

ア マット運動 第1学年

手順3 例示等を基に、第1学年及び第2学年の内容のまとまりにおける全ての「単元の評価規準」を設定します。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。 ▪ 器械運動は、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について、言ったり書き出したりしている。 ▪ 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて、言ったり書き出したりしている。 ▪ 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ▪ 器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書き出したりしている。 ▪ 発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 接転技群（背中をマットに接して回転する） <ul style="list-style-type: none"> ▪ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や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。 ▪ 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ができる。 ▪ 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。 ○ ほん転技群（手や足の支えで回転する） <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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ができる。 ▪ 開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。 ▪ 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。 ○ 平均立ち技群（バランスをとりながら静止する） <ul style="list-style-type: none"> ▪ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。 ▪ 姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができる。 ▪ 学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ▪ 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ▪ 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ▪ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ▪ 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<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。 ▪ よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ▪ 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ▪ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ▪ 健康・安全に留意している。

手順4 当該単元における「単元の評価規準」を設定します。

手順2にある「第1学年及び第2学年『器械運動』における2年間を見通した指導事項の配置」の指導事項に対応した単元の評価規準を設定します。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
<p>① 器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>① 接転技群（背中をマットに接して回転する）では、体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や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。</p> <p>② ほん転技群（手や足の支えで回転する）では、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。</p> <p>③ 平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）では、バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p>	<p>① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>② 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p>	<p>① 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>③ 健康・安全に留意している。</p>



手順5 当該単元における具体的な指導内容の明確化を図ります。

単元の目標の実現には、具体的な指導を充実した上で、「単元の評価規準」により評価を行うことが重要です。そのため、学習指導要領の記載等から、生徒の学習状況を実現するための具体的な指導内容を明確にします。

知識及び技能		思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
知識	技能		
<p>マット運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができること楽しさや喜びを味わうことができる運動であること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>① 器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>技の名称(例「前方倒立回転跳び」)には、運動の構造と関連して、運動の基本形態(例「倒立回転」)を示す名称と、運動の経過における、方向(例「前方」)・運動(例「跳び」)の課題を示す名称によって成り立っていること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>② 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>前転グループや後転グループの基本的な技(開脚前転・補助倒立前転, 開脚後転など)の一連の動きを滑らかにして回ること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>① 接転技群(背中をマットに接して回転する)では、体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や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。</p> <p>倒立回転・倒立回転跳びグループやはねおきグループの基本的な技(側方倒立回転・倒立ブリッジ, 頭はねおきなど)の一連の動きを滑らかにして回転すること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>② ほん転技群(手や足の支えで回転する)では、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ができる。</p> <p>片足平均立ちグループや頭倒立・補助倒立グループの基本的な技(片足平均立ち, 頭倒立・補助倒立など)の一連の動きを滑らかにして静止すること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③ 平均立ち技群(バランスをとりながら静止する)では、バランスよく姿勢を保つための力の入れ方, バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p>	<p>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や各種技の動きの状況を伝えること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>活動の時間確保やみんなが気持ちよく取り組むために、場を工夫するための手伝いをしたり、ICT機器で撮影をしたり、動きのこつやポイントを観察したり、安全を確保するために気を配ったりするなど分担当した役割に応じた活動の仕方を見付けること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>② 仲間と協力する場面で、分担当した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p>	<p>技に取り組む活動を通して、目標の達成に向けて積極的に取り組むこと。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>① 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>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すること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>② 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>器械・器具等の試技前の確認や修正, 運動時の体の状態の確認や調整の仕方, 補助の仕方やけがを防止するために留意すること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③ 健康・安全に留意している。</p>

