

第2節 中学校の実践例

1. 第1学年及び第2学年の実践

中学校第1・2学年 ア マット運動・イ 鉄棒運動・ウ 平均台運動・エ 跳び箱運動

基本的な技を滑らかにできるようにし、条件を変えたり発展させて行うことに挑戦しよう

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

本事例は、中学校第1学年において、小学校で学習した「マット運動」と「跳び箱運動」を復習し、基本的な技を滑らかに行うことができ、さらに条件を変えて行ったり、基本的な技を発展させて行うことができるようにすることをねらいとして計画しています。

第2学年では、小学校で学習した「鉄棒運動」を復習し、主に滑らかな基本的な技を確実に身に付けること、そして新しく「平均台運動」において、体操系やバランス系の基本的な技を身につけることをねらいとして計画しています。

生徒の多くは、基本的な技が十分身に付いていない状態で、条件を変えた技や、発展技に挑戦する場合がありますが、本事例では、基本的な技を繰り返し行う中で合理的な動き方のポイントを見付け、技能を確実に習得することを目指しています。

また、第3学年において種目選択をする際に、その選択の幅が広がるように組み立てています。

(2) 授業づくりの考え方

単元のはじめは共通の学習でオリエンテーションを行い、小学校までの学習の状況等を確認するとともに、中学校での学習について見通しを立てます。

各運動種目の前半は基本的な技を滑らかに行うことをねらいとし、仲間同士で各技のポイントをチェックし合い、課題を明らかにしていきます。課題に応じてグループを構成し、合理的な動き方のポイントを見付けられるよう練習を繰り返します。

後半はそれぞれの技能の習得状況に応じて、条件を変えた技を行うとともに、発展技を行うための学習に進みます。また、この段階で技能面で努力を要する状況の生徒には無理をさせず、引き続き基本的な技を滑らかに行えるよう、個別に必要な学習の場を提供します。

器械・器具や練習場所などの安全に留意して練習するなど、健康・安全に関する態度の指導も重視します。

知識、思考・判断では、技の名称や系・技群・グループの視点によって分類すること、練習方法や補助の仕方、合理的な動き方のポイントなどを理解し、見付けやすいよう学習資料等を工夫します。

毎時間の学習のねらいを明確にし、技能の変化を実感できるよう学習を工夫します。

《単元の展開例》

(第1学年の2～8時間はマット運動、9～15時間は跳び箱運動を実施)

	1	2・9	3・10	4・11	5・12	6・13	7・14	8・15
第1学年	指導内容	基本的な技を滑らかに行うための技能			条件を変える、発展技を行う技能			
		健康安全に気を配る・学習活動上の役割			積極的な学習への取組			
	特性成り立ち	技の名称や行い方						
		技の合理的な動きのポイントを見付ける・練習場面での安全対策						
学習の流れ	オリエンテーション 学習状況確認	基本となる易しい動き 基本的な技の確認	<マット>回転の仕方、着手の仕方、起き上がり方 <跳び箱>踏み切り方、着手の仕方、着地の仕方		新たな動きの学習 課題に応じた練習など 技の組合せ方		発表会 技能の高まり確認 よい演技を認める	
第2学年	指導内容	基本的な技を滑らかに行うための技能			条件を変える、発展技を行う技能			
		自己や仲間の安全に留意する		仲間の学習の援助しようとする		良い演技を認めようとする		
	高まる体力	技の名称や行い方						
		仲間のよい動きを指摘する			練習方法の選択・組合せ方を見付ける			
学習の流れ	オリエンテーション 学習状況確認	基本となる易しい動き 基本的な技の確認	<鉄棒>回転の仕方、握り方、支持の仕方 <平均台>移動・跳躍の仕方、姿勢の保ち方、方向転換の仕方		新たな動きの学習 課題に応じた練習など 技の組合せ方		発表会 技能の高まり確認 よい演技を認める	

(第2学年の2～8時間は鉄棒運動、9～15時間は平均台運動を実施)

2. 単元の目標（第1学年及び第2学年） ※（ ）は第2学年で取り上げる内容

- (1) 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。(技能)
- ア：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。
- (イ：鉄棒運動では、支持系や懸垂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。)
- (ウ：平均台運動では、体操系やバランス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。)
- エ：跳び箱運動では、切り返し系や回転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。
- (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。(関心・意欲・態度)
- (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。(知識、思考・判断)

3. 単元の評価規準 (●：第1学年の評価規準, ○：第2学年の評価規準)

