>5分</p>	<p>○達成感や充実感を得られるように、数名の生徒に感想を発表し合い、良かった点を褒めて認め合う。感想では、本時のめあてと関連を図った感想が言えるよう助言する。</p> <p>○次回の授業の見通しがもてるように、姉妹グループで意見交換しながら演技の完成度を高める活動を行うことを伝える。</p>

【学習活動に即した評価規準及び評価方法】

学習に即した評価規準	運動への関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ①技をよりよくできるよう積極的に練習に取り組むことができる。 (観察・学習カード) ②器械・器具の出し入れなど分担した役割を果たそうとする。 (観察) ③仲間の努力や良い演技を認めようとしている。 (観察・学習カード) ④周囲に気を配り、健康・安全に留意して活動している (観察)
	運動についての思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ①美しく滑らかな演技を行うための技能のポイントを考えることができる。 (観察・学習カード) ②課題に応じて技の習得に適した練習場所や方法を選んでいる。 (観察・学習カード) ③学習した技から、演技の組み合わせ方を見付けている。 (観察・学習カード)
	運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> ①一連の動きを滑らかに演技することができる。 (観察・学習カード) ②回転系や巧技系の技を組み合わせ、技の一連の動きを滑らかに回ることができる。 (観察・学習カード)
	運動についての知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ①マット運動の特性や練習方法について言ったり学習カードに書き出したりしている。 (学習カード・観察)

【指導と評価の計画（全10時間予定）】

課程	時	主な学習活動	主な指導方針と指導上の留意点	関	思	技	知
つかむ	1	<ul style="list-style-type: none"> 〈 特性・見通し〉 ○学習の見通しをもち、マット運動の特性を知る。 ○シンクロマットについて知る。 ○グループに分かれる。 ○準備運動や補強・補助運動のやり方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習技のイメージをもつことができるように、技の拡大図を掲示する。 ○学習の見通しを持てるように、学習カードに全体計画と学習の行い方を載せる。また、工夫した練習場所を実際に紹介して実演する。 ○学習意欲を高められるように、マット運動の学習が今後の授業や部活動にも生かされることを伝える。 ○グループ活動が活発に行われるよう、各グループにリーダーとなる生徒を入れて班編制を行う。 ○グループの一員としての自覚と責任感をもたせるために、全員に役割を与える。 ○活動の目的意識をもてるように、準備運動と補強・補助運動について生徒と考える。 ○イメージが持てるようにシンクロマットの動画を見せる。 				①

追求する	2	<p>〈前転・開脚前転〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループで準備運動と補強・補助運動を行う。 ○前転の動きのポイントについて考える。 ○前転と開脚前転のポイントを活動しながら見付ける。 ○技のポイントを確認し、相互評価する。 ○場所を選び練習を行う。 ○グループで試しのシンクロマットを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○怪我の予防のため、特に痛みやすい首や手首のストレッチを入念に行うように声を掛ける。 ○学習の理解を深められるよう、技のポイントを生徒に考えさせて学習カードに記入させる。 ○大きな勢いのある前転ができるようになることで、発展技の習得が容易になることを伝える。 ○スムーズに活動できるように相互評価の視点を伝える。 ○学習場所を選択できるよう、模造紙を使って練習場所や学び方を確認する。 ○簡単なシンクロマットの例を示し、即興で取り組むことができるようにする。 	④			
	3	<p>〈後転・開脚後転〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループで準備運動と補強・補助運動を行う。 ○後転の動きのポイントについて考える。 ○後転と開脚前転のポイントを活動しながら見付ける。 ○技のポイントを確認し、相互評価する。 ○場所を選び練習を行う。 ○倒立のポイントを確認し、壁倒立や補助倒立の練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○補助運動まで速やかに行うことができるように、活動が遅れているグループに声を掛ける。 ○後転が苦手な生徒に対して、励ましたり、補助したりできるようにする。 ○回転スピードのある後転ができるようになることで、発展技の習得が容易になることを説明する。 ○側方倒立回転や倒立前転の習得につなげるため、倒立練習を行う。 ○安全に活動できるように、補助の仕方を確認する。 	②			
	4	<p>〈側方倒立回転〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループで準備運動と補強・補助運動を行う。 ○倒立練習を行う。 ○側方倒立回転のポイントを確認して、練習を行い相互評価する。 ○練習場所を選んで練習する。 ○既習技でシンクロマットを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○個人の技能差に応じて、スモールステップの練習を取り入れ、それぞれが課題をもって活動できるようにしていく。 ○安全確認とアドバイス・補助ができるよう、姉妹グループの中で似たような課題を持った2・3人でバディシステムをとり活動する。 	②			
	5	<p>〈倒立前転〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループで準備運動と補強・補助運動を行う。 ○倒立練習を行う。 ○倒立前転のポイントを確認して、練習を行い相互評価する。 ○練習場所を選んで練習する。 ○既習技でシンクロマットを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○スモールステップで練習できるようにし、個人の技能差に応じて、それぞれが課題をもって活動できるようにしていく。 ○安全確認とアドバイス・補助ができるよう、姉妹グループの中で似たような課題を持った2・3人がバディシステムをとり活動する。 	①			