手順6 単元の目標、単元の評価規準をもとに単元を構想しましょう。

【単元構想】

単元名	器械運動 マット運動			
単元の目標	<p>(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。</p> <p>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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。</p> <p>(2) 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 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、仲間を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p>			
単元の評価規準	知識・技能		思考・判断・表現	
	知識	技能		
	<p>① 器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>① 接転技群（背中をマットに接して回転する）では、体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や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。</p> <p>② ほん転技群（手や足の支えで回転する）では、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ることができる。</p> <p>③ 平均立ち技群（バランスをとりながら静止する）では、バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p>	<p>① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>② 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p>	<p>① 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>③ 健康・安全に留意している。</p>
単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）				
<p>仲間と協力して学習する中で、マット運動（器械運動）に関する理解を深め、技に挑戦し、その技ができることの楽しさや喜びを味わい、保健体育科をはじめ、他教科の学習においても、仲間の学習を援助しようとするために、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動したりすることを理解して取り組もうとする生徒</p>				
単元を通じた学習課題		本単元で働かせる見方・考え方		
<p>仲間と協力しながら、マット運動の技がよりよくできることや自己に適した技で演技することに積極的に取り組もう。</p>		<p>マット運動の基本的な技（側方倒立回転・倒立ブリッジ、頭はねおきなど）の一連の動きを滑らかにして回転する。提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や基本的な技の動きの状況を見る。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て支える。器械の特性に応じて多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができることの楽しさや喜びを味わうことができる運動であることを知る。といった多様な関わり方と関連付けること。</p>		

指導計画と評価計画は、手順5で考えた指導内容の明確化との整合性も図りましょう。

指導計画と評価計画										
時	1	2	3	4	5	6	7	8		
学 習 の 流 れ	0	健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動								
	10	オリエンテーション	動きづくり (かえるの逆立ち・川跳び・壁倒立・ゆりかご・背支持倒立・頭倒立・ブリッジ・首はね起き)							
			取り組み方などの確認 安全面の配慮	前時の復習 (平均立ち技群) 技の評価	前時の復習 (接点技群) 技の評価	前時の復習 (ほん転技群) 技の評価	前時で考えた技の確認			
	20	小学校の復習 ・かえるの逆立ち ・川跳び ・壁倒立 ・ゆりかご ・背支持倒立 ・頭倒立 ・ブリッジ ・首はね起き ・前転 ・後転	平均立ち技群 ・片足平均立ち ・補助倒立 ・頭倒立	接点技群 ・前転 ・開脚前転 ・倒立前転 ・後転 ・開脚後転	ほん転技群 ・側方倒立回転 ・倒立ブリッジ ・頭はねおき	自分に 適した技を 組み合わせる	考えた技の構成や 出来映えの改善 (グループ活動)	仲間と 相互評価	発表会に向けての練習	
	30		グループの仲間の 良いところ・改善点を見付け、伝える			考えた技の 練習 (グループ活動)	考えた技の 練習 (グループ活動)		発表会	
	40		平均立ち技群 ・基本的な技 ・条件を変えた技 ・発展技	接点技群 ・基本的な技 ・条件を変えた技 ・発展技	ほん転技群 ・基本的な技 ・条件を変えた技 ・発展技	積極的な 取組	仲間への 助言や援助	役割に 応じた動き		
50		学習カード記入・補助・助言・学習の振り返り							学習カード まとめ	
		片付け・整理運動・次時の確認								
評 価 機 会		1	2	3	4	5	6	7	8	
	知	①	(②)	(②)	②				総括的な 評価	
	技			③	①	②				
	思						①	②		
態		③			①	②				
		【評価方法】知識 (学習カード) 技能 (観察) 思考・判断・表現 (ICT機器・観察) 主体的に学習に取り組む態度 (観察 学習カード)								

具体的な指導内容

- 1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て
マット運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などが種目や技の動きに関連して高められる。
- 2 基礎的・基本的な知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）
○器械運動の技を合理的に解決する運動の仕方（運動技術）や技を行うときに体を動かすことができる力（運動能力）を身に付けるために、授業前半に動きづくりの運動を取り入れる。

例

<p>「ゆりかご」</p>  <p>◎器械運動指導の手引き</p> <p>順次接触、腰を上げる感覚、手の付き方、手の振り方、回転スピードの感覚づくり等</p>	<p>「かえるの逆立ち」</p>  <p>◎器械運動指導の手引き</p> <p>腰を上げる感覚、床を蹴る力、手の付き方、手で体を支える力等</p>	<p>「ブリッジ」</p>  <p>◎器械運動指導の手引き</p> <p>逆さまで体を支える感覚、体を反らす感覚、手の付き方、手で体を支える力等の動きづくり等</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