	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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ●器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○よい演技を認めようとしている。 ●分担した役割を果たそうとしている。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ○課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ○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ている。 ○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。 ●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ている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●マット運動では、回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 ○鉄棒運動では、支持系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 ○平均台運動では、体操系やバランス系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 ●跳び箱運動では、切り返し系や回転系の滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ●技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ○器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<p>(第1学年)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①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ことに積極的に取り組もうとしている。 ②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を果たそうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ②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ている。 	<p><マット運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ①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ができる。 ②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、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。 ③開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ることができる。 ④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ができる。 <p><跳び箱運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ①踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立姿勢に戻して着地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跳び越すことができる。 ②着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地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跳び越すことができる。 ③着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 ④学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①器械運動の特性や成り立ちについて言ったり書き出したりしている。 ②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について、学習した具体例を挙げている。
	<p>(第2学年)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①繰り返し練習している仲間の努力やよい演技を認めようとしている。 ②互いに教え合ったり補助し合うなど、仲間の学習を援助しようとしている。 ③体調の変化、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いる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ②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ている。 ③仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 	<p><鉄棒運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ①回転の勢いをつくるための動き方、再び支持姿勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方、基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転することができる。 ②回転の勢いをつくりための動き方、バランス良く支持姿勢になるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転することができる。 ③開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回転することができる。 ④学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。 <p><平均台運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ①台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして台上を移動することができる。 ②跳び上がるための踏み切りの仕方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳躍することができる。 ③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、回転をコントロールするための動き方で、台上で方向転換することができる。 ④姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて、台上を移動、跳躍、方向転換することができる。 ⑤学習した基本的な技を発展させて、台上を移動、跳躍、一連の動きで方向転換することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

4. 指導と評価の計画【中学校第1学年】(15時間扱い)

時	1	2	3	4	5	6	7	8	
ねらい	学習計画の確認	マット運動の基本的な動きの確認と基本技の習得				課題解決に向けた練習		学習のまとめ	
学 習 の 流 れ	0 ・あいさつ ・出欠確認 及び健康 観察	・あいさつ ・出欠確認及び健康観察 1. 本時のねらいと内容の確認 2. 器具の準備, 準備運動, 基本動作の練習							
	5								
	10	1. 本時のねらいと内容の確認	3. 基本動作の練習 行い方の確認 ○基本動作の練習 ・ゆりかご ・背支持倒立ちから転がり立ち ・手押し車 ・補助付き倒立 ※実施上の留意点を明確に指導する	3. 基本的な技を滑らかに 行うための学習 (技能ポイントの確認) ○倒立前転の技能の確認 ・全身を支えるための着手の仕方 ・倒立姿勢に持ち込むための 下肢の振り上げ方 ・体重を前方に移動させ ながら, 肩から背中を 徐々にマットに接触さ せて回転すること ・あごを引き, 回転力を 高めて直立姿勢へ持ち 込むこと ○側方倒立回転の技能の 確認 ・全身を支えたり, 一直線 上で回転しやすくなる ための着手の仕方 ・倒立姿勢に持ち込むた め下肢の振り上げ方 ・下肢を引きつけ, 回転力 を高めて起き上がるこ と ○開脚後転の技能の確認 ・体重を後方に移動させ ながら, 臀部から背中 を徐々にマットに接触 させて回転すること ・起き上がりがやすくなる ための着手の仕方 ・タイミングのよい下肢 の開き方 ○役割の果たし方, 仲間 との協力の仕方 ○技の名称や分類, 行い方		3. 自己の課題に応じた課題別練習 ○自己の技能に応じた技の選択と練習方法 の選択 ・技能の高まりに応じて, 条件を変えた技, 発展技の練習に進む 例) 側方倒立回転→ロンダート 開脚後転→伸しつ後転 ・基本技に課題が残る場合は, さらに練習 方法を工夫する ※自己決定が難しい生徒へ適切に助言する ※技能面で努力を要する状況の生徒へは, 個別に必要な学習の場の提供などの支援 を行う ○技の合理的な動き方の ポイント ○練習場面での安全対策 (学習した安全上の留意 点を当てはめる)	3. 発表会 ○技の出来 映えから, 技能の高ま りを確か める ○技の出来 映えにつ いて相互 評価する (よい演技 を認める) ※技能の高 まりは, 教師がそ れぞれの 技の技能 ポイント を観察し て評価する		
	15	2. 学習の進め方を知る ○特性や成り立ち ○事故防止と安全な学習について							
	20	○約束事 ○学習計画の練習について	4. 基本技の確認 ○既習技の技能と技術の行い方 ○安全な学習の進め方 ※小学校での学習状況を確認する						
	25	○小学校でのマット運動・跳び箱運動の学習状況を確認する	5. 器具の片付け						
	30	3. 学習の振り返りとまとめ	6. 学習の振り返りとまとめ	4. 器具の片付け					
	35			5. 学習の振り返りとまとめ					
	40								
	45								
50	・次時の確認 ・あいさつ								
指 導 内 容	技能	技の合理的な動きにつながる基本動作 前転・後転・倒立回転の各グループの基本的な技の確認	回転系の基本的な技の技能 手の着き方 回転の仕方 起き上がり方			回転系の基本的な技を条件を変えて行ったり, 発展技を行うための技能 技を組み合わせて行うための技能			
	態度	健康・安全に気を配る分担した役割を果たそうとする		マット運動に積極的に取り組む					
	知識	特性, 成り立ち	技の名称や行い方						
	思考判断	学習する技の合理的な動きのポイントを見付ける 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							
	評 価 の 観 点	関		② 観察				①② 観察	
思						①② 観察	① 学習カード		
技				①② 観察			③④ 観察	①②③④ 観察	
知		① 学習カード				② 学習カード		①②定期テスト	

