

**令和5年度保健体育科授業充実事業**  
**中学校保健体育科授業実践事例**  
**B 器械運動 <ア マット運動>**



令和6年3月  
群馬県教育委員会  
健康体育課

# 1 保健体育科授業充実事業の概要

## 授業充実事業とは

中学校保健体育科授業の充実を図るため、授業実践上の課題を明らかにし、課題解決のための方策等を具体化することで、教師の指導力の向上に資する。

## 保健体育科授業の充実

## 教師の指導力向上

### 研究成果のまとめ

授業実践や公開授業、授業研究会のまとめ資料を作成

#### 公開授業

- 委員が所属する学校を「授業充実協力校」として指定
- 研究の成果を県下に広めるため、授業を公開

#### 授業研究会

- 公開授業をもとに、授業充実のための方策を研究協議
- 指導・講評
- 情報提供

### 授業充実検討委員会の開催

授業実践上の課題を解決するための指導の在り方について研究

## 2 実践事例

期 日 : 令和5年10月18日(水)  
会 場 : 伊勢崎市立第一中学校  
単 元 : 体育分野 B 器械運動 ア マット運動  
学 年 : 第3学年  
授業者 : 大谷 勇 教諭 ・ 石川 美奈子 教諭  
資 料 : ①学習指導案 ②資料等 ③まとめ

令和5年度授業協力校及び授業充実推進員  
伊勢崎市立第一中学校 大谷 勇 教諭

令和5年度授業充実検討委員  
森瀬 伸二 指導主事(中部教育事務所)  
長竹 徹 指導主事(伊勢崎市教育委員会)  
小山 靖弘 指導主事(健康体育課)

### [参考資料]

- ・ 中学校学習指導要領解説保健体育編【文部科学省】(平成29年7月)
- ・ はばたく群馬の指導プラン【群馬県教育委員会】(平成24年3月)
- ・ はばたく群馬の指導プラン実践の手引き【群馬県教育委員会】  
(平成26年3月)
- ・ はばたく群馬の指導プランⅡ【群馬県教育委員会】(令和元年8月)
- ・ 学習評価の在り方ハンドブック(小・中学校編)  
【国立教育政策研究所 教育課程研究センター】(令和元年6月)
- ・ 「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料(中学校保健体育)  
【国立教育政策研究所 教育課程研究センター】(令和2年3月)

# 保健体育科学習指導案

令和5年10月18日(水) 第5校時(14:10~15:00) 授業場所: 体育館

伊勢崎市立第一中学校 3年5組 指導者: 大谷 勇 (T1)

石川 美奈子 (T2)

## 授業の視点:

ICTを活用して前時の動きを確認する場面において、仲間の連続技のよさや課題を見付け、技カード等を参考にし、よい演技を構成するための成果や改善点を仲間にアドバイスすることができるであろう。

## I 単元 B 器械運動 (ア マット運動)

### II 単元設定の理由

#### (1) 目標

##### ①知識及び技能

技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。

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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。

##### ②思考力、判断力、表現力等

技などの自己や仲間の課題を発見し、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。

##### ③学びに向かう力、人間性等

マット運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど、健康・安全を確保することができるようにする。

#### (2) 学習内容

知識及び技能について、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り、同じ系統の技には共通性があること、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることを学習する。また、回転系や巧技系の基本的な技を繰り返し行っても、その技に求められている動き方が、いつでも動きが途切れずに続けてできるようにしたり、同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組合せの流れや技の静止に着目して「はじめ—なか—おわり」に構成し演技したりすることを学習する。

思考力、判断力、表現力等については、選択した技の行い方や技の組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることを学習する。また、仲間やグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返ることを学習する。

学びに向かう力、人間性等については、マット運動の学習に自主的に取り組もうとすること、自己の状況に関わらず、互いに讃え合おうとすることを学習する。

(3) 系統性

中学1年
マット運動 回転系（接転・ほん転）：前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立前転、側方倒立回転、倒立ブリッジ 巧技系（平均立ち）：倒立、片足正面水平立ち 跳躍技：伸身跳びひねり 柔軟技：長座前屈、開脚座、開脚前屈  上記の基本的な技を組み合わせる連続技の演技をする
中学3年
マット運動 回転系（接転・ほん転）：前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立前転、側方倒立回転、倒立ブリッジ、伸膝前転、伸膝後転、後転倒立、跳び前転、ロンダート、前方倒立回転、前方倒立回転跳び 巧技系（平均立ち）：倒立、片足正面水平立ち、片足側面水平立ち、Y字バランス、倒立ひねり 跳躍技：伸身跳びひねり、前後開脚跳び、大の字ジャンプ、かかえ込み跳び、左右開脚跳び 柔軟技：長座前屈、開脚座、開脚前屈、前後開脚  上記の基本的な技や発展技も入れながら組み合わせる連続技の演技をする

Ⅲ 生徒の実態 男子17名 女子18名 35名

運動の得意な生徒と不得意な生徒の能力差は大きいですが、全体的に学習に意欲的に取り組んだり、苦手なことにも自己のレベルに合わせて取り組んだりすることができる生徒が多い。時には、運動の得意な生徒が運動の苦手な生徒に教えながら学ぶ姿も見られる。

