

単元観

本単元は、中学校学習指導要領解説 保健体育 B 器械運動（ア）マット運動をもとに設定したものである。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、器械の特性に応じて多くの「技」があり、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。なかでもマット運動は、器械運動の基本的な動作を習得することができる種目であり、小学校第5、6学年で「基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること」について学習している。この内容を受け中学校第1学年の本単元は、「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」を習得していくことを目的としている。

一中におけるコンピテンシー

マット運動の実技を上達させるためには、身体のどこをどのように動かせば技ができるようになるかを合理的に「判断」することが必要である。

この学習を充実させるためには、①手本をもとに、よりスムーズに無駄のない身体の動きを予想（仮説の設定）し、その予想に基づいて実際にマット運動を行い（実践）、予想と実際の動きとの違いを考察（比較）し、考察から分かることや新たな課題を整理する等（推論・まとめ）、の問題解決能力（真の問題解決）が重要になる。

また、仮説の設定及び考察、推論・まとめにおいては、②個人思考だけでは十分な見方や考えを形成することは難しく、集団思考を通して他者とのコミュニケーション（能力）を図りながら、他の生徒の見方や考えから自分自身の間違った見方や考え方を修正し、更に自分にない見方や考え方については取り入れる（追記・修正）ことが重要になる。

さらに、③集団思考を通して他者とのコミュニケーションを図る際に、根拠を明確にしなが説明することができるよう論理的思考力の育成に留意する。

以上①及び②、③の理由から、本単元における「一中におけるコンピテンシー」の育成に係り、①問題解決能力（真の問題解決）及び、②コミュニケーション能力、③論理的思考力の3つに重点を置き育成する。

「保健体育科の本質」

保健体育科の本質は、子どもが運動実践や保健行動を一体としてとらえることを保証する身体活動・話し合い活動等を行いながら、運動の技能を身に付け、体力の向上を図り、運動実践や保健行動のための認識形成をしていくことである。

～学習内容の関連（系統性）～

小学校第5、6学年	本学年	中学校第3学年
<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な回転技や倒立技を安定して行う。発展技を行ったり、繰り返したり、組み合わせたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、発展技を行うこと、それらを構成し、演技すること。

生徒観

この単元に必要な身体能力と認識形成等について事前調査を実施したところ、次の表のような結果であった。

1. 事前調査1 [新体力テスト結果 (平成28年6月実施)]

	本校1学年平均 (H28)	全国平均 (H27)	本校と全国平均の差
握力 (筋力)	24.9 kg	21.9 kg	+3.0kg
長座体前屈 (柔軟性)	41.9 cm	43.68 cm	-1.78cm
上体起こし (筋持久力)	21.6 回	21.05 回	+0.55 回

2. 事前調査2 (平成28年7月実施)

No.	質問項目	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
1	前転ができる	64%	36%	/	0%
2	後転ができる	61%	21%		18%
3	前転のポイントを知っている	64%	28%	0%	0%
4	後転のポイントを知っている	54%	29%	18%	0%

3. 事前調査3 (平成28年9月実施)

(1)前転をより上手にするためのポイントは何ですか。	
○おへそを見る (39%)	・手でマットを強くおす (17%)
○後頭部をマットにつけるようにする (17%)	・足を肩幅に開く (3%)
	・手でウサギの耳をつくる (3%)
(2) 後転をより上手にするためのポイントは何ですか。	
○手をウサギの耳のようにつく (28%)	・勢いをつけて回る (34%)
○手でマットを押す (17%)	・足を開く (7%)
○体を丸める (7%)	・わからない, 未記入 (7%)

4. 事前調査4 (平成28年9月実施)