時	9	10	11	12	13	14	15
ねらい	跳び箱運動の基本的な動きの確認と基本技の習得			課題解決に向けた練習			学習のまとめ
学 習 の 流 れ	0	・ あいさつ ・ 出欠確認及び健康観察					
	5	1. 本時のねらいと内容の確認 2. 器具の準備, 準備運動, 基本動作の練習					
	10	3. 基本動作の練習の行い方の確認 ○基本動作の練習の行い方 ・ 踏み切り板ジャンプ ・ ウサギ跳び ・ 着地極め ・ 補助付き倒立 ※実施上の留意点を明確に指導する	3. 基本的な技を滑らかに行うための学習(技能ポイントの確認) ○開脚跳びの技能 ・ 踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方 ・ タイミングのよい下肢の開き方 ・ 突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方 ・ 勢いを全身で吸収し, 安定した着地姿勢を保つこと ○頭はね跳びの技能 ・ 着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方 ・ 突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方 ・ タイミングのよいあごの引き方と, 勢いを全身で吸収し, 安定した着地姿勢を保つこと ○役割の果たし方, 仲間との協力の仕方 ○技の名称や分類, 行い方	3. 自己の課題に応じた課題別練習 ○自己の技能に応じた技の選択と練習方法の選択・技能の高まりに応じて, 条件を変えた技, 発展技の練習に進む 例) 開脚跳び→かかえ込み跳び 頭はね跳び→前方屈腕倒立回転跳び ・ 基本技に課題が残る場合は, さらに練習方法を工夫する ・ 最もよい出来映えとなるよう, 行う技に応じて, 跳び箱の向きや高さなどを工夫する ※自己決定が難しい生徒へ適切に助言する ※技能面で努力を要する状況の生徒へは, 個別に必要な学習の場の提供などの支援を行う	3. 発表会 ○技の出来映えから, 技能の高まりを確かめる ○技の出来映えについて相互評価する ※技能の高まりは, 教師がそれぞれの技の技能ポイントを観察して評価する		
	15						
	20	4. 基本技の確認 ○既習技の技能と技術の行い方 ○安全な学習の進め方 ※小学校での学習状況を確認する					
	25						
	30						
	35						
	40						
	45	5. 器具の片付け 6. 学習の振り返りとまとめ	4. 器具の片付け 5. 学習の振り返りとまとめ	4. 器具の片付け 5. 学習の振り返りとまとめ	4. 器具の片付け 5. 学習の振り返りとまとめ	4. 発表会の行い方 ○発表, 観察, 待機のローテーションについて理解する	4. 発表会の行い方 ○発表, 観察, 待機のローテーションについて理解する
50	・ 次時の確認 ・ あいさつ						
指 導 内 容	技能	技の合理的な動きにつながる基本動作 切り返し跳び, 回転跳びの各グループの基本的な技の確認	切り返し系, 回転系の基本的な技の技能 踏み切り方 着手の仕方 突き放し方 着地の仕方	切り返し系, 回転系の基本的な技を条件を変えて行ったり, 発展技を行うための技能			
	態度	健康・安全に気を配る 分担した役割を果たそうとする	跳び箱運動に積極的に取り組む				
	知識	技の名称や行い方					
	思考判断	学習する技の合理的な動きのポイントを見付ける 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					
評 価 の 観 点	関		② 観察			① ② 観察	
	思			① ② 観察	① 学習カード		
	技		① ② 観察		③ ④ 観察		① ② ③ ④ 観察
	知			② 学習カード			① ②定期テスト

5. 指導と評価の計画【中学校第2学年】(15時間扱い)