①「知識及び技能」

マット運動を通して筋力や柔軟性、平衡性が高まることを理解している生徒は多い。基本的な片足平均立ちの技については多くの生徒ができる。倒立については補助や壁を使えば大体の生徒が行うことができる。回転系の技に関しては、中学校学習指導要領解説に記載されている基本的な接転技は半数くらいの生徒ができるが、基本的なほん転技ができる生徒は少ない。どちらの系統の技も少数であるが中学校学習指導要領解説に記載されている発展技もできる生徒がいる。

②「思考力、判断力、表現力等」

自己の課題に応じて練習場所を選択することができる生徒が多い。単元の最初と最後で自分の動きや技能がどのように変化したか、映像などで比較して、自分の動きを分析できる生徒が多い。中にはもっと技能を向上させるためには何をすればよいか具体的に考えられる生徒や他者によりよくなるためにアドバイスができる生徒もいる。

③「学びに向かう力、人間性等」

周囲の安全に留意しながら、自分のレベルに応じた課題に挑戦することができ、課題解決のために粘り強く取り組むことができる生徒が多い。また、発表会などで出来映えに関わらず仲間の努力に対して拍手を送るなど互いに称賛することができる生徒が多い。

#### IV 指導方針

##### ○つかむ

- ・学習の見通しが持てるように、学習カードに学習過程を示すとともに、オリエンテーションにおいても活動内容を確認する。
- ・けがの防止と、体の柔軟性の向上、倒立の感覚を掴むために毎時間授業の始まりに補助運動を行う。
- ・技カードを見ながら、技の名称や行い方、高まる体力について理解できるようにするとともに、自分ができる技、今年挑戦したいもしくはできるようにになりたい技などを確認したり、それぞれの動きのポイントを確認したりすることで、練習にスムーズに移れるようにする。

(「令和5年度 伊勢崎市の学校教育方針」 V各教科等の重点 体育、保健体育)

##### ○追究（追求）する

- ・技の成果や課題を発見しやすくしたり、アドバイスしやすくしたりするために、練習する技などを中心にペアもしくは3人グループを編成する。
- ・よりよい演技ができるように、ICTを活用して自分の技や演技の課題や成果を確認したり、仲間の技や演技の課題を発見しアドバイスしたりできるようにする。

(いせさき GIGAAL スクール構想 Step2)

- ・前時の自分の課題から、本時に自分が取り組むべき課題を視覚的に確認しやすくするために、学習カードをデジタル化し、そこに自分の動きの画像や動画を貼り付けておき確認できるようにする。
- ・アドバイスや連続技の構成などの活動で、なかなか進められない生徒に対しては、技カードを活用して各技の見るポイントなどを示したり、技の構成も技カードを見ながら一緒に考えたりするなど支援していく。
- ・連続技の構成において、技カードに示した接転技、ほん転技、跳躍技、平均立ち技、柔軟技の5つの技群から最低1つずつは選択して連続技を構成させる。
- ・苦手な生徒が得意な生徒の動きを見本にしながらか一緒に練習ができるようにするために、中学校学習指導要領解説に記載されている基本的な接転技の開脚前転、開脚後転、倒立前転を連続技の指定技にし、連続技にこれらの技を最低1つは入れるようにする。
- ・連続技を構成する際に、なるべく多くの種類の技に挑戦させるため、できる限り同じ技を入れて連続技を構成することがないように促す。
- ・最終的にほん転技が全くできない生徒には、ほん転技の代わりに接転技を入れて連続技の構成ができるようにする。

##### ○まとめる

- ・練習の成果を仲間と互いに認め合い、演技後に拍手を送るなど、互いに今までの成果を讃え合えるようにするために、練習してきた演技の発表会を行う。
- ・単元終了後に自分の成長を確認することができるようにするために、発表会の演技をICTで記録しておく。
- ・自分の演技の成果や課題についてまとめられるようにするために、ICTを使用し、自分の演技のはじめと終わりの動きを比較する。

