

## 単元 「B 器械運動(マット運動)」

### 1 単元目標

- (1) 自己の能力に応じてマット運動の技能を高め、技が円滑にできるようにする。
  - ア 自己の能力に応じて技を選択し、習得し、それらの技を組み合わせ、「はじめ—なか—おわり」という連続した技ができるようにするとともに、演技を発表できるようにする。
  - イ 演技の構成は、まず、「はじめ—なか—おわり」という構成を考え、それに既習の技をあてはめてロングマットの上で行うことができるようにする。次いで、それらの技の改善をしながら、演技の構成に修正を加えていくようにする。 (技能の内容)
- (2) 互いに協力したりして練習ができるようにする。また、器械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。 (態度の内容)
- (3) 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。 (学び方の内容)

### 2 単元の評価規準

#### I 運動への関心・意欲・態度

器械運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう互いに協力して進んで練習に取り組もうとする。また、器械・器具を点検し、安全に留意して練習や発表をしようとする。

- ① 技の達成や演技のできばえを求める器械運動の、楽しさや喜びを味わおうとする。
- ② 器械・器具の状態を確かめるとともに、適切な場づくりや体の調子に気付くなど、安全に気を配ろうとする。
- ③ 互いに協力し、補助し合いながら、練習をしようとする。
- ④ 練習や発表では、お互いの技や演技のできばえの良さを認め合おうとする。

#### II 運動についての思考・判断

自分の能力に応じた技を習得するための課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方や演技の構成、発表の仕方を工夫している。

- ① 自己の技能に応じた技を選択したり、組み合わせたりして技を円滑に行うための課題を設定している。
- ② 課題解決に必要な、練習の仕方を選んだり、見付けたりしている。
- ③ 課題の達成状況をとらえ、練習や発表の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。

#### III 運動の技能

マット運動の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、技を組み合わせで演技ができる。

- ① 自己の能力に応じた技を身に付けるとともに、技を組み合わせで演技することができる。
- ② 美しい姿勢と力強さを表現することができる。
- ③ 技のできばえを改善したり、新たに技を加えたりして、演技内容を豊かにすることができる。

#### IV 運動や安全についての知識・理解

マット運動の特性や技術の構造を理解するとともに、技の確かめ方、補助の仕方、練習の計画的な行い方、演技構成の仕方を理解し、知識を身に付けている。

- ① マット運動の楽しみ方や学習の進め方、技の系・技群・グループの構造など技の系統性や発展性を理解している。
- ② 練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技の出来栄の確かめ方や評価の方法を理解している。
- ③ 特徴や運動種目ごとの特性に合った演技構成の仕方を理解している。