追求する	6	<p>〈演技構成・練習計画〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○準備運動・補強運動を行う。 ○個人で考えたグループの演技構成を提示し合い、演技を試してみる。 ○演技を決める。 ○個人・グループの課題と練習計画を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○個人やグループで考えた演技構成を実際に試すようにさせることで運動量を確保する。 ○ホワイトボードを用いて、学習の計画を立て、見通しを持てるようにする。 ○グループの演技構成が決まったら、それをもとに個人の課題を見付ける。 ○グループの課題については、難易度の高いパートを課題とし練習の計画を立てる。 		③		
	7	<p>〈課題解決〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補強・補助運動を行う。 ○個人の課題解決に向けて、練習場所を選択し、活動する。 ○グループの課題解決に向けて、練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○個人やグループの課題に合った助言ができるよう、ホワイトボードで確認をする。 ○技能のポイントがすぐわかるようポイントカードや壁に貼った掲示物等を参考にしながらアドバイスができるようにする。 ○学習の終わりに、個人とグループの課題を見直し、次時の学習計画を立てる。 	①			
	8 本時	<p>〈課題解決〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補強・補助運動を行う。 ○個人の課題解決に向けて、練習場所を選択し、活動する。 ○グループの課題解決に向けて、練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の見通しがもてるよう、本時の学習の流れをホワイトボードで確認する。 ○技能のポイントがすぐわかるようポイントカードや壁に貼った掲示物等を参考にしながらアドバイスができるようにする。 ○技のポイントや練習方法を必要に応じて確認できるように、掲示物や動画を用意する。 	①			
まとめ	9	<p>〈演技練習〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補強・補助運動を行う。 ○グループごとに練習を行い、姉妹グループで発表し合う。(リハーサル) ○アドバイスをもとに練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○グループの演技に応じて練習できるように、練習場所を複数設定する。 ○姉妹グループで、演技をさらに良いものにできるように、アドバイスするよう声を掛ける。 ○リハーサルをビデオで撮影し、各グループで発表会に向けて最終調整をする。 	③			
	10	<p>〈発表会〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○準備運動・補助運動を行う。 ○最終リハーサルを行う。 ○発表会を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○感想を発表し合うことで、仲間の演技を認めたり、褒めたりする場面をつくる。 		②		