## V 本時の学習

### (1) ねらい

ICTを活用して、構成した連続技のよい点と改善点を発見し、よりよい演技を構成できるように、仲間に成果や課題点をアドバイスすることができる。

### (2) 準備

教師：マット、エバーマット、ホワイトボード、予備のクロームブック

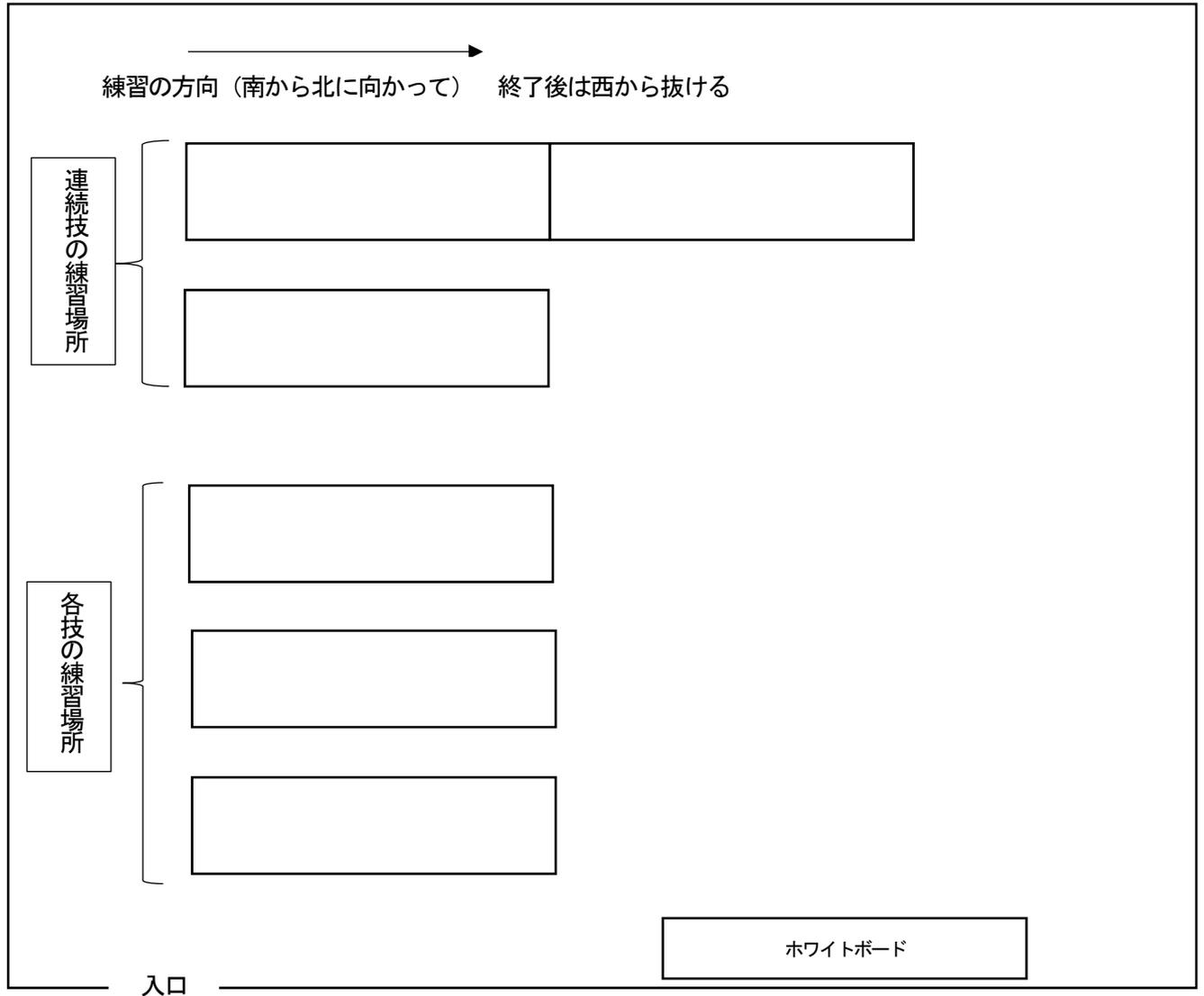
生徒：クロームブック

### (3) 展開

学習活動	支援(◆)及び留意点(○)	時間	観点評価項目(方法)
○準備体操、整列、あいさつ、柔軟体操、補助運動を行う。	○普段の準備体操だけでなく、柔軟体操と壁倒立などを行い、けが防止と倒立の感覚をつかめるようにする。	10分	
○本時のめあてを確認する。	◆本時のめあてを確認しつつ、「各技の完成度」と「技と技のつながりがスムーズにつながっているか」の2つに着目して見ることを伝え、それについてアドバイスできるようにする。(T1)		
<p><b>【めあて】</b> 技の完成度や連続技のよい点と課題点を発見し、よりよい演技ができるように成果や改善点をアドバイスしよう。</p>			
○前時に撮影した映像から成果と改善点を見付け、よりよい演技になるようにアドバイスし合う。	<p>○アドバイスするときに改善点だけでなく、必ず成果についても触れさせ、次時以降も練習を継続する意欲が高められるようにする。(T1)</p> <p>○アドバイスについては、なるべく具体的にするように指示をする。(T1)</p> <p>〈例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・○○の後に□□を入れたほうがスムーズになると思うよ。</li> <li>・△△はもっと勢いをつけるとダイナミックになるよ。</li> <li>・技の終わりに足をクロスさせると向きが変えられて次の技に移りやすいよ。</li> </ul> <p>○クロームブックは動きの撮影、動きの確認、学習カードや技カードの入力・確認に使用させる。また、使用しないときには所定の位置に置き、踏むなどのアクシデントが起こらないようにする。(T1)</p> <p>◆なかなかアドバイスをできない生徒には、教員も入り、見る視点を確認しつつ、技カードに示してあるポイントに照らし合わせながらアドバイスできるように助言する。(T1、T2)</p> <p>◆各技のポイントを技カードに示しておきアドバイスする</p>	30分	