技に対する苦手意識が強い生徒には、必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くように、取り組む技と類似した動き方をする動きづくりの運動の時間や場を設定するなどの配慮を行いましょう。



- 難易度の高い技のみに興味をもつのではなく、基本的な技の出来映えを高めることも大切であることや、技の課題を解決するための合理的な動き方を理解して練習に取り組むことなどを、学習場面に応じて効果的に指導する。

3 ICT活用

【生徒の活用】

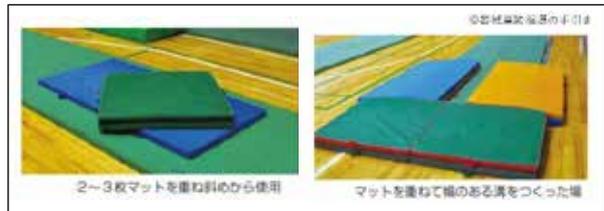
- 技ごとの模範動画をICT機器で視聴することで、技の行い方について、見たい動きを必要に応じて繰り返し視聴し、知識の習得に繋げる。
- 自分の試技をICT機器で撮影し、それを視聴することで、自分が確認したい場面を繰り返し確認したり、授業で学習した動きのポイントと自分の動きを比較したりして、技の習得に繋げる。
- 自分の試技を毎時間撮影して保存することで、自己の変容を確認し、学習意欲に繋げる。
- 試技の撮影動画をグループで共有し、それを視聴することで、よりよい動きをグループで意見交流しながら、思考力、表現力、判断力等の育成に繋げる。

【記録の活用】

- 試技の動画を記録し、教師の評価に活用することで、個のつまずきの速やかな把握とそのつまずきに応じた指導に役立てるなど、教師の授業改善に繋げる。

4 障がいのある生徒などへの配慮

- 身体の動きに制約があり、活動に制限がある場合には、生徒の実情に応じて、用具や活動の場の変更を行う等の配慮を行ったり、必要に応じて補助用具の活用を図ったりするなどの配慮をする。
- 仲間と積極的に活動できるよう、変更を行う際には仲間と話し合う活動を取り入れたり、ユニバーサルデザインの視点で活動内容や動きの例、場の表示等、わかりやすく表示したりするなどの配慮をする。



5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫例など

- 生徒自身が、技の習得の段階を自己申告し、その段階に応じて、相互にアドバイスする活動が充実するようアドバイス・カード（課題発見のための気づきカード）（表1）を作成し、指導の手立てとする。
- 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も助言したりして支える。

表1 アドバイスカード（課題発見のための動きの視点カード）：相互観察の際に、自分の段階を伝えアドバイスをもらう。

技の習得の段階	仲間へアドバイスする際の視点	仲間への言及すべきポイント
1 技の感覚がつかめていない	技の良い見本と比較して、汎用的な知識の視点を絡ませて、感覚づくりの運動などの方法的な知識についてアドバイスをする。	良い点を見つけて伝える。 例：〇〇のために、感覚づくりの運動をやってみよう。 ：大きなゆりかごをやって、〇〇ができるようにしてみよう。 など
2 できそうな気がする	技の途中の動きなど、技の個々の場面に注目して、汎用的な知識を絡ませて、「どのよう」に行うのか（具体的な知識）についてアドバイスをする。	局面（準備、主要、終末）でのそれぞれの動きのポイントを伝える。 例：△△の局面で手を速く動かそう。 など
3 たまたまできる	全体の動きの流れに注目して、アドバイスをする。	リズムやタイミング、バランスなどを表す言葉で伝える。 例：とん・くるん・パツのパツのところ。：手を突き放すタイミングをもう少し早くしてみよう。 など
4 意識すればできる	筋力や持久力、足先の長さなど、技の完成度に関心してアドバイスをする。	視認、指先や踵の形などの細部の出来映えを伝える。 例：膝が曲がっている。：他の技との組み合わせでもスムーズにできるかな。 など
5 自然とできる		

