

〔技能習得状況チェック・カード〕
今できる技（よくできる—◎、できる—○、できそ—△、できない×）

種目	けり方	
	片足	両足
両手着手前転	・両足立ち	
	・片足立ち	
	・足交叉立ち	
~~~~~		
後転—膝かかえ込みジャンプ		
開脚前転		
~~~~~		
伸膝前転		
倒立前転		
~~~~~		
頭はね起き		
首はね起き		
前方倒立回転とび（屈身）		

〔学習カード〕

月 日 ( )		めあて		新しい技を練習する	
学 習 内 容	練習してみたい技	できばえ	新しい連続技		
			1 ( )		
			2 ( )		
			3 ( )		
			4 ( )		
		5 ( )			
		6 ( )			
反 省	1. 自分から進んで練習に取り組んだか	+ 0 -	努力		
	2. 友だちと教え合い励まし合ったか	+ 0 -	した		
	3. 技能が向上したか	+ 0 -	人		
	4. 精いっぱい楽しく活動したか	+ 0 -			
感 想		先生			
		から			

### (3) 検証授業計画

1. 単元名 マット運動
2. 目標

- (1) 今できる技を使って、技の組み合わせを工夫して連続運動を行ない、互いにできばえを認め合って運動を楽しむことができるようにさせる。
- (2) 自己の能力に応じた課題を設定し、その課題を克服するために計画を立て、互いに協力して運動する態度を養う。
- (3) 技の要領や組み合わせ方などを理解させるとともに、正しい練習法を知り、安全に運動できるようにさせる。

### 3. 特性

#### (1) マット運動の特性

- ア マットや床上で回転、倒立、転回、ジャンプ、バランスなどの技に挑戦したり、技の組み合わせを工夫したりして調子のよい連続運動を楽しむ運動である。
- イ 非日常的な運動であることから、運動の実施や技の習得にあたっては、勇気・決断力や根気強く練習する強い意志などが要求される。
- ウ 個々の技はそれぞれの運動体系に組織されているので、技能習得のためには生徒一人一人の能力に応じた段階的な練習が効果的である。

#### (2) 生徒側の特性（レディネステストより）

○ 興味・関心	器械運動		マット運動		理由	
	好き	16名 (40%)	17名 (43%)	おもしろい	— 12	得意
嫌い	24名 (60%)	23名 (57%)	不得意	— 9	おもしろくない	— 4

○ 技能	前	転	後	転	開脚前転	開脚後転	ブリッジ	倒立	側	転	前方倒立回転とび
	人数 (%)	40 (100)	37 (93)	34 (85)	28 (70)	25 (63)	12 (30)	8 (20)	4 (10)		

- ア マット運動に対する興味・関心の程度は個人差が大きい。
- イ 小学校で学んだ背をつく回転系の技を習得している生徒は多いが、倒立系の技の習得率は低い。

### 4. 指導計画

時間	項目	学 習 内 容	「関心・態度」の中心的な評価目標
1		オリエンテーション、今できる技の確認	自己の技能習得状況を確認しようとする。
2		今できる技を組み合わせた連続技	今できる技を組み合わせた連続技を練習しようとする。
3 (本時)		新しい技の克服	努力すれば克服できそうな自己の課題を練習しようとする。
4		克服した技を組み入れた連続技	克服した技を組み入れた連続技を練習しようとする。
5		発表会	自分の連続技を発表しようとする。仲間の演技を評価しようとする。