No.	質問項目	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
1	授業では、解決しようとする課題について、「たぶんこうではないか」、「こうすればできるようになるのではないか」と予測しています。	48%	52%	0%	0%
2	授業では、自分と違う意見も受け入れながら、自分の考えを話しています。	37%	56%	7%	0%
3	授業では、友達と話し合うなどして、自分の考えを深めたり、広げたりしています。	59%	41%	0%	0%
4	授業では、自分の考えたことを積極的に伝えていきます。	15%	52%	33%	0%
5	授業では、自分の考えをその理由を明らかにして、相手に分かりやすく伝わるように発表を工夫しています。	19%	70%	11%	0%
6	授業では、情報を比べたり (比較) したり、関係を見つけてみたり (関連付け) して、何が分かるのかを考えています。	41%	48%	11%	0%

事前調査1の結果から、本単元の技能を習得するために必要な身体能力の要素である筋力、柔軟性、筋持久力のうち、柔軟性に課題があることが分かる。

次に、マット運動の基本技のうち小学校で学習した前転と後転の習熟と認識形成についてアンケートを行ったところ、事前調査2の結果であった。「前転ができる」に対しては全生徒が肯定的な回答をしていた。しかし、「後転ができる」に対しては否定的な回答をした生徒が18%であり、後転そのものができない生徒がいることが課題である。また、質問項目2,4に着目すると、「後転ができる」と答えた生徒と「後転のポイントを知っている」と答えた生徒の割合が一致しないことがわかる。そこで、後転のポイントを十分理解していない生徒がいるのではないかと考え、前転・後転のポイントについて自由記述によるアンケート調査を事前調査3として行った。

事前調査3より、前転において56%の生徒が「おへそを見る」や「後頭部をマットにつける」等の合理的な前転のポイントを理解しているが、「足を肩幅に開く」や「手でウサギの耳をつくる」など、合理的な前転のための動きのポイントではない回答や無回答の生徒が44%いた。後転の場合も52%の生徒が「手をウサギの耳のようにつく」「手でマットを押す」「体を丸める」等の合理的な後転のための動きのポイントを理解している。「勢いをつけて回る」や「足を開く」など合理的な後転のためのポイントではない回答や無回答の生徒が48%いることが分かった。

事前調査2および3の結果から、本学級の生徒は、前転や後転ができるが、合理的な前転や後転のための動きのポイントが理解できていない生徒がいると言える。

一中におけるコンピテンシー

①問題解決能力（真の問題解決）

本単元は、身体のどこをどのように動かせば実技を上達させることができるようになるかを合理的に「判断」することが必要であり、手本をもとに、よりスムーズに無駄のない身体の動きを予想（仮説の設定）し、その予想に基づいて実技を行い、予想と実際の動きとの違いを考察（比較）し、考察からわかることや新たな課題を整理する等（推論・まとめ）の問題解決のプロセスを踏むことが重要である。平成27年度の本校の「基礎・基本」定着状況調査の番号(2)「理科の授業では、自分の考え方や予想をもとに観察や実験の計画を立てています」において「あてはまる」と答えた生徒の割合は73.7%で定着しつつある。しかし、授業者の分析では「よくあてはまる」と答えた生徒の割合は32.9%であり、問題解決のプロセスのうち、仮説設定の不十分さが考察や推論・まとめに影響し、合理的に考えて運動することにつながらない要因であると考えている。そのため、問題解決能力（真の問題解決）の育成が重要であると考えます。

②コミュニケーション能力

平成27年度「基礎・基本」定着状況調査における生徒質問紙（生活と学習に関する調査）を基に作成したアンケート（事前調査④）において、「授業では自分の考えたことを積極的に伝えていきます」という質問に「あてはまる」と答えた生徒の割合は、15%であり「授業では、自分と違う意見も受け入れながら、自分の考えを話しています」という質問に「あてはまる」と答えた生徒の割合は37%だった。グループで見通しを発想したり、解決結果について話合ったりする場面において生徒同士の考えの交流が十分ではなく、他のグループと自分の考えを比較したり、他の人の意見を聞いて自己の考えに追記・修正したりする「コミュニケーション能力」の育成が重要であると考えます。