※例：「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料【中学校区別別】より

【学習内容】
 ○マット運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができること楽しさや喜びを味わうことができる運動であること。（知）

- 1 オリエンテーションを行う。
 (1) 単元の目標や内容を確認し、単元の見通しを持つ。
 (2) マット運動の特性や成り立ちを知る。

器械運動は、各種目の特性に応じて多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができることの楽しさや喜びを味わうことができる運動であることが理解できるようにしましょう。



- (3) 安全面の配慮事項を確認する。
- 2 小学校で取り組んだ動きや技を復習する。
 かえるの逆立ち・川跳び・壁倒立・ゆりかご・背支持倒立・頭倒立・ブリッジ・首はね起き・前転・後転 等

1

種目	系	技群	レグル	低学年	中学年	高学年	中学校
				運動遊び	基本的な技 (発展技)	発展技 (更なる発展技)	基本的な技 (発展技)
マット運動	回転系	前転 後転	前転 後転	ゆりかご 前転がり 後転がり 背支持倒立(首倒立) だるま転がり 丸 太転がり かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 壁上り 逆立ち	前転 易しい場での開脚 前転(開脚前転)	補助倒立前転(倒立 前転)(跳び前転) 開脚前転(易しい場 での伸脚前転)	補助倒立前転(倒立 前転)(跳び前転) 開脚前転(伸脚前転)
				後転 開脚後転(伸脚後 転)	伸脚後転(後転倒立)	開脚後転(伸脚後 転倒立)	
	ほん転技	倒立 回転	背支持倒立(首倒 立) 壁上り逆立ち ブリ ッジ かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 支持 での川跳び 腕立て横跳び越し 助木	補助倒立ブリッジ (倒立ブリッジ) 側方倒立回転(ロ ンダート)	倒立ブリッジ(前方 倒立回転 前方倒立 回転跳び) ロンダート	倒立ブリッジ(前方 倒立回転 前方倒立 回転跳び) 側方倒立回転(ロン ダート)	
			起は ぎね	首はね起き(頭は ね起き)	頭はね起き	頭はね起き	
巧技系	平均 立ち 技	倒立	壁倒立(補助倒立) 頭倒立	補助倒立(倒立)	補助倒立(倒立) 頭倒立		

学習する技に関連する「運動遊び」や「基本的な技」「発展技」が何であるかを知ることによって、効率よく学習・習得できます。



小学校で取り組んだ動きや技を確認しておきましょう。

小学校学習指導要領解説体育編より

- 3 学習カードに学習内容のまとめや学びの振り返りを記入する。
- 4 片付け・整理運動・学習の振り返り・次時の確認をする。

2

【学習内容】
 ○片足平均立ちグループや頭倒立・補助倒立グループの基本的な技(片足平均立ち、頭倒立・補助倒立など)の一連の動きを滑らかにして静止すること。(技)
 ○器械・器具等の試技前の確認や修正、運動時の体の状態の確認や調整の仕方、補助の仕方やけがを防止するために留意すること。(学)

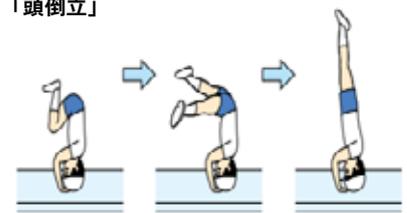
- 1 健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動を行う。
- 2 動きづくり(かえるの逆立ち・川跳び・壁倒立・ゆりかご・背支持倒立・頭倒立・ブリッジ・首はね起き)を行う。
- 3 技への取り組み方やグループの仲間の学習の援助の仕方などの確認を行う。

体調に異常を感じたら運動を中止することや、器械や器具の安全な設置の仕方や技の行い方と起こりやすいけがの事例等を確認しましょう。



- 4 平均立ち技群(バランスをとりながら静止する)の基本的な技に取り組む。
 (1) 「片足平均立ち」に取り組む。
 (2) 「頭倒立」や「補助倒立」に取り組む。

