

6 小学校・中学校における学習  
ページの見方

器械運動系 「マットを使った運動遊び」「マット運動」

領域名

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動
内容	マットを使った運動遊び	マット運動	マット運動
例示	運動遊び ○ゆりかご ○前転がり	回転技 ○前転 → ◆大きな前転 ○開脚前転	回転技 ○安定した前転(連転して滑らかに) ○大きな前転 → ◆倒立前転 → ◆跳び前転 ○開脚前転 ○安定した後転(連転して滑らかに) ○開脚後転 → ◆伸膝後転
	○壁登り逆立ち ○ブリッジ ○支持での川跳び	○腕立 ○技の繰り替えし	倒立技 ○安定した壁倒立 ○補助倒立 → ○頭倒立

学習指導要領解説に例示されている種目や技等  
○…基本的な技  
◆…発展技  
学年の発達段階を見通して積み上げられる指導をするために、解説にある例示について、その系統性を考慮し表に整理しました。

○=基本的な技 ◆=発展技

次のページには、中学校、高校入学年次までの内容について整理してあります。印刷する際、見開きになるようにすると、小学校1年生から高校入学年次までの領域の系統性とその具体的な内容が一目で分かるようになっていきます。

2 マット運動の特性(魅力)

マットを使った運動遊び(小1・小2)	マットの上で、いろいろな回り方を上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わったり、得意な回り方で上手に回ったり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。
マット運動(小3・小4)	マットの上で基本的な技を身に付けたり、新しい回り方に挑戦したりする楽しさを味わうことができる。
マット運動(小5・小6)	マットの上でいろいろな技を身に付けたり、より雄大で美しい動きができるようになる。

各領域や内容の主な特性や魅力

3 指導上の配慮事項

【小学校】

○運動の楽しさを味わうと

【小1・小2】

○児童がマットを使った多様な遊びを組み立てたり工夫したりする。

○マット運動と関連の深い動きに意図的に取り組むことができるようにし、基礎となる感覚を身に付けることができるようにする。

○児童が創意工夫した動きを表現できるようにする。

【小3～小6】

○一人一人が自己課題をもち、自分と合った動きを表現できるように指導する。

○すべての児童がマット運動の楽しさを味わうことができるように指導する。

【安全面】

・主運動の内容を意識し、授業のはじめと終わりに肩、腕、体側、足首、手首、首、股関節、アキレス

各領域や内容、運動において、特に留意したい点、指導上の配慮事項等

指導要領解説に記載されている内容も含め記載してあります。

安全面において、気を付けたいことを記載してあります。

1, 2, 3のことを踏まえ、次ページから、具体的な学習活動例を示しました。

小3・小4「マット運動」

それぞれのページは、次のような見方をしてください。

ねらい	<p>○基本的な回転技の楽しさや喜びに触れ、その楽しさを仲間と共有し、仲よく運動をすること。</p> <p>○運動に挑戦し、自分の能力に合った課題をもち、技ができるようになること。</p> <p>○自己の能力に合った課題をもち、技ができるようになること。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しゃがんだ姿勢から体を丸めて前方に回転し、回転の勢いを利用して立ち上がる。</li> <li>しゃがんだ姿勢から体を丸めて後方へ回転し、回転の勢いを利用して立ち上がる。</li> <li>体を振り下ろして両手を着くとともに脚を上げて立ち上がる。</li> <li>体を振り下ろして体側に着手するとともに立ち上がる。(腕立て横跳び越し)</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きまりを守り、友達と協力して運動すること。</li> <li>器械・器具の準備と片付けを丁寧に行うこと。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な技の練習方法やポイント。</li> <li>基本的な技の動き。</li> </ul>
学習活動例	<p><b>動きの素地づくり</b></p> <p>種目名・技の名称 運動遊び名 遊びの名称 主となる活動名等</p> <p>○うさぎ跳び 手を着く直前に体が浮く。 技の通称等</p> <p>○かえるの足打ち 両手をつけて足をあげる。あごを突き出す。 素早く足打ち(バンバン)</p> <p>※手一足一手のリズムで前に進む。 ※正しい動きが身についてきたら、連続で繰り返す。</p> <p>○動物走り 教師から児童への指導、助言の言葉 児童のつぶやき 手をマットにしっかりつけよう。</p> <p><b>前転</b></p> <p>あごを引き、おへそを見るようにする。頭の後ろをマットにつける。 かかとを素早くお尻の方へ引きつける。 両手を前に突き出す。 まっすぐ回れない子はここでやってみよう。</p> <p>○ペアでラリーを続ける(★) 場の設定の工夫、段階的な練習、教材・教具の工夫等 ★「静岡県ならではの運動例」 場の設定の工夫</p>