	<p>ときに活かせるようにする。</p> <p>○アドバイスを基に、必要があれば技の順番を変えたり、組み込む技を変えたりするように伝え、連続技をより滑らかに安定して行えるようにする。(T1)</p>		
<p>(予想される生徒の反応)</p> <p>A：各技の完成度や技や技のつながりについて改善点を具体的にアドバイスしている。</p> <p>B：各技の完成度や技や技のつながりについて改善点をアドバイスしている。</p> <p>C：仲間に対してアドバイスをしようとしなない。</p>			
<p>○アドバイスを基に改善点の練習を行う</p>	<p>○アドバイスや修正が早く終わった人たちは終わり次第、次の活動に移らせる。(T1、T2)</p> <p>○アドバイスや連続技の技構成の修正ばかりに時間をとられないように、それらの時間を区切り、練習をする時間も確保する。(T1)</p> <p>◆各技の練習をする場所と連続技を練習する場所をつくり自分の改善点に応じて練習できるようにする。</p> <p>○アドバイスし合ったペアや3人グループで練習し、アドバイスしたところが改善されているかなども伝えられるようにする。</p> <p>○生徒の練習したい部分の人数比によって、練習場所の数を変更する。(T1、T2)</p> <p>◆各技のイメージがつきにくい生徒には、ICT等で見本を見せる。(T2)</p> <p>○練習の後半には、アドバイスを受けたところがどう変化したかわかるようにするために、全員が連続技の演技を行うように指示をする。(T1)</p>		<p><b>思②</b></p> <p>構成した連続技のよい点と課題を発見し、よりよい演技になるようにアドバイスしている。</p> <p>(観察・学習カード)</p>
<p>○学習カードに本時のまとめを入力する。</p>	<p>○クロームブックを使い、デジタル化した学習カードに本時のまとめを入力させる。(T1)</p> <p>○記入後に時間があれば、何人かの生徒に本時の振り返りを発表してもらい、全体で共有する。時間がない場合は、学習カードに記入してあることを教師が全体に紹介する。(T1)</p> <p>◆次回の活動の確認をして、見通しを持って学習に取り組めるようにする。(T1)</p>	<p>10分</p>	

学習の場



指導と評価の計画

学習過程		つかむ		追究する				まとめる	
時		1	2	3	4	5 (本時)	6	7	8
学習活動	導入	準備運動・整列・あいさつ・学習のめあての確認・(準備)							
	活動1	柔軟体操・補助運動							
	活動2	○オリエンテーションを行う。	○各自のレベルに応じて新しい技に挑戦をする。 ○できる技をより安定して滑らかにできるようにする。 ・接転技 前転、後転、開脚前転、開脚後転、補助倒立前転、倒立前転、跳び前転、伸膝前転、伸膝後転、後転倒立 ・ほん転 倒立ブリッジ、側方倒立回転、ロンダート、前方倒立回転、前方倒立回転跳び ・技平均立ち技 倒立、片足正面水平立ち、片足側面水平立ち、Y字バランス、倒立ひねり ・跳躍技 伸身跳びひねり、前後開脚跳び、大の字ジャンプ、かかえ込み跳び、左右開脚跳び ・柔軟技 長座前屈、開脚座、開脚前屈、前後開脚 (ICT)	○技カードの5つの技群から自分のできる技を組み合わせて連続技の構成する。	○映像をもとに成果や改善点を確認する。 (ICT)	○まとめの演技会に向けて修正や練習をする。	○まとめの演技会に向けて練習をする。	○まとめの演技会をする (ICT)	
	まとめ	学習のまとめ・振り返り (学習カード等に記入) ・ (片付け)							
学習への支援		○学習カードを基にして、本単元の学習の流れの見通しがもてるようにする。 ○技の名称や行い方、高まる体力について理解できるようにする。 ○技カードを基にできる技のチェックをし、自分の現状を知ることができるようにする。	○技のポイントのカードを使い、各技のポイントを意識して練習できるようにする。 ○自分と仲間の動きを比較しながら技の精度を上げられるように、練習したい技に応じてペアや3人グループを組んで練習できるようにする。	○ペアや3人グループで見合ったり、ICTを活用したりして、技のポイントができているか、安定してできているかなどを確認できるようにする。	○連続技を構成する際に技と技のつながりを意識させ、スムーズに次の技に移るための終わりの動作や技の選択について声掛けをする。	○自分の考えた連続技について、ICTを使用して成果や改善点を明らかにできるようにする。 ○改善点のアドバイスをしやすくするために見る観点を示しておく。	○必要に応じてICTを活用しながら出来映えを自分で確認できるようにする。 ○各技の練習場所と連続技の練習場所を設置し、自分の課題に応じて練習ができるようにする。	○まとめの演技会でよりよい演技ができるように修正や練習の助言を行う。 ○次回に向けて、個々の技の練習だけでなく、連続技の一連の流れも練習するように声をかける。	○まとめの演技会を行うことで互いの成果を称賛し合えるようにする。 ○ICTを活用して撮影しておくことで、後で自分の動きを振り返られるようにする。 ○演技終了後に拍手を送るなどして、互いに讃え合えるような雰囲気をつくる。
評価計画	知	①	②						総括的な評価
	技			(①)	①		(②)	②	
	思		①			②			
	主			①			(②)	②	
方法	学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	
単元の評価規準	知	①マット運動の技の名称や行い方、マット運動によって高まる体力について理解している。 ②自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることを理解している。							
	技	①自分のできる技を増やしたり、できる技をより滑らかに安定して演技することができたりする。 ②自分のできる技を組み合わせると連続技を滑らかに安定して演技することができる。							
	思	①仲間やグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。 ②選択した技の行い方や組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。							
	主	①マット運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②仲間の演技の出来栄や状況にかかわらず、互いに讃えようとしている。							