時	1	2	3	4	5	6	7	8	
ねらい	学習計画の確認	鉄棒運動の基本的な動きの確認と基本技の習得			課題解決に向けた練習			学習のまとめ	
学 習 の 流 れ	0	・ あいさつ ・ 出欠確認及び健康観察							
	5	1. 本時のねらいと内容の確認 2. 器具の準備, 準備運動, 基本動作の練習							
	10	1. 本時のねらいと内容の確認 2. 学習の進め方を知る ○特性や成り立ち(復習) ○事故防止と安全な学習についての約束事(復習) ○学習計画 ○基本動作の練習について ○関連して高まる体力	3. 基本動作の練習の行い方 ○基本動作の練習 ・ 斜め懸垂 ・ 跳び上がり支持 ・ 腕立て肩揺らし ※実施上の留意点を明確に指導する	3. 基本的な技を滑らかに 行うための学習 (技能ポイントの確認) ○逆上がりの技能 ・ 回転の勢いをつくるための動き方 ・ 逆懸垂に持ち込むための 下肢の振り上げ方, 鉄棒の引き寄せ方 ・ バランスよく支持体勢 になるための動き方 ○後方支持回転の技能 ・ 回転の勢いをつくるための 動き方 ・ バランスよく支持体勢 になるための動き方	3. 自己の課題に応じた課題別練習 の選択 ○自己の技能に応じた技の選択と練習方法 の選択 ・ 技能の高まりに応じて, 条件を変えた技, 発展技の練習に進む 例) 逆上がり→両足蹴りで開始する逆上がり 後方支持回転→後方伸膝支持回転 前回り下り→膝を伸ばした前回り下り ・ 前方支持回転 ・ 基本技に課題が残る場合は, さらに練習 方法を工夫する ※自己決定が難しい生徒へ適切に助言する ※技能面で努力を要する状況の生徒へは, 個別に必要な学習の場の提供などの支援 を行う ○仲間の学習を援助する (アドバイスや補助など)	3. 発表会 ○技の出来 映えから, 技能の高 まりを確か める ○技の出来 映えにつ いて相互 評価する ○仲間の努力 やよい演技 を認める	※技能の高 まりは, 教師がそれ ぞれの技の 技能ポイン トを見て 評価する		
	15	○関連して高まる体力 ※小学校での鉄棒運動の学習状況を確認する	4. 基本技の確認 ○既習技の技能と技術の行い方 ○安全な学習の進め方 ※小学校での学習状況を確認する	○前回り下りの技能 ・ 回転の勢いをつくるための動き方 ・ 鉄棒を押して着地するために必要な握り直しの仕方 ○仲間と自己の動きの違いを指摘する ○技の名称や分類, 行い方	4. 技を組み合わせて行うための学習 ○異なるグループの基本的な技, 条件を変えた技, 発展技を「上がる-回る-下りる」に組み合わせる 例) 「両足蹴りで開始する逆上がり-後方伸膝支持回転-前方支持回転-前回り下り」 ○技の習得に適した練習方法を選ぶ ○構成に適した技の組み合わせ方を見付ける	5. 発表会の行い方 ○発表, 観察, 待機のローテーションについて理解する	4. 学習のまとめをする ○学習カードによる振り返りと自己評価		
	20	(平均台運動については低学年の運動遊びの学習状況を確認する)	5. 器具の片付け	4. 器具の片付け	5. 器具の片付け	6. 学習の振り返りとまとめ	5. 器具の片付け		
	25	3. 学習の振り返りとまとめ	6. 学習の振り返りとまとめ	5. 学習の振り返りとまとめ	6. 学習の振り返りとまとめ	7. 学習の振り返りとまとめ	5. 器具の片付け		
	30	・ 次時の確認 ・ あいさつ							
	35								
	40								
	45								
50									
指 導 内 容	技能	技の合理的な動きにつながる基本動作 支持系の基本的な技の確認	支持回転技群の基本的な技の技能 回転の勢いをつくり方 支持体勢になるためのバランスや鉄棒の握り直し方	基本的な技を条件を変えて行ったり, 発展技を行うための技能 技を組み合わせて行うための技能					
	態度	自己や仲間の安全に留意して練習を行う		仲間の学習を援助しようとする			よい演技を認めようとする		
	知識	関連して高まる体力	技の名称や行い方						
	思考判断		仲間と学習する場面で仲間のよい動きなどを指摘する	課題に応じて, 技の習得に適した練習方法を選ぶ学習した技から, 構成に適した組合せ方を見付ける					
評 価 の 観 点	関	③ 観察		② 観察			① 観察		
	思		③ 観察		① ② 観察	① 学習カード			
	技			① ② 観察		③ ④ 観察	① ② ③ ④ 観察		
	知	③ 学習カード					(③定期テスト)		