### 3 評価規準例「器械運動(マット運動)」

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する
I 関心・意欲・態度	<p>①マット運動の特性に強い興味を持ち、自ら進んで楽しさや喜びを味わおうとしている。</p> <p>②仲間のためにマットの位置を調節するなど、自ら進んで器具の安全を確かめ、事故防止に努めている。</p> <p>③互いに協力し、積極的に正しく補助をしあいながら、練習しようとしている。</p> <p>④練習や発表では、お互いの技や演技のできばえを正しく指摘し、そのよさを認め合おうとしている。</p>	<p>①マット運動の特性に興味を持ち楽しさや喜びを味わおうとしている。</p> <p>②自分が練習したあとに、マットの位置など、安全を確かめている。</p> <p>③互いに協力し、補助をしあいながら、練習しようとしている。</p> <p>④練習や発表では、お互いの技や演技のできばえのよさを認め合おうとしている。</p>	<p>①決められた回数の練習をしている。</p> <p>②指示されてマットの位置など、安全を確かめている。</p> <p>③補助をしてもらいながら、練習しようとしている。</p> <p>④練習や発表では、お互いの技や演技を見ようとしている。</p>
II 思考・判断	<p>①自分の技能に応じた技を選択したり、組み合わせたりして技を円滑に行うために見通しを持った課題の設定をしている。</p> <p>②課題解決に必要な練習の仕方を自ら進んで選んだり、見つけたりしている。</p> <p>③課題の達成状況をとらえ、練習や発表の仕方を自ら進んで見直したり、新しい課題を選んだりしている。</p>	<p>①自分の技能に応じた技を選択したり、組み合わせたりして技を円滑に行うための課題の設定をしている。</p> <p>②課題解決に必要な練習の仕方を選んだり、見つけたりしている。</p> <p>③課題の達成状況をとらえ、練習や発表の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。</p>	<p>①技を選択したり、組み合わせたりして課題の設定をしている。</p> <p>②教師や仲間の助言を受けて、課題解決に必要な練習の仕方を選んでいる。</p> <p>③教師や仲間の助言を受けて、課題や発表の仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。</p>
III 運動の技能	<p>①習得した技をより多く組み合わせ、<b>「はじめ-なか-おわり」</b>という連続した演技ができる。</p> <p>②美しい姿勢と力強さを十分に表現することができる。</p> <p>③技の出来栄を改善したり、新たに技を加えたりして、演技内容を豊かにすることができる。</p>	<p>①習得した技を組み合わせ、<b>「はじめ-なか-おわり」</b>という連続した演技ができる。</p> <p>②美しい姿勢と力強さをある程度表現することができる。</p> <p>③技の出来栄を改善したり、新たに技を加えたりして、演技内容に変化を加えることができる。</p>	<p>①習得した技を組み合わせ、演技ができる。</p> <p>②美しい姿勢と力強さを少し表現することができる。</p> <p>③技の出来栄を改善したり、新たに技を加えたりして、演技内容に少し変化を加えることができる。</p>
IV 知識・理解	<p>①マット運動の技の系・技群・グループの構造、技の系統性や発展性について、明確に説明できる。</p> <p>②マット運動の楽しみ方や学習の進め方、練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方について、明確に説明できる。</p> <p>③技の特徴や運動種目ごとの特性に合った演技構成の仕方、発表の仕方について、説明できる。</p>	<p>①マット運動の技の系・技群・グループの構造、技の系統性や発展性について、言ったり書き出したりすることができる。</p> <p>②マット運動の楽しみ方や学習の進め方、練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方について具体例を挙げることができる。</p> <p>③技の特徴や運動種目ごとの特性に合った演技構成の仕方、発表の仕方について、具体例を挙げることができる。</p>	<p>①マット運動の技の系・技群・グループの構造、技の系統性や発展性について、知っている。</p> <p>②マット運動の楽しみ方や学習の進め方、練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方について知っている。</p> <p>③技の特徴や運動種目ごとの特性に合った演技構成の仕方、発表の仕方について、知っている。</p>