# 学習カード (ClassroomでGoogleスライドを使用)

1 マット運動学習カード

今日のめあて 自分のできる技を確認しよう。	今日の感想 (思ったこと、考えたこと、課題など)

2 マット運動学習カード (ICT)

今日のめあて 自分のできる技を増やしたり、よりよくできるようにしたりしよう。	今日の感想 (思ったこと、考えたこと、課題など)

3 マット運動学習カード (ICT)

今日のめあて できる技を増やしたり、よりよくできるようにしたりしよう。②	今日の感想 (思ったこと、考えたこと、課題など)

4 マット運動学習カード (ICT)

今日のめあて 自分のできる技から連続技を構成し、練習してみよう。	今日の感想 (思ったこと、考えたこと、課題など)

5 マット運動学習カード

今日のめあて 技の完成度や連続技のよい点や課題点を発見し、よりよい演技ができるように成果や改善点をアドバイスしよう。	今日の感想 (思ったこと、考えたこと、課題など)

6 マット運動学習カード

今日のめあて まどめの発表会に向けて練習をしよう。	今日の感想 (思ったこと、考えたこと、課題など)

7 マット運動学習カード

今日のめあて まどめの発表会に向けて発表技を仕上げよう。	今日の感想 (思ったこと、考えたこと、課題など)

8 マット運動学習カード (ICT)

今日のめあて 今までの成果を発表しよう。	今日の感想 (思ったこと、考えたこと、課題など)

マット運動学習カード

マット運動の学習を終えて (思ったこと、考えたこと、できるようになったこと、まだ課題として残っているところなど)

# 技カード (ClassroomでGoogle スプレッドシートを使用)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD						
1	マット運動技カード						☆: 発展技 * : 指定技																													
2	接転技	点数	元々できる	できるようになった	もう少し	挑戦	ほん転技	点数	元々できる	できるようになった	もう少し	挑戦	柔軟技	点数	元々できる	まあまあできる	少しかける	全くとできない	跳躍技 (ジャンプ技)	点数	元々できる	できるようになった	もう少し	挑戦	バランス技 (平均立ち技)	点数	元々できる	できるようになった	もう少し	挑戦						
3	前転	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	倒立ブリッジ	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	長座前屈	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	伸身跳び1/2ひねり	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	片足平均立ち	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
4	開脚前転*	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	側方倒立回転	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	開脚座	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	伸身跳び(1回転)	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	片足正面水平立ち	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
5	補助倒立前転	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ロンダート☆	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	開脚前屈	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かかえ込み跳び	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	片足側面水平立ち☆	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
6	倒立前転*	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	前方倒立回転☆	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	前後開脚	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	大の字ジャンプ	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Y字バランス☆	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
7	後転	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	前方倒立回転跳び☆	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							左右開脚跳び	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	倒立ひねり☆	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													
8	開脚後転*	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>												前後開脚跳び	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
9	伸膝後転☆	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
10	跳び前転☆	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
11	後転倒立☆	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
12	伸膝前転☆	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	各技の主なポイント									
2	接転技	技のポイント	ほん転技	技のポイント	柔軟技	技のポイント	跳躍技 (ジャンプ技)	技のポイント	バランス技 (平均立ち技)	技のポイント
3	前転	・まっすぐ回れているか	倒立ブリッジ	・2秒ほど倒立をキープしてから次の動きに移れているか ・倒立がまっすぐきれいでできているか	長座前屈	・どれだけ体を前に折り曲げられるか	伸身跳び1/2ひねり	片足平均立ち		
4	開脚前転	・開脚した脚の膝を曲げずに上体を起こせているか	側方倒立回転	・手と足が前方同一線上に順番についているか	開脚座		伸身跳び(1回転)	片足正面水平立ち		
5	補助倒立前転	・2秒ほど倒立をキープしてから次の動きに移れているか ・倒立がまっすぐきれいでできているか	ロンダート☆	・手を上げてホップし、勢いを付けて技に入れているか ・着地の前に両手でマットを押し放つことができているか	開脚前屈	・脚の間きをいかに180°に近づけられるか ・膝や足先まで伸びているか	かかえ込み跳び	片足側面水平立ち	・指先、足先まで伸びているか ・3秒ほど姿勢をキープできているか	
6	倒立前転		後転倒立☆	・手を上げてホップし、勢いを付けて技に入れているか ・着地の前に両手でマットを押し放つことができているか ・倒立の姿勢ができていないか	前後開脚		大の字ジャンプ	Y字バランス☆		
7	後転	・まっすぐ回れているか	前方倒立回転☆	・一瞬倒立の状態ができ、ブリッジの姿勢をキープせずにすぐに立ち上がれているか			左右開脚跳び	倒立ひねり☆	・倒立の姿勢から足先までのばした状態で180°向きを変えられているか	
8	開脚後転	・開脚した脚の膝を曲げずにスムーズに立ち上がれているか	前方倒立回転跳び☆	・手を上げてホップし、勢いを付けて技に入れているか ・両手でマットを強く突き放しているか			前後開脚跳び			
9	伸膝後転☆	・膝が伸びているか								
10	跳び前転☆	・踏み切ってから着手しているか								
11	後転倒立☆	・脚を上方へ振り上げ、両手でマットを押せているか ・倒立の姿勢ができていないか								
12	伸膝前転☆	・膝が伸びているか ・膝を伸ばしたまま立ち上がれているか								