時	9	10	11	12	13	14	15
ねらい	平均台運動の基本的な動きの確認と基本技の習得			課題解決に向けた練習			学習のまとめ
学 習 の 流 れ	0	・ あいさつ ・ 出欠確認及び健康観察					
	5	1. 本時のねらいと内容の確認 2. 器具の準備, 準備運動, 基本動作の練習					
	10	3. 基本動作の練習の行い方 ○基本動作の練習 ・ 目つわり片足立ち ・ 平均台つま先立ち歩き ターンジャンプ	3. 基本的な技を滑らかに行うための学習 ○前方歩, 後方歩の技能 ・ 台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方 ・ 重心を乗せバランスよく移動する動き方 ○伸身跳びの技能 ・ 跳び上がるための踏み切りの仕方 ・ 安定した着地を行うための動き方	3. 自己の課題に応じた課題別練習 ○自己の技能に応じた技の選択と練習方法の選択 ・ 技能の高まりに応じて, 条件を変えた技, 発展技の練習に進む 例) 前方歩→前方ツーステップ, 前方歩後方歩→後方ツーステップ 伸身跳び→かかえ込み跳び, かかえ込み跳び下り 両足ターン→片足ターン(振り上げ型, 回し型) ・ 基本技に課題が残る場合は, さらに練習方法を工夫する ※自己決定が難しい生徒へ適切に助言する ※技能面で努力を要する状況の生徒への助言(個別に必要な学習の場の提供など) ○仲間の学習を援助する(アドバイスや補助など)	3. 発表会 ○技の出来映えから, 技能の高まりを確かめる ○技の出来映えについて相互評価する ○仲間の努力やよい演技を認める		
	15	※実施上の留意点を明確に指導する	○両足ターンの技能 ・ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方 ・ 回転をコントロールするための動き方	4. 技を組み合わせるための学習 ○異なるグループの基本的な技, 条件を変えた技, 発展技を「上がる—なかの技—下りる」に組み合わせる 例) 「横向き跳び上がり縦向きしゃがみ立ち—後方ツーステップ—かかえ込み跳び—片足ターン—前方歩—かかえ込み跳び下り」 ○技の習得に適した練習方法を選ぶ ○構成に適した技の組み合わせ方を見付ける ※一つ一つの技の終了が明確になるよう留意させる	5. 発表会の行い方 ○発表, 観察, 待機のローテーションについて理解する		
	20	4. 易しい場における基本動作の練習(床面のラインや低い平均台を用いて) ○技能と技術の行い方 ○安全な学習の進め方 ※小学校での運動遊びの学習状況を確認する	○仲間との動きの違いを指摘する ○技の名称や分類, 行い方	5. 器具の片付け	6. 器具の片付け		
	25	5. 器具の片付け	4. 器具の片付け	5. 器具の片付け	6. 器具の片付け		
	30	6. 学習の振り返りとまとめ	5. 学習の振り返りとまとめ	6. 学習の振り返りとまとめ	7. 学習の振り返りとまとめ		
	35	・ 次時の確認 ・ あいさつ					
	40						
	45						
50							
指導内容	技能	技の合理的な動きにつながる基本動作 体操系, バランス系の基本的な技の確認	歩走グループ, 跳躍グループ, ターングループの基本的な技の技能 バランスよく移動する動き方, 踏み切りと安定した着地の動き方, バランスよく姿勢を保ち, 回転をコントロールするための動き方	体操系, バランス系の基本的な技を条件を変えて行ったり, 発展技を行うための技能 技を組み合わせるための技能			
	態度	自己や仲間の安全に留意して練習を行う	仲間の学習を援助しようとする			よい演技を認めようとする	
	知識	技の名称や行い方					
	思考判断	仲間と学習する場面で, 仲間のよい動きなどを指摘する			課題に応じて, 技の習得に適した練習方法を選ぶ 学習した技から, 構成に適した組合せ方を見付ける		
評価の観点	関	③ 観察		② 観察			① 観察
	思		③ 観察		① ② 観察	① 学習カード	
	技		① ② 観察			③ ④ ⑤ 観察	① ② ③ ④ ⑤ 観察
	知						(③定期テスト)

2. 第3学年の実践

中学校第3学年 マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動 より選択

選択した種目で、自己に適した技を選び、演技を構成して楽しもう

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

本事例は、第1学年で「マット運動」と「跳び箱運動」を、第2学年で「鉄棒運動」と「平均台運動」を、全員の生徒が学習してきたことを想定して計画しています。第1学年及び第2学年の「技がよりよくできる」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、選択した種目において「自己に適した技で演技する」ことを学習のねらいとしています。したがって、それぞれの種目において、生徒に技ができる楽しさや喜びを味わわせるとともに、自己に適した技を見付けたり、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができることを目指しています。

(2) 授業づくりの考え方

共通の学習として、最初の3時間は「マット運動」を行います。そこで、準備運動の方法や、柔軟、倒立、回転技など、すべての種目に共通する基本的な技能を学習するとともに、第1学年で学習したことの復習を行います。4時間目は、種目の選択を行います。「マット運動」「鉄棒運動」「平均台運動」「跳び箱運動」の4種目をローテーションして行い、自分のできる技とできない技を確認します。その上で、これから技能を高めていきたい種目を一つ選択し、目標設定を行います。

5時間目からは、それぞれの種目に分かれて学習を行います。5・6時間目は、今できる技の完成度を高め、滑らかに安定して行うことができますようにします。技をきれいに大きく見せるために、膝やつま先まできちんと意識が行き届いているか、生徒相互でしっかり確認し助言するようにします。

7・8時間目は、条件を変えた技や発展技を行います。系、技群、グループの視点を踏まえて、自己に適した技を選び、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにします。技の構造を理解し、習得するための条件を確認するようにします。