#### 4 評価規準の評価観点例「器械運動(マット運動)」

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する
I 関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	<p>①アマット運動の技術を十分理解している。 イ積極的に繰り返し練習している。</p> <p>②アマットの位置を自主的に何回も調整している。 イ多くの他人の体調を気遣っている。</p> <p>③ア準備や片づけに積極的に参加している。 イ自主的に他人の補助をしている。</p> <p>④アより多くの人の演技を見て認め、励ましている。 イ励ましてくれた他人に対して、丁寧に感謝の意を表わしている。</p>	<p>①アマット運動の技術を理解している。 イ繰り返し練習している。</p> <p>②アマットの位置を調整している。 イ他人の体調を気遣っている。</p> <p>③ア準備や片づけに参加している。 イ他人の補助をしている。</p> <p>④ア他人の演技を見て、認め、励ましている。 イ励ましてくれた他人に対して、感謝の意を表わしている。</p>	<p>①アマット運動の技術をおおむね理解している。 イ練習している。</p> <p>②ア指示されてマットの位置を調整している。 イ他人の体調をおおむね気遣っている。</p> <p>③ア準備や片づけにおおむね参加している。 イおおむね他人の補助をしている。</p> <p>④ア他人の演技を見ている。 イ励ましてくれた他人に対して、おおむね感謝の意を表わしている。</p>
II 思 考 ・ 判 断	<p>①アできない技に積極的にチャレンジしている。 イできる技はより美しくできるよう積極的に練習している。</p> <p>②アウレタンマットなどを有効に使用して積極的に練習している。 イより多くの人に見てもらいアドバイスを受けている。</p> <p>③ア技の練習回数や練習方法を自主的に工夫している。 イ技の組み合わせを工夫して独創的な演技を構成している。</p>	<p>①アできない技にチャレンジしている。 イできる技はより美しくできるように練習している。</p> <p>②アウレタンマットなどを有効に使用して練習している。 イ他人に見てもらいアドバイスを受けている。</p> <p>③ア技の練習回数や練習方法を工夫している。 イ技の組み合わせを工夫して演技を構成している。</p>	<p>①アできない技におおむねチャレンジしている。 イできる技はより美しくできるようおおむね練習している。</p> <p>②アウレタンマットなどを使用して練習している。 イまれに他人に見てもらいアドバイスを受けている。</p> <p>③ア技の練習回数や練習方法をおおむね工夫している。 イ単純に技を組み合わせで演技を構成している。</p>
III 運 動 の 技 能	<p>①ア演技に、難易度の高い技が多く含まれている。 イ自分の課題となる技がたくさん習得されている。</p> <p>②ア難易度の低い技が、十分美しく演技できる。 イ技と技の間の姿勢が、手足の先まで美しさを十分表現している。</p> <p>③ア学習前よりも、技が十分安定してできる。 イ学習前よりも、技が十分美しくできる。</p>	<p>①ア演技に、難易度の低い技から高い技まで含まれている。 イ自分の課題となる技が習得されている。</p> <p>②ア難易度の低い技が、美しく演技できる。 イ技と技の間の姿勢が、手足の先まで美しさを表現している。</p> <p>③ア学習前よりも、技が安定してできる。 イ学習前よりも、技が美しくできる。</p>	<p>①ア演技に、難易度の低い技が多く含まれている。 イ自分の課題となる技がおおむね習得されている。</p> <p>②ア難易度の低い技が、おおむねできる。 イ技と技の間の姿勢が、手足の先まで美しさをおおむね表現している。</p> <p>③ア学習前よりも、技がおおむね安定してできる。 イ学習前よりも、技がおおむね美しくできる。</p>
IV 知 識 ・ 理 解	<p>①ア基本的な技の技術について十分知っている。 イ技の系や技群など技の特徴や系統性や発展性を十分知っている。</p> <p>②ア基本的な練習方法を十分理解している。 イ補助の仕方を十分理解している。</p> <p>③ア演技発表の進め方を十分理解している。 イ採点方法を十分理解している。</p>	<p>①ア基本的な技の技術について知っている。 イ技の系や技群など技の特徴や系統性や発展性を知っている。</p> <p>②ア基本的な練習方法を理解している。 イ補助の仕方を理解している。</p> <p>③ア演技発表の進め方を理解している。 イ採点方法を理解している。</p>	<p>①ア基本的な技の技術についておおむね知っている。 イ技の系や技群など技の特徴や系統性や発展性をおおむね知っている。</p> <p>②ア基本的な練習方法をおおむね理解している。 イ補助の仕方をおおむね理解している。</p> <p>③ア演技発表の進め方をおおむね理解している。 イ採点方法をおおむね理解している。</p>

5 指導と評価の計画例「器械運動(マット運動)」 <2年生(15時間)>

時間	ねらい・生徒の学習の活動	具体の規準	学習活動における評価の観点
はじめ (1時間)	(1) マット運動の特性や学習の仕方を理解する。 (2) 自分やグループの課題を決める。 (3) 学習カードや学習資料の活用の仕方を理解する。	<u>I—①</u> 行動観察 <u>II—②</u> 学習カード <u>IV—④</u> 学習カード	・マット運動の特性に興味を持ち、楽しさや喜びを味わおうとする。 ・自己の課題を見付けようとする。 ・学習カードや学習資料の活用方法を理解しようとする。
なか1 (4時間)	<b>ねらい1 (今ある能力で工夫)</b> (1) 課題の技群からできる技を選び練習をする。 (2) お互いに見せ合ったり、補助をしたりして教え合う。 (3) できる技をつなげて連続しておこなう。 (4) 安全に行えるようにお互いに補助をしたり、マットや器具の点検をおこなう。	<u>II—②</u> 行動観察 <u>II—③</u> 行動観察 <u>I—③</u> 行動観察 <u>III—①</u> 学習カード <u>I—②</u> 行動観察	・課題を見付けて練習しようとする。 ・技のポイントを見付けようとする。 ・お互いに協力して補助し合いながら練習しようとする。 ・習得した技を組み合わせで連続した技ができる。 ・マットの位置を調節するなどして、安全に気を配ろうとする。
なか2 (4時間)	<b>ねらい2 (高まった能力に合わせて)</b> (1) 習得した技をより美しく安定して行えるようにする。 (2) さらに難しい課題に挑戦する。 (3) 「はじめ—なか—おわり」と連続した技ができるようにする。 (4) 技の習得や演技を発表することでマット運動の楽しさを深める。	<u>III—②</u> 行動観察 <u>IV—①</u> 学習カード 行動観察 <u>III—③</u> 行動観察 <u>I—①</u> 学習カード	・美しい姿勢と力強さを表現することができる。 ・多くの技についてポイントや練習方法を知っている。 ・技のできばえを改善したり、新たに技を加えたりして演技の内容をかえることができる。 ・マット運動の特性に興味を持ち、楽しさや喜びを味わおうとする。
なか3 (4時間)	<b>ねらい3 (さらに進んだ能力で)</b> (1) 5つ以上の技を連続して演技を構成する。 (2) 技のできばえを理解してお互いに指導できる。 (3) 採点方法を理解して公正に演技を採点できる。	<u>III—①</u> 行動観察 <u>I—④</u> 行動観察 <u>IV—②</u> 学習カード 小テスト	・新しく習得した技を組み合わせで連続した技ができる。 ・お互いに協力して補助しあいながら練習しようとする。 ・審判法を理解して、仲間の演技の良し悪しがわかる。
まとめ (2時間)	自己の学習ノートの記録を手がかりにしなが、学習を振り返り、学習全体のまとめをする。 (1) 楽しかったこと、楽しくなかったことやその理由。 (2) 活動の進め方や工夫のしかたはどうだったか。 (3) 技能はどう伸びたか。	学習カードやテスト項目、さらに毎日の評価記録簿から総括的な評価をする。	行動観察などから関心・意欲・態度の項目として次のことを評価する。 (1)学習の準備や片付けをしていたか。 (2)マット運動に適した準備運動を行おうとしていたか。 (3)健康・安全に留意して練習・発表をしていたか。 (4)正しい補助の仕方について理解して進んで行おうとしていたか。