③論理的思考力

平成27年度「基礎・基本」定着状況調査における生徒質問紙（生活と学習に関する調査）を基に作成したアンケート（事前調査④）において、「授業では、自分の考えとその理由を明らかにして、相手に分かりやすく伝わるように発表を工夫しています」という質問に肯定的な回答をした生徒は89%であったが、「あてはまる」と答えた生徒の割合は19%であった。「授業では、情報を比べたり（比較）したり、関係を見つけてみたり（関連付け）して、何が分かるのかを考えています」という質問に肯定的な回答をした生徒は85%だが「あてはまる」と回答した生徒は41%で、十分に根拠に基づいて思考・発表しているとは言えない。これらのことから、根拠となることが明確にならないまま運動をしていることが考えられるので、「論理的思考力」の育成が重要であると考えます。

指導観

器械体操のゆかはオリンピック種目で、出来映えを競う競技として親しまれており、小中高等学校の体育では、マット運動として取り入れられている。基本的な技の習得と合理的な動き方のポイントを見つけることを中心に取り組むことで、基本的な技を滑らかに行うことや条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることを身に付けさせたい。

マット運動には柔軟性が必要不可欠であるが、事前調査より柔軟性に課題があるので、部位を意識させながらストレッチをさせることで柔軟性の向上をしていきたい。

基本的な技において、全ての生徒が前転はできると回答しているが合理的な動き方のポイントを理解できていない生徒もいる。そのため、基本的な技だけでなく発展技においてもポイントにつながるヒントを提示することや手本のビデオを再生しいつでも確認することができるよう場の設定などを工夫して、思考を整理させ、より滑らかに技を行えるようにする。習得できていない技能のうち一人で行うことが困難な技がある場合は、集団思考を取り入れ、お互いに補助をさせることにより、協働して課題を解決する力と共感的人間関係を養う。

「一中におけるコンピテンシー」

①問題解決能力（真の問題解決能力）

☆「すべ」（アイテム）

●「すべ」（アイテム）に係るキーワード：問題解決のポイント

①問題解決のプロセス（①問題の見出し→②問題解決のための情報活用→③仮説の設定→④観察・実験→⑤考察→⑥推論・まとめ→⑦振り返り）をイメージすることができる。

②考察の場面におけるポイント（仮説と実践結果を比較したわかることを記述する等）また、推論・まとめの場面におけるポイント（考察か何が言えるか、また、新たな課題が生じたか等）を表現（発表・記述）することができる。

★「手立て」（サポート）

①問題解決のプロセスを想起させる場面を設定すると同時に、問題解決のプロセスをホワイトボードに提示し意識させる。

②考察・推論の場面において、仮説と実践結果を比較させながら、実践結果をワークシートに整理し、考察から「何が言えるか、また、新たな課題を整理する」等を記述・発表できるようワークシートを工夫する。

②コミュニケーション能力

☆「すべ」（アイテム）

●「すべ」（アイテム）に係るキーワード：追記・修正

・集団思考の場面で、他の生徒の見方や考え方から自分自身の間違った見方や考え方を修正し、更に、自分がない見方や考え方については、追記することができる。

★「手立て」（サポート）

個人思考の場面では、自分の考えをワークシートに記述させる。また、集団思考の場面では、他の生徒の見方や考え方から自分自身の間違った見方や考え方を修正し、更に自分がない見方や考え方については追記させる。

③論理的思考力

☆「すべ」（アイテム）

●「すべ」（アイテム）に係るキーワード：結論→根拠

明確な根拠に基づいて合理的な動き方のポイントを筋道を立てて考える。

★「手立て」（サポート）

結論と根拠をセットにして生徒に表現させるために話型を用いて思考を整理させる。

例「私は、〇〇が（できなかった）。手本の動きを見ると、（体の部分）を（どのように）使っていることが分かった。（よりできるように）なるには、（体の部分）を（どのように）使っていくと改善できると考えた。」