9・10時間目は、これまでに学習した技を用いて演技を構成します。全体を通して滑らかな演技になるように、技と技の間につなぎの動きを入れるなど、演技構成の仕方を工夫します。

11・12時間目は、単元のまとめとして演技発表会を行います。練習の成果を発表するとともに、相互評価をし、お互いの成果を認め合えるようにします。

《単元の展開例》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
指導内容	事故防止	器械運動における基本技能の習得(マット運動)	技能確認・種目選択	選択した種目での基本技能の習得、質の向上	基本技の条件を変えた技、発展技の練習	自己に適した技を用いての演技構成	演技発表会まとめ					
	高まる体力	技能構造 技術の名称 運動観察の方法	自主性	技能構造 技術の名称 教え合い	課題設定の方法 課題解決学習 グループ学習	技の選択 構成上の工夫	自己評価 相互評価					
学習の流れ	学習の見直し、事故防止、体力	マット運動の技を一通り行うことにより、器械運動における基本的な技能を身に付ける(基本技、発展技)	各種目を回り、技能を高めたい種目を選択する	選択した種目において、今できる技を滑らかに安定して行う練習をする 互いに補助や助言をし合う	自己に適した技を選び、課題に応じた運動のしかたを工夫する(基本技の条件を変えた技、発展技)	これまでに学習した技を用いて自分に合った演技を構成する(つなぎの技などを入れ、構成を工夫する)	自分で構成し、練習した演技を発表する 自己評価や相互評価を取り入れ、学習のまとめをする					
	基礎技能											

2. 単元の目標

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。(技能)
- ア：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、発展技を行うこと、それらを構成し演技すること。
- イ：鉄棒運動では、支持系や懸垂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。
- ウ：平均台運動では、体操系やバランス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。
- エ：跳び箱運動では、切り返し系や回転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。
- (2) 器械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事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。(態度)
- (3) 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の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。(知識、思考・判断)

3. 単元及び学習活動に即した評価規準

	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
単元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 よい演技を讃えようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 自己の技能・体力の程度に応じて、目指す技や技の組合せ方を見付けている。 仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 健康や安全を確保するために体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> マット運動では、回転系や巧技系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 平均台運動では、体操系やバランス系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことや言ったり書き出したりしている。 発表会の仕方について、学習した具体例を挙げている。
学習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<p>①技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することに自主的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間のよい演技を称賛しようとしている。</p> <p>③自己の役割に責任を持って自主的に取り組もうとしている。</p> <p>④互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、仲間に課題を伝え合いながら取り組もうとしている。</p> <p>⑤練習場所の安全を確認したり、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦している。</p>	<p>①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。</p> <p>②自己の課題を解決するための適切な練習方法を選んでいる。</p> <p>③自己の技能や体力に合った技や、組合せ方を見付けている。</p> <p>④仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。</p> <p>⑤健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</p> <p>⑥器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。</p>	<p>①基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させたり条件を変えたりして行うことができる。</p> <p>②【マット運動】では、体をマットに順次接触させて効率よく回転したり、滑らかに安定して回転するための手の支えや突き放しができる。 【鉄棒運動】では、前方や後方に滑らかに回ることや、再び支持体勢に戻るための効果的な鉄棒の握り方ができる。 【平均台運動】では、台の位置を確認しながら重心を台上に置き、歩・跳・バランスなどの技を滑らかに安定させて行うことができる。 【跳び箱運動】では、切り返し系や回転系の技を、踏み切りや体の回転・手の突き放し等によって滑らかに安定して跳び越し、着地することができる。</p> <p>③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>演技することができる。 ※<>内は跳び箱運動以外</p>	<p>①技の名称や行い方・技術的なポイントについて学習した具体例を挙げている。</p> <p>②技と関連させた補助運動や部分練習を通して、体力が高められることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③自己や仲間の動きを分析する方法として自己観察や他者観察の方法について、言ったり書き出したりしている。</p> <p>④発表会の仕方について学習した具体例を挙げている。</p>

4. 指導と評価の計画例【中学校第3学年】(12時間)