評価観点	方法	具体の規準	項目番号	観点別評価項目（具体例）	評価結果			備考		
					評価 ○&×	特記事項	評価点	評価倍率	割合 %	
I 関心・意欲・態度	行動観察	I-①	1	技ができた時の達成感を楽しそうに味わっている。	A	B	C		× 1	25%
		I-①	2	継続して繰り返し練習している。	A	B	C		× 1	
		I-②	3	ずれたマットの位置を直している。	A	B	C		× 1	
		I-②	4	補助を頼むなど安全に注意して練習している。	A	B	C		× 1	
		I-③	5	他人の補助を安全に行っている。	A	B	C		× 1	
		I-③	6	他人に補助を頼んで安全に練習している。	A	B	C		× 1	
		I-④	7	他人の技を見て、認め、励ましている。	A	B	C		× 1	
		I-④	8	発表を見て良い所、悪い所を伝えあっている。	A	B	C		× 1	
	学習ノート	I-全	9	繰り返し練習を行い努力している内容が記入されている。	A	B	C		× 1	
合計										
II 思考・判断	行動観察・対話	II-①	10	技の組合せを工夫し能力にあった演技を構成している。	A	B	C		× 1	25%
		II-①	11	できない技をどこがいけないのか考えながら練習している。	A	B	C		× 1	
		II-②	12	技の練習回数や練習方法を工夫して行っている。	A	B	C		× 1	
		II-②	13	先生や他の生徒に技を見てもらい、アドバイスを受けながら練習している。	A	B	C		× 1	
		II-③	14	助言を聞き入れ練習方法を改善している。	A	B	C		× 1	
		II-③	15	できる技は、美しくできるように意識して練習している。	A	B	C		× 1	
	学習ノート	II-全	16	技の組合せ方や練習で工夫していることが記入されている。	A	B	C		× 1	
合計										
III 運動の技能	技能テスト	III-①	17	演技の難易度及び、構成が自己の能力に応じて実施できる。	A	B	C		× 1	25%
		III-①	18	技と技の間の演技が止まることなくスムーズに実施できる。	A	B	C		× 1	
		III-①	19	はじめ一なか一おわりという連続した演技ができる。	A	B	C		× 1	
		III-②	20	演技全体を通して美しさ（つま先・膝等）を意識して実施している。	A	B	C		× 1	
		III-②	21	演技全体を通して力強さを意識して実施している。	A	B	C		× 1	
	行動観察	III-②	22	いままで学習した成果を出そうと努力している。	A	B	C		× 1	
		III-③	23	学習前半よりも、技が安定してできる。	A	B	C		× 1	
		III-③	24	学習前半よりも、技が美しくできる。	A	B	C		× 1	
		学習ノート	III-全	25	学習した成果が記入されている。	A	B	C		
合計										
IV 知識・理解	行動観察	IV-①	26	基本的な技の名称、技の系統を理解している。	A	B	C		× 1	25%
		IV-②	27	基本的な技の練習方法を理解している。	A	B	C		× 1	
		IV-②	28	安全な補助の方法を理解している。	A	B	C		× 1	
		IV-③	29	採点方法を理解している。	A	B	C		× 1	
	学習ノート	IV-全	30	基本的な技の名称、技の系統が間違いなく記入されている。	A	B	C		× 1	
		IV-全	31	客観的に評価した内容が記入されている。	A	B	C		× 1	
	テスト	IV-全	32	小テスト。	A	B	C		× 10	
合計										
総合計										