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	<b>発表技</b>							
2	1		2		3		4	
3	<input type="text"/>	⇒	<input type="text"/>	⇒	<input type="text"/>	⇒	<input type="text"/>	
4	←							
5	5		6		7		8	
6	<input type="text"/>	⇒	<input type="text"/>	⇒	<input type="text"/>	⇒	<input type="text"/>	

- ※連続技の演技を作る際の注意点
- ① 5種類の技から必ず1つずつは入れる。(技の数は合計で最大8まで)
  - ② 技カードにある技から選択して連続技を構成する。
  - ③ 1つ1つの技の見栄えも大事だが、技と技のつながりの部分に着目してスムーズに安定して行えるようにする。
  - ④ 技と技のつながりをよくするために一工夫してみてもよい。
- 〈例えば...〉
- a. 前転の終わりで足をクロスしておき、立ち上がったときに向きを変える。
  - b. 跳び前転後に跳び前転の勢いを活かしてすぐに大の字跳びをする。
- ⑤ できる限り接転技とほん転技の両方を入れてみよう。

## 3年マット運動最終発表までの道のり

1	できる技チェック
2	各技の練習①
3	各技の練習②
4	連続技の構成
5	連続技の修正
6	発表に向けての修正・練習
7	
8	まとめの発表



# 柔軟&補助トレーニングメニュー

- 首のストレッチ
- 肩まわし
- 長座前屈
- 開脚前屈
- 前後開脚

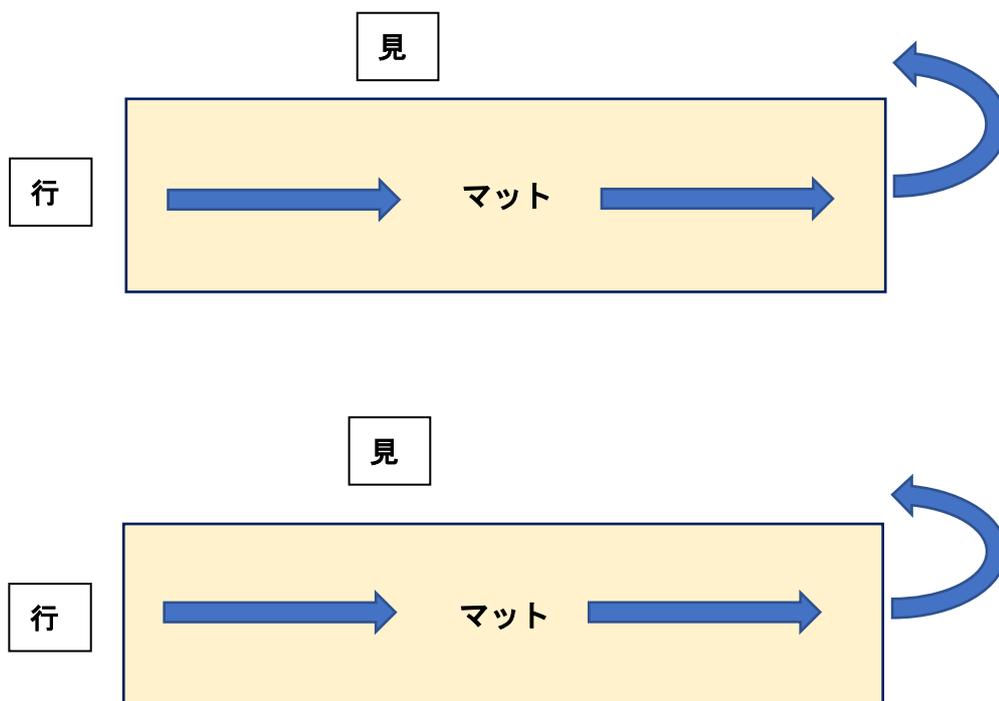
〈ペアまたはグループで〉

- 手押し車から前転
- 壁倒立

## 練習中の約束

- ①タブレットの置き場に注意！撮影や操作時以外は所定の場所へ！
- ②同じ人がずっと練習やずっと撮影ということがないように！  
(見学者は技のアドバイスや練習の補助を行ってあげましょう)
- ③技を行う方向、抜ける方向を下図のように統一しましょう。

健  
心  
館  
側



### 〈その他〉

※マットの端から端まで使えるように練習しよう！

例：1つの技を2回行う、2つの技を1回ずつ行うなどをする。

(☆の技はマットからはみ出さないように注意しましょう)