時	1	2	3	4	5	6
学習形態	共通の学習			種目を選択した学習		
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 3学年での学習計画を知る 器械運動における基本技能の学習(マット運動) 			<ul style="list-style-type: none"> できる技の種目 種目の選択 	<ul style="list-style-type: none"> 選択した種目で、今できる技を滑らかに安定して行う 	
学 習 の 流 れ	0	<p>1. 準備, 整列, あいさつ, 健康観察, 準備</p> <p>2. オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 3学年での学習の見通し 種目選択の方法 練習方法 学習カード, 資料の使い方 役割分担, 活動場所等の確認 <p>3. 準備運動の流れを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ランニング ○柔軟体操 ○技能チェック(予備的運動) <ul style="list-style-type: none"> 柔軟 前転, 後転 倒立(三点倒立, 補助倒立, 壁倒立, 倒立, 倒立歩行)等 ○体力の高め方 				
	50	<p>1. 準備, 整列, あいさつ, 健康観察, 本時のねらいと学習内容の確認</p> <p>2. 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ランニング ○体の各部位のほぐし ○基本動作の練習 ○技能チャレンジ <ul style="list-style-type: none"> 柔軟 前転, 後転 倒立(三点倒立, 補助倒立, 壁倒立, 倒立, 倒立歩行)など <p>3. マット運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○すべての種目に共通する基本的な技や動きを中心として, 他の種目への発展を意識した技の練習を行う ○助け合い教え合い <ul style="list-style-type: none"> ●回転系(基本的な技) <ul style="list-style-type: none"> 前転 後転 開脚前転 開脚後転 側方倒立回転 倒立前転 倒立ブリッジ 頭はねおき ●回転系(発展技) <ul style="list-style-type: none"> 跳び前転 伸膝前転 伸膝後転 後転倒立 ロングアート 前方倒立回転 前方倒立回転跳び ●巧技系(基本的な技) <ul style="list-style-type: none"> 片足正面水平立ち 倒立 ●巧技系(発展技) <ul style="list-style-type: none"> 片足側面水平立ち Y字バランス 倒立ひねり ○技術的なポイント <p>3. 種目選択</p> <ul style="list-style-type: none"> ○4種目をローテーションで行いできる技とできない技を確認する(4グループ) <ul style="list-style-type: none"> ●マット運動 ●鉄棒運動 ●平均台運動 ●跳び箱運動 ○技能を高めたい種目を一つ選び, 目標設定をする <p>3. 選択した種目で、今できる技を、滑らかに安定して行う練習をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いつでも動きが途切れずに続けてできるためのポイントを見付けられるようにする ○グループやペアで技を見合い, お互いに助言をし合う ※タブレットなどの録画機器を用い, 撮影した動画を見ながらアドバイスをすると効果的である <p>【取り組む技の例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●マット運動グループ <ul style="list-style-type: none"> 前転 後転 開脚前転 開脚後転 側方倒立回転 倒立前転 頭はねおき ●鉄棒運動グループ <ul style="list-style-type: none"> 前方支持回転 踏み越し下り 前方(後方)膝掛け回転 膝掛け上がり 後方支持回転 懸垂振動(順手・片手逆手)など ●平均台運動グループ <ul style="list-style-type: none"> 前方歩 後方歩 伸身跳び 開脚跳び 両足ターン ●跳び箱運動グループ <ul style="list-style-type: none"> 開脚跳び 頭はね跳び かかえ込み跳び 前方屈腕倒立回転跳び <p>4. 整理運動, 片付け, 集合, 整列, まとめ, 評価(学習カードの記入), 次時の予告, あいさつ</p>				
指 導 内 容	技能				今できる技を滑らかに安定して行う	
	態度	安全の確保	補助や助言の仕方		自主的	教え合い-励まし合い 補助や助言の仕方
	知識理解	体力の高め方	技(技術)の名称や行い方		技(技術)の名称・運動観察方法	
	思考判断				自己に適した種目を選択すること	課題を解決するための練習方法
評 価 の 観 点	関				② 観察	④ 観察
	思				⑥ 学習カード・観察	① 学習カード・観察
	技					
	知	② 学習カード	① 学習カード		③ 学習カード	