総時間数 ( ) 時間 , 欠席時間数 ( ) 時間 , 見学時間 ( ) 時間

特記事項

評価シート 器械運動(マット運動) 2年生(15時間)

総時間数( )時間, 欠席時間数( )時間, 見学時間( )時間

評価観点		I 関心・意欲・態度									II 思考・判断							III 運動の技能							IV 知識・理解							合計 得点		
評価方法		行動観察									行動観察							行動観察							行動観察									
具体的規準		I-①	I-①	I-②	I-②	I-③	I-③	I-④	I-④	I-全	II-①	II-①	II-②	II-②	II-③	II-③	II-全	III-①	III-①	III-①	III-②	III-②	III-③	III-③	III-全	IV-①	IV-②	IV-②	IV-③	IV-全	IV-全		IV-全	
項目番号		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31	32
観 点 別 評 価 項 目 ( 具 体 例 )		I 小計									II 小計							III 小計							IV 小計							倍率		
		倍率									倍率							倍率							倍率									
実施月/日																																		
No.	組・番	氏名																																
1																																		
2																																		
3																																		
4																																		
5																																		
6																																		
7																																		
8																																		
9																																		
10																																		
11																																		
12																																		
13																																		
14																																		
15																																		
16																																		
17																																		
18																																		
19																																		
20																																		

体育授業 記録シート

年 組		実施月日														
種目名( )		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
No.	組・番 氏 名	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																

B-7-⑦

観点別評価項目例「器械運動(マット運動)」

2年生(15時間)

評価観点	方法	具体の規準	項目番号	観点別評価項目(具体例)
I 関心・意欲・態度	行動観察	I-① 1	1	技ができた時の達成感を楽しく味わっている。
		I-① 2	2	継続して繰り返し練習している。
		I-② 3	3	ずれたマットの位置を直している。
		I-② 4	4	補助を頼むなど安全に注意して練習している。
		I-③ 5	5	他人の補助を安全に行っている。
		I-③ 6	6	他人に補助を頼んで安全に練習している。
		I-④ 7	7	他人の技を見て、認め、励ましている。
		I-④ 8	8	発表を見て良い所、悪い所を伝えあっている。
	学習ノート	I-全	9	繰り返し練習を行い努力している内容が記入されている。
II 思考・判断	行動観察・対話	II-① 10	10	技の組合せを工夫し能力にあった演技を構成している。
		II-① 11	11	できない技をどこがいけないのか考えながら練習している。
		II-② 12	12	技の練習回数や練習方法を工夫して行っている。
		II-② 13	13	先生や他の生徒に技を見てもらい、アドバイスを受けながら練習している。
		II-③ 14	14	助言を聞き入れ練習方法を改善している。
	II-③ 15	15	できる技は、美しくできるように意識して練習している。	
学習ノート	II-全	16	技の組合せ方や練習で工夫していることが記入されている。	
III 運動の技能	技能テスト	III-① 17	17	演技の難易度及び、構成が自己の能力に応じて実施できる。
		III-① 18	18	技と技の間の演技が止まることなくスムーズに実施できる。
		III-① 19	19	はじめなか一おわりという連続した演技ができる。
		III-② 20	20	演技全体を通して美しさ(つま先・膝等)を意識して実施している。
	III-② 21	21	演技全体を通して力強さを意識して実施している。	
	行動観察	III-② 22	22	いままで学習した成果を出そうと努力している。
		III-③ 23	23	学習前半よりも、技が安定してできる。
		III-③ 24	24	学習前半よりも、技が美しくできる。
学習ノート		III-全	25	学習した成果が記入されている。
IV 知識・理解	行動観察	IV-① 26	26	基本的な技の名称、技の系統を理解している。
		IV-② 27	27	基本的な技の練習方法を理解している。
		IV-② 28	28	安全な補助の方法を理解している。
		IV-③ 29	29	採点方法を理解している。
	学習ノート	IV-全	30	基本的な技の名称、技の系統が間違いなく記入されている。
	IV-全	31	客観的に評価した内容が記入されている。	
テスト	IV-全	32	小テスト。	

総時間数( )時間 欠席時間数( )時間 見学時間( )時間