単元の目標

次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。

- (1) 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ができるようにする。
 - (2) 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事、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。
 - (3) 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。
- ① **問題解決力**：問題解決のプロセスを常にイメージしながら課題に向かうことができる。
- ② **コミュニケーション能力**：手段思考の場面で、自分の考えと比較しながら同じところ、違うところを意識し、追記・修正することができる。
- ③ **論理的思考力**：集団思考の場面で、考えたことについての「根拠」を明確にすることができる。

指導と評価の計画

(1) 単元の評価規準

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
① マット運動に積極的に取り組もうとしている。 ② 分担した役割を果たそうとしている。 ③ 健康・安全に気を配ろうとしている。 ④ よい演技を認めようとしている。	① 学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。 ② 課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ③ 仲間と学習する場面で仲間のよい動きなどを指摘している。	① 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。 ② 回転系や巧技系の条件を変えた技、発展技を行うことができる。	① マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解することができる。 ② 関連して高まる体力を理解することができる。

(2) 単元の指導計画及び評価計画

時間	学習内容	評価				評価規準	「一中におけるコンピテンシー」
		関意態	思	技	知理		
1	安全に運動するための約束や用具の使い方・学習の進め方等について学習する。	○			◎	マット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を理解している。 マット運動に積極的に取り組もうとしている。	
2	開脚前転のポイントをつかむ。(本時)		○			学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。	① 問題解決能力 (真の問題解決) ② コミュニケーション能力 ③ 論理的思考力

3	開脚後転のポイントをつかむ。		○		学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。	①問題解決能力（真の問題解決） ②コミュニケーション能力 ③論理的思考力
4	側方倒立回転やロンダートのポイントをつかむ。	○		◎	回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。 健康・安全に気を配ろうとしている。	①問題解決能力（真の問題解決） ②コミュニケーション能力 ③論理的思考力
5	倒立、倒立前転のポイントをつかむ。			○	回転系や巧技系の条件を変えた技、発展技を行うことができる。	①問題解決能力（真の問題解決） ②コミュニケーション能力 ③論理的思考力
6	それぞれの技を組み合わせて、練習する。 ★言語活動 技のポイントを教え合ったり、技のできを確認し、評価し合う。	○	◎		課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。	①問題解決能力（真の問題解決） ②コミュニケーション能力
7		○		◎	回転系や巧技系の条件を変えた技、発展技を行うことができる。 仲間と学習する場面で仲間のよい動きなどを指摘している。	②コミュニケーション能力
8	身に付けた技能で、技の発表ができる。	◎		○	よい演技を認めようとしている。 関連して高まる体力を理解することができる。	②コミュニケーション能力

本時の学習

(1) 本時の目標

開脚前転の合理的な動き方のポイントを見つけている。

(2) 本時の学習展開

学習活動	指導上の留意事項	評価規準（評価方法） ○教科 及び ①②③「一中におけるコンピテンシー」
1 準備体操・補強運動を行う。		(10分)
<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶をし、準備運動をする。 ・3分間走をする。 ・マット上でストレッチと補強運動をする。 	○柔軟性の向上を図るために、呼吸と伸ばす部分を意識させる。	