時	7	8	9	10	11	12
学習形態	種目を選択した学習					
ねらい	・ 自己に適した技を選び、課題に応じた運動の仕方工夫する		・ これまでの学習を生かして、自己に適した技で演技を構成する		・ 演技発表会 ・ 相互評価	・ 自己評価 ・ 学習のまとめ
学習の流れ	0					
	<p>1. 準備、整列、あいさつ、健康観察、本時のねらいと学習内容の確認</p> <p>2. 準備運動 ○ランニング ○体の各部位のほぐし ○基本動作の練習 ○技能チャレンジ ・ 柔軟 ・ 前転、後転 ・ 倒立(三点倒立、補助倒立、壁倒立、倒立、倒立歩行) など</p> <p>3. 基本技の条件を変えた技や挑戦してできそうな発展技を行う</p> <p>○学習した基本的な技を発展させ一連の動きで行う練習 ○技の開始・終了時の姿勢、技の途中の姿勢、器具の向き・高さ、静止時間、ひねる向き、支える足、支える手の場所、助走の長さなどを変化させて行う ※グループやペアで練習方法を考えたり、お互いに技を見合い補助や助言をする</p> <p>【取り組む技の例】 ●マット運動グループ ・ 手を着かずに起きる開脚前転 ・ 倒立で2秒静止してから前転 ・ 伸膝前(後)転 ・ 後転倒立 ・ 前方倒立回転跳び ●鉄棒運動グループ ・ 前方(後方)支持回転の連続 ・ 前方(後方)もも掛け回転 ・ け上がり ・ 懸垂振動ひねり ●平均台運動グループ ・ 前方(後方) ツーステップ ・ 開脚跳び下り ・ 前後開脚跳び ・ V字ポーズ ・ 片足ターン ●跳び箱運動グループ ・ 開脚伸身跳び ・ 屈身跳び ・ 前方倒立回転跳び ・ 側方倒立回転跳び など</p> <p>3. これまでに学習した技を用いて演技を構成する</p> <p>○学習した技の組合せ</p> <p>【技の組合せ例】 ●マット運動グループ (前方、後方、側方、バランス技を入れて組み合わせる例) ・ 側方倒立回転→倒立前転→Y字バランス→伸膝後転 ・ 前方倒立回転跳び→ロングート→後転倒立→片足側面水平立ち ●鉄棒運動グループ (上がり技、回転技(前方・後方)、下り技を入れて組み合わせる例) →膝掛け上がり →前方もも掛け回転 →後方支持回転 →棒下振り出し下り ●平均台運動グループ (歩走、跳躍、ポーズ、ターンを入れて組み合わせる例) ・ 前方走→伸身跳び(両足踏切)→片足水平バランス→片足ターン(回し型)→かかえ込み跳び下り ●跳び箱運動グループ ※切り返し系と回転系から1つずつ選んで演技する</p> <p>3. 演技発表会を行う</p> <p>○発表会の行い方 ・ 演技発表の仕方 ・ 仲間の発表の見方 ・ 相互評価の仕方(評価の観点) ※同じ班の生徒は演技者の評価をし、他の生徒は応援をする(評価用紙) ●マット運動グループの発表 ●鉄棒運動グループの発表 ●平均台運動グループの発表 ●跳び箱運動グループの発表</p> <p>※教師が4名の場合はそれぞれの種目を担当することができるが、2名の教師で4種目を担当する場合などは、マット運動・鉄棒運動で1名、平均台運動・跳び箱運動で1名とするなどの工夫が必要である。その場合は、発表会についても2種目を一つのグループとし、教師も一緒に評価できるようにすることが大切である 本事例では4種目を同時並行で行っているが、学校の実態に応じて取り扱う種目数を決定することも考えられる</p>					
	50					
指導内容	技能	条件を変えた技 発展技		構成し演技する		
	態度			演技発表の仕方		
	知識理解					発表会の仕方
	思考判断	自己に適した技の選択 課題設定や解決の方法		演技に取り入れられる技の選択と その構成方法の工夫		自己評価・相互評価のポイント
評価の観点	関	⑤ 観察		① 観察		③ 観察
	思	② 学習カード・観察		⑤ 学習カード・観察	③ 学習カード・観察	④ 学習カード・観察
	技		① 観察		② 観察	③ 観察
	知					④ 学習カード

【関連資料】

跳び箱運動における場の工夫

- ・低い跳び箱を2台つなげ、その上から頭はね跳びや前方倒立回転跳び、側方倒立回転跳びなどを練習する。
- ・マット上では、首はね起きや頭はね起き、前方倒立回転跳びなどを練習する。

- ・高さや向きを変えた跳び箱を予め設置しておくことで、生徒が自分の課題を解決するために適した条件の跳び箱を選んで練習することができる。
- ※高い跳び箱を跳べればよいという意識ではなく、滑らかに安定して跳ぶ、または発展技に挑戦するために適した跳び箱を選ぶことが大切であることを意識付ける。
- ※回転系の技から切り返し系の技の練習に移ると、前に回転する運動感覚が残っており危険であることを生徒に理解させるとともに、それぞれの練習時間を分けて実施することも大切である。

器械運動【基本技能チェック表】 ☆できた項目の点数に○をつけよう！

<柔軟>

長座体前屈	つま先がさわれる…1	頭が脚につく…3	胸が脚につく…5	
開脚座体前屈	ひじが床につく…1	頭が床につく…3	胸が床につく…5	
ブリッジ	寝た姿勢から…2	直立から…3	倒立から…5	起き上がれる…7
	膝を閉じて伸ばす…7	肘を伸ばして…7	肘と膝を伸ばして…10	

合計【 】点

<倒立>

三点倒立	膝・腰を曲げて止まれる…1	膝・腰を伸ばして止まれる…3	
	膝・腰・つま先を伸ばして止まれる…5		
壁倒立	背中側を壁に…2	お腹側を壁に…4	壁に身体をピッタリつけて止まれる…8
倒立	補助をつけて止まれる…3	補助をつけて膝を伸ばして止まれる…6	
	補助をつけずに止まれる…8	補助をつけて身体をまっすぐにして止まれる…10	
	補助をつけずに身体をまっすぐにして止まれる…15		

合計【 】点