※技を行う人は初めの合図と終わりのポーズを忘れずに！

※もし壁際を使いたいやエバーマットを使用したい場合は協力して場を作りましょう。





③について、授業で本時のめあてを確認する際に、掲示してある「マット運動最終発表までの道のり」を使用したり、学習カードに示したりして、生徒が見通しをもって自主的に各技の練習や連続技の構成、練習に取り組み、発表会までの準備ができるように工夫した。

〔図⑤〕 掲示しておいた「マット運動最終発表までの道のり」

3年マット運動最終発表までの道のり	
1	できる技チェック
2	各技の練習①
3	各技の練習②
4	連続技の構成
5	連続技の修正
6	発表に向けての修正・練習
7	
8	まとめの発表

本時



## 2 授業研究会より

〈良かった点〉

- 他者に良さを見付けてもらい、認めてもらったり、ほめてもらったりすることで、体育の楽しさに繋がり、生徒の活動意欲にも繋がった。
- 前時の動画を瞬時に見られるようにしたことが、前時の自分の課題を把握するために有効であった。
- 電子化された学習カード上のアドバイスの例示を参考にしながら、「腕の使い方を…」と具体的にアドバイスできる生徒もいた。具体的な友達のアドバイスで、今までできなかった技ができるようになった生徒もいた。
- スプレッドシートを使用した技カードを利用して構成を選べるようになっており、技を入れ替える時に紙と比べて消して書き直すなどの作業がなくなり活動時間の確保に繋がった。

〔図⑥〕 タブレットを使用し、仲間にアドバイスしている様子



### 〈改善点や改善策〉

- 全体の練習時間は多く確保されていたが、一人一人を見ると活動量の少ない生徒もいた。もう少し練習の場を増やしたり、アップを兼ねて全員でいくつかの基本技をやったりすることで、一人一人の活動時間が増やせたと思う。
- 練習時間（30分）が間延びしていた感じがしたので、練習時間を前半と後半に分け、前半にはアドバイスを受けての練習、後半はアドバイス後の練習の成果を確認するために動画撮影し確認するなど、活動にメリハリをつけるとよかった。また、自分の成長を実感できる時間を設けることで、本時のめあてを達成できたと実感できる生徒が増えると思われる。
- 男女共習であったが、男女での対話が少なかった。それぞれだけでは気付きにくい、女子の演技のしなやかさや美しさ、男子の演技の力強さやダイナミックさなどを男女の対話から気付かせられたらよかった。そうすることで、男子も各技の美しさを追求したり、女子もダイナミックな回転系の技にチャレンジしたりできるようになると思われる。
- 練習場所の分け方をもっと明確にすることで、より安全に活動できることに繋がると感じた。
- 技の完成度を高めるために、道具の工夫（壁や坂の使用）やスモールステップで練習できる場など、課題別に場の工夫ができるとよりよかったと思う。

### 3 生徒の変容

#### 【知識及び技能】

- ・課題技にしていた3つの技に関しては、苦手な生徒もたくさん挑戦し、全くできないという生徒が減った。
- ・ほん転技ができない生徒が多かったが、側方倒立回転や倒立ブリッジなどに挑戦し、「少しできる」や「できるようになった」という生徒が増えた。中にはロンダートもできるようになった生徒もいた。
- ・多くの生徒が単元終了時には、単元当初に比べて技の見栄えが向上したり、できるようになった技が増えたりした。また、連続技で技と技の繋がりまで意識し技の終わり方や技の配置まで工夫できる生徒が増えた。

#### 【思考力、判断力、表現力等】

- ・タブレットで自分たちの動きを確認し、映像を見ながら、できる生徒と比較したり、前回の自分の動きと比較したりしながら、仲間に具体的なアドバイスをすることができるようになった。
- ・単元の最初の方は、課題だけ伝え成果について仲間に伝えることができる生徒が少なかったが、単元が進むにつれて成果についても伝えることができる生徒が増えていった。中には、「倒立ブリッジで、前回よりも足を着く位置が近くなり、ブリッジがきれいにキープできるようになってるよ」など、具体的に成果を伝えることのできる生徒も出てきた。

#### 【学びに向かう力、人間性等】

- ・タブレットを見ながら動きの確認ができたので、普段、話合いに消極的な生徒も課題や成果を見付けることに関わるようになった。
- ・アドバイスする際に、課題だけでなく成果も伝えることで、他者に認めてもらえる機会が増え、多くの生徒の活動意欲が高まり、苦手な生徒も教師や得意な生徒に積極的に話しかけ、自主的に活動に取り組めるようになった。

#### 4 授業後の生徒の感想等

今日の感想（思ったこと、考えたこと、課題など）
特に練習した技→側転、倒立ブリッジ (□□さんから)側転の後半の足が曲がってしまっていて、着地がそれている。 →足をまっすぐ、マットに沿ってやるように意識した。完璧に出来るようにはならなかったが、授業前よりも良くなった。
(□□・□□さんから)倒立ブリッジの足をつく位置が遠い。 →やっている中で見つけた改善点だったので、そこを重視する時間がなかった。次回手前に足をつくことを意識したい。