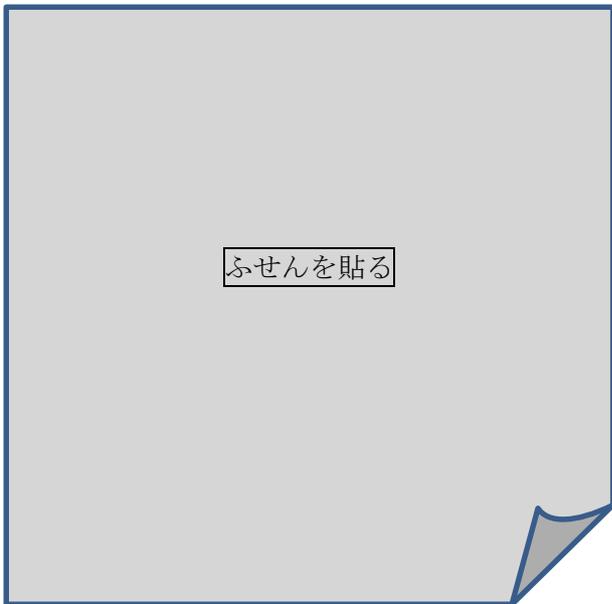
マット運動学習カード

本時のめあて：美しくなめらかな演技を行うための技能のポイントを見付けよう

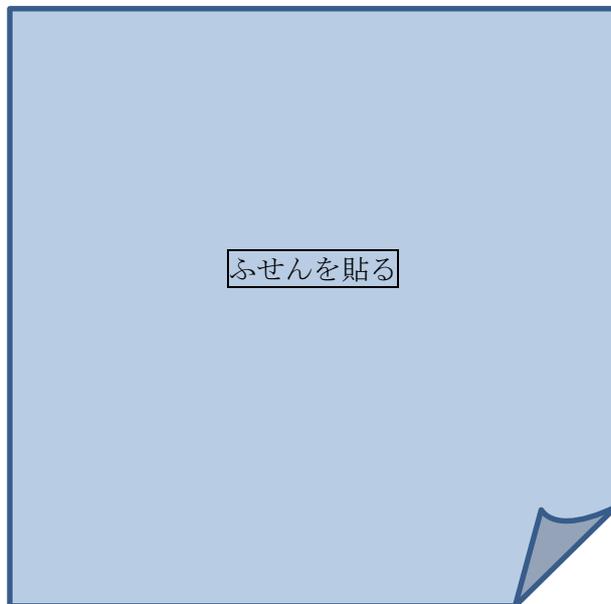


1年 組 名前

課題



解決方法



☆振り返り☆

	7時間目	8時間目
【練習した技名】		
【技のポイント】 どのような技のポイントを一番意識してやってみたら、その技ができましたか？		
【練習した技名】		
【技のポイント】 どのような技のポイントを一番意識してやってみたら、その技ができましたか？		
技のポイントが見つかった	A B C	A B C

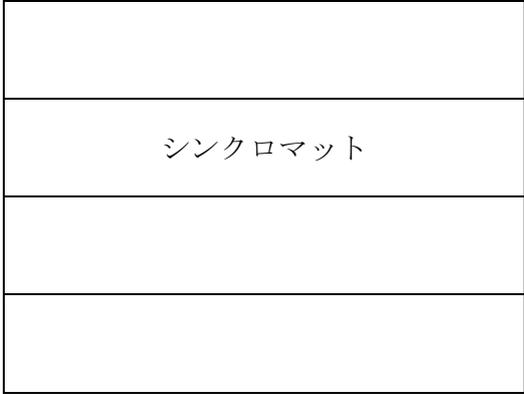
ステージ

ホワイトボード

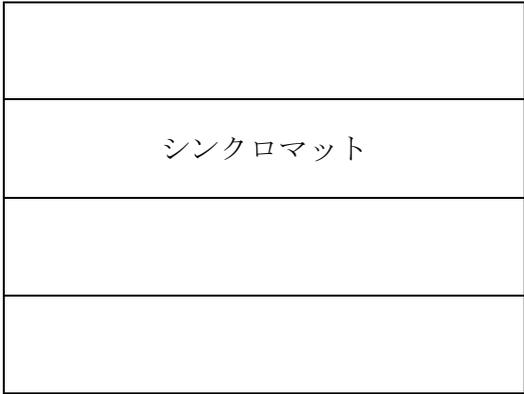
ホワイトボード

ホワイトボード

PC



タイマー



鏡