2 本時のめあてを確認する。		(3分)
<ul style="list-style-type: none"> 基本技の確認をする。 本時のめあてを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 開脚前転の要素である、前転を行わせる。 前転のポイントを確認させる。 本時のめあてについて説明する。 	<p><前転のポイント></p> <ol style="list-style-type: none"> 後頭部→肩→背→腰→尻の順にマットにつく。 足をのばして回転する。 かかとをおしりに引き寄せる。
【めあて】 開脚前転のためのポイントを見つけ出そう。		
3 開脚前転のためのポイントを見つける。		(20分)
<ul style="list-style-type: none"> 課題解決の流れを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 課題解決の流れを確認させる。 	<p>① 「問題解決能力」</p> <p><問題解決の流れ></p> <p>仮説 ↓ 表紙 ↓ 考察 ↓ まとめ</p>
<p>① 論理的思考力</p> <p>☆ 「すべ」 (アイテム)</p> <p>①問題解決のプロセス(①問題の見出し→②問題解決のための情報活用→③仮説の設定→④観察・実験→⑤考察→⑥推論・まとめ→⑦振り返り)をイメージすることができる。</p>	<p>★ 「手立て」 (サポート)</p> <p>①問題解決のプロセスを想起させる場面を設定すると同時に、問題解決のプロセスをホワイトボードに提示し意識させる。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> 開脚前転のためのポイントは何かを意識しながら、開脚前転の手本を見る。 開脚前転のためのポイントについて「仮説」を立てる。 ペアになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ポイントをワークシートにメモをさせる。 開脚前転を演示する。 仮説は消させない。 	<p>開脚前転のためのポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 回転するときは、両手と後頭部で支える。 両足をそろえて伸ばし、()を勢いよく前に振り出し回転する。 足がマットに着く直前に()する。 ()の近くに手をつく。 両手で(A)を押し上げると同時に頭を(B)に出す。
<p>② コミュニケーション能力</p> <p>☆ 「すべ」 (アイテム)</p> <p>集団思考の場面で、他の生徒の見方や考え方から自分自身の間違った見方や考え方を修正し、更に、自分にない見方や考え方については、追記することができる。</p>	<p>★ 「手立て」 (サポート)</p> <p>個人思考の場面では、自分の考えをワークシートに記述させる。また、集団思考の場面では、他の生徒の見方や考え方から自分自身の間違った見方や考え方を修正し、更に自分にない見方や考え方については追記させる。</p>	<p>② 「コミュニケーション能力」</p>
<ul style="list-style-type: none"> ペアで3分間ずつ、交互に「仮説」で考えた内容を意識しながら開脚前転を行う。 お互いに評価しながら、開脚前転のためのポイントを見つける。 手本のビデオでフォームを確認しながら、ポイントを見つける。 	<ul style="list-style-type: none"> 4列横隊の前後でペアを組ませる。 ペアで3分間ずつ、交互に「仮説」で考えた内容を意識しながら開脚前転を行わせる。 お互いに評価しながら、開脚前転のためのポイントを見つける。 テレビ画面に手本の動作を繰り返し再生し、何度も確認できるようにする。 <p>(横から見たものと斜め前から見たもの ・ペアで見ている生徒の目線と角度を一致させる)</p>	

ペアで交流する。 ・技のポイントはどこか、なぜそのように考えたのかをペアで交流する。	○ワークシートの整理をするためにペアで交流させる。 ○技のポイントはどこか、なぜそのように考えたのかをペアで交流する。	③論理的思考力
③論理的思考能力		
☆「すべ」(アイテム)	★「手立て」(サポート)	
明確な根拠に基づいて合理的な動き方のポイントを筋道を立てて考える。	結論と根拠をセットにして生徒に表現させるために話型を用いて思考を整理させる。	

4 本時のまとめをする。 (12分)

全体で意見交流をする。 ・開脚前転のためのポイントを全体で交流する。	○ペアで考えたポイントを全体で発表させる。 ○ポイントを整理し、まとめる。	
	<p>①回転するときは、両手と後頭部で支える。</p> <p>②両足をそろえて伸ばし、(かかと)を勢いよく前に振り出し回転する。</p> <p>③足がマットに着く直前に(開脚)する。</p> <p>④(股)の近くに手をつく。</p> <p>⑤両手で(A お尻)を押し上げ、頭を(B 前)に出す。</p>	
・開脚前転のためのポイントを意識しながら開脚前転を行う。 ・ポイントを活用し、開脚前転を行う。 ・技の完成度を自己評価する。	○開脚前転のポイントを意識させながら開脚前転を行わせる。 ○ポイントを活用し、開脚前転を行わせる。 ・技の完成度を自己評価させ、単元末に行う発表会に向けての意欲を高める。	○開脚前転の合理的な動き方のポイントを見つけている。 【行動観察, ワークシート】