中1・中2 「マット運動」

それぞれのページは、次のような見方をしてください。

ねらい	<p>○回転系や巧技を滑らかに行う運動、条件を変えた技、発展技を行う運動、それらを組み合わせる運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよ</p> <p>○マット役割</p> <p>○マット</p> <p>学年と種目名</p> <p>学習指導要領解説にある学年ごとの領域の内容を記載してあります。上から「技能」「態度」「知識、思考・判断」の内容になっています。</p> <p>分担したにする。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。</p>
技能	<p>&lt;回転系の例示&gt;</p> <p>○接転技群（背中をマットに接して回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、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。</li> <li>・開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。</li> </ul> <p>○ほん転技群（手や足の支えで回転する）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>身に付けさせたい内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習指導要領解説の例示等から、生徒に身に付けさせたい内容を整理して記載してあります。</li> <li>・種目によっては、基本の技の名称やその行い方等を紹介してあります。</li> </ul>
態度	<p>※身に付けさせたい内容の「技能」「態度」「知識、思考・判断」をバランスよく育てていくことが重要です。</p> <p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割に積極的に取り組み</li> <li>・練習の際に、仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。</li> <li>・体調の変化などに気を配ること、器械・器具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行うこと、技の難易度や技能・体力の程度に応じた技を選んで挑戦することが大切であること。</li> </ul>
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあること、オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われていること。</li> <li>・器械運動の技は、系、技群、グループの視点によって分類されていること、また、技には名称が付けられており、それぞれの技の局面で技術的なポイントがあること。</li> <li>・器械運動は、それぞれの種目や系、技群、グループにより主として高まる体力要素が異なること。</li> </ul> <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選ぶこと。</li> <li>・学習した技から、「はじめ—なか—おわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘すること。</li> <li>・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめること。</li> </ul>

評価規準の設定例	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
	・器械運動の学習に	・学習する技の合理的な動き方のポ	・回転系や巧技	・器械運動の特性や
<p>評価規準の設定例をもとに、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。          その際の手順としては、          学習指導要領、解説から種目における指導内容を確認する。          具体的な指導内容と関連させた「学習活動に即した評価規準」を作成する。          評価機会に着目した「指導と評価の計画」を作成する。</p> <p>評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（平成23年7月 国立教育政策研究所）を参照</p>				

上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	単元名	中学校第1学年 「 マット運動 」							
	時間	1	2	4	5	6	7	8	9
	0	<p>中学校の各学年における単元の指導計画例です。            学習指導要領解説に例示されている指導内容は、中学校1・2年と3年の内容で示されています。1・2年では、いずれかの学年で取扱うことも、両学年で取扱うことも可能です。自校の年間指導計画から、該当学年の取扱いを確認し、計画を立てる必要があります。</p> <p>は習得、 は活用を主にねらった学習活動</p>							
	15								
	30	<p>解する。 ・練習の合理的な実践について知る。</p>	<p>よりよくする。 条件を変えて行う。 組合せに挑戦する。 ・4時間目には、新しく身に付けたい技を選択し、その練習の道筋を計画する。</p>	<p>・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）を記録する。 ・練習の仕方や計画などを改善する。 ・基本の技を十分に習得できていない生徒には基本技の練習の場を設ける。</p>	<p>した技を行う。</p>				
	45								
50	<p>学習の振り返り（学習カードの記入・次時の目標設定）・片付け・整理運動・本時のまとめ・次回の予告・あいさつ</p>								
<p>中1で接転技群を、中2でほん転技群と平均立ち技群を中心に計画を立てた場合の計画である。</p> <p>【転がる運動 後転系のつまずきと対策】          後転の手の着き方の練習は、「ゆりかご」が効果的である。後転は逆さの姿勢で腰が目の前を後方に通過するため、腰の動きがゆりかごから背支持倒立である。また、頭部が回転を防ぐため、ゆりかごがある。両手でマットを押す動きは、開脚</p> <p>【倒立前転のつまずきと対策】          段階的には ・手押し車から前転（足を肩まで持ち上げて）          ・壁上がり倒立から前転          ・補助倒立から前転          倒立から回転に入れない場合には…          補助倒立から前転に入り、膝と腰の曲げを遅くする感覚をつかめるようにする。          補助者はすぐに手を離さずに、演技者の膝と腰が曲がらないように声を掛けながら援助する。</p>									