今日の感想（思ったこと、考えたこと、課題など）
今日は一つ一つの技の完成度を高くしたり、連続技の構成の修正をしたりしました。 飛び前転は高く飛びイメージを持って取り組みました。 グループの友達からハンドスプリングのときはもっと勢いをつけて空中にいる時間を長くすると着地がきれいになると教わりました。 今度はそのアドバイスを活かしながら取り組んでいきたいです。

マット運動学習カード
マット運動の学習を終えて (思ったこと、考えたこと、できるようになったこと、まだ課題として残っているところなど)
マット運動はとても苦手ですが、今年はピリピリと挑戦することを意識して取り組みました。特に頑張ったのは倒立ブリッジです。最初のうちはエパーマットの上でしか出来なかったけど、最終的に普通のマット上で挑戦できるようになりました。足を奥につきすぎて滑っちゃうことが多かったので、いつも手前に足をつくことを意識していました。 側方支持回転では、足が曲がってしまうことが課題でした。動画を見たりアドバイスを貰ったりしていましたが、出来るようになりませんでした。 開脚前転・開脚後転はもともと出来ていたもので、いかにきれいに足をに開けるかを意識していました。 テストでは、倒立ブリッジは失敗してしまったし、側方支持回転は足が曲がってしまったし、Y字バランスも時間が短かった気がするし反省点だらけになってしまいました。また、しっかり順番は頭に入っているのに、自信の無さが滲み出ていました。ですが、今までの動画を見返すとどれも良くなっていったのは成長だったと思います。タブレットを活用できたのも良かったです。 あまり成功とは言えないマット運動でしたが、色々な人にアドバイスを貰ったり、動画を撮ったりして少しでも良くなるように努力が出来ました。次の授業からも頑張りたいです。

#### 5 単元を通しての成果と課題

〈成果〉

- 1年次に行ったマット運動の指導の蓄積を活かしつつ、連続技の構成の中に、誰でもできる柔軟技や跳躍技を入れたり、いくつかの課題技を指定したりしたことで、苦手な生徒が得意な生徒の動きを真似たり、得意な生徒が苦手な生徒にアドバイスしやすくなり、それができた。また、タブレットによる動きの比較もでき、自分の動きと他者の動きを比較しながら、成果や課題を見いだす力が高められた。
- タブレットを活用して、自分の動きを撮影し、ネットワーク上に保存しておき、他の生徒も見られる状態にした。そのことが、いつでも上手な生徒の動きを参考にしたり、自分の動きの成果や課題を発見できたりし、練習に活かすことができた。ペアやグループで成果や課題をアドバイスする時にも手元に自分の動きがあり、スロー再生やストップさせることもできたので、より明確に成果や課題を把握できた。
- 仲間へアドバイスするときに、課題だけではなく必ず成果についても触れることで、互いを認め合う機会を設けた。そのことが、苦手意識をもつ生徒が多いマット運動の単元であったが、生徒たちが意欲的に活動することに繋がり、技ができるようになったり、よりよくできるようになったりし、喜びや達成感を味わうことができた。
- 今回、学習カードや技カードなど、普段は紙で行っていたものをペーパーレス化し、各自のタブレットで使えるようにした。生徒がカード等をなくしたり、カード類がかさばってしまったりすることがなくなり、学習カードに動画や静止画も挿入できるようになり、振り返りがよりよくできるようになった。

〈課題〉

- 自分の挑戦している技に対して、上手な生徒と比較したり、図解体育に示されている各技の動き方と比較したりすることはできたが、インターネット上にあるマット運動の模範的な動きなども動画で共有できるようにしておき、いつでも見られるようにしておくことで、より効果的にタブレットが活用できたと思われる。
- 今回の授業実践で1時間の中で、アドバイスを受け練習し、「できるようになったか」「アドバイスを受けたところがどのように変わったか」を確認するために撮影をするペアやグループは大変少なかった。運動量の確保も考え、撮影できるグループはするという指示をした。しかし、本時のめあてをより達成できたか確認するためにも、タブレットを使用する時間と練習させる時間をもっとより明確に区切ること、どのペアやグループも撮影することができ、全員が自分の動きをよりよくフィードバックでき、より効果的にタブレットが使用できたのではないかと感じた。
- タブレットを活用し、撮影した自分の動きを確認したり、前時に撮影しておいたものを次時に確認してから活動したりする時間を設定した。タブレットを使ったことで効率よく進められる部分もあったが、タブレットを活用したことにより運動量が少なくなってしまうこともあった。運動量を確保しつつ、技能の向上や思考を深めていくための効果的なタブレット活用について、今後も考えていきたい。
- マット運動は男女共習を行う上で、男女が関わりやすい単元であったと思われる。そのため、もっと男女での対話を増やし、男子の動きのダイナミックさや、女子のしなやかさなど、それぞれのよさや特徴についても学び合えるような工夫がもっとできるとよりよかったと思われる。今後も男女共習でのそれぞれの関わりについて考えていきたい。

〔図⑦〕 単元を通して行った柔軟と補助運動の様子



〔図⑧〕 練習の様子