5 片付けをする。 (5分)

・片づけをする。 ・整列をし、挨拶をする。		
--------------------------	--	--

○板書計画

本時の目標 開脚前転のためのポイントを見つけ出そう。

<問題解決の流れ>

仮説
↓
実践
↓
考察
↓
まとめ

<前転のポイント>

①後頭部→肩→背→腰→尻の順にマットにつく。
②足をのびして回転する。
③かかとをおしりに引き寄せる。

開脚前転のイラスト

<開脚前転のポイント>

○生徒の意見を書き出す。

まとめ 開脚前転のためのポイント

①回転するときは、両手と後頭部で支える。

②両足をそろえて伸ばし、()を勢いよく前に振り出し回転する。

③足がマットに着く直前に()する。

④()の近くに手をつく。

⑤両手で(A)を押し上げ、頭を(B)に出す。

ペア

3分 (1,3回目)

前列→開脚前転

後列→ポイントを見つける。

器械運動（マット運動）

1年 組 番 氏名

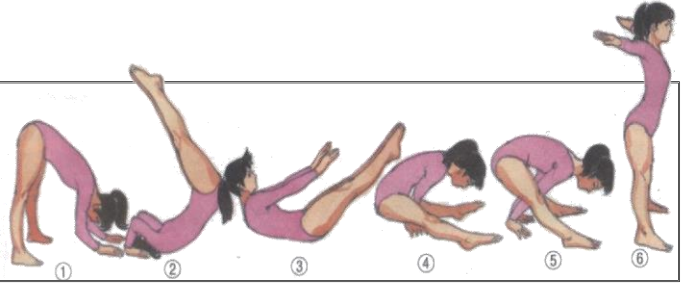
〇ペア【 _____ 】さん

<本時の目標>

開脚前転のためのポイントを見つけ出そう。

<本時の流れ>

- 1 手本を見ながら、仮説を立てよう。
- 2 実践しよう。（ペアと手本の動きを比較しよう）
- 3 考察しよう。
- 4 ポイントのまとめ。



- 1 手本を見ながら、仮説を立てよう。

下枠は、開脚前転のためのポイントが書いてあります。（ ）にはどのような言葉が入るかを考えてみましょう。

※仮説は消さないこと！

- 2 実践しよう。下の余白には、実践で考えたことや発見したポイントをメモしておきましょう。

①回転するときは、両手と後頭部で支える。

②両足をそろえて伸ばし、（ ）を勢いよく前に振り出し回転する。

③足がマットに着く直前に（ ）する。

④（ ）の近くに手をつく。

⑤両手で（A ）を押し上げ、頭を（B ）にたおして起き上がる。

③ 考察

〇見つけたポイントを下の例を参考にペアに説明してみよう。

【例】

①の仮説を意識してすると、【できた・できなかった】。

仮説では、（〇〇）のように考えていたが、実際にAさんの動きと手本を比べて、（□□）をするとできるようになると考えた。

4. まとめ<開脚前転のためのポイント>

①回転するときは、両手と後頭部で支える。

②両足をそろえて伸ばし、（ ）を勢いよく前に振り出し回転する。

③足がマットに着く直前に（ ）する。

④（ ）の近くに手をつく。

⑤両手で（A ）を押し上げ、頭を（B ）にたおして起き上がる。

〇いくつポイントを見つけられましたか？当てはまる個数に〇をつけましょう。

5個

4個

3個

2個

1個

0個

技の完成度

○開脚前転はどのくらいできましたか。自分の状況に一番近いものを選び○をつけましょう。