「頭倒立」



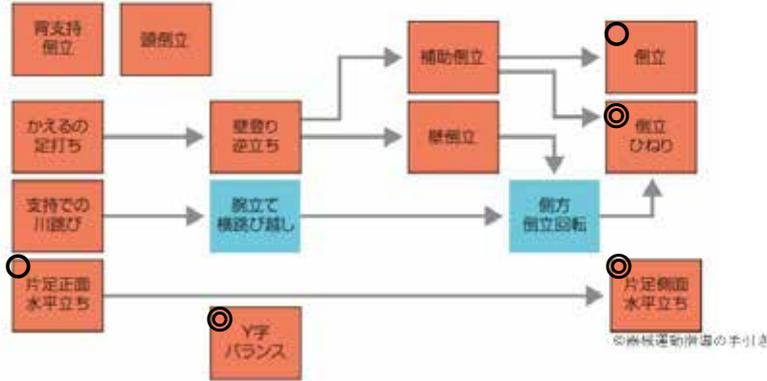
- 5 アドバイス・カードを参考に、技の習得の段階をグループの仲間に自己申告し、その段階に応じて、グループの仲間が良いところ・改善点を見付け、伝える。

- 6 仲間からの助言を生かし、再度、平均立ち技群の基本的な技に取り組んだり、条件を変えた技や発展技に取り組んだりする。
 (1) 基本的な技(片足平均立ち・頭倒立・補助倒立)に取り組む。
 (2) 条件を変えた技や発展技(片足正面水平立ち・Y字バランス・倒立)に取り組む。
 (3) 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て支える。

2

「平均立ち技群」の指導の流れ

※指導要領解説（中：保体）に基本的な技として例示…○，発展技として例示…◎



平均立ち技群の指導体系と共に「技の名称」「動き方のポイント」も理解できるように指導しましょう。



倒立が苦手な生徒には、補助倒立や壁倒立などをして、体を逆さまにして支えたり、足を振り上げたりする動きが身に付くようにするなどの配慮をしましょう。



技ごとの模範動画をICT機器で視聴することで知識の習得にも繋がります。

- 学習カードに学習内容のまとめや学びの振り返りを記入する。
- 片付け・整理運動・次時の確認をする。

3

【学習内容】

○前転グループや後転グループの基本的な技（開脚前転・補助倒立前転，開脚後転など）の一連の動きを滑らかにして回ること。（技）

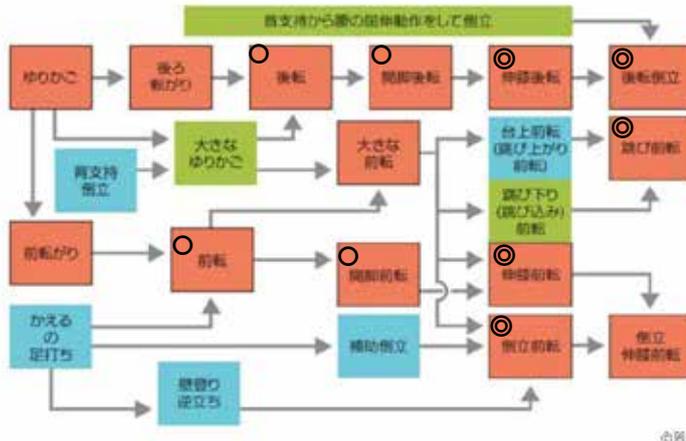
- 健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動を行う。
- 動きづくり（かえるの逆立ち・川跳び・壁倒立・ゆりかご・背支持倒立・頭倒立・ブリッジ・首はね起き）を行う。
- 前時（平均立ち技群）の復習を行う。
- 接転技群（背中をマットに接して回転する）の基本的な技に取り組む。
 - 「前転」「開脚前転」「補助倒立前転」に取り組む。
 - 「後転」「開脚後転」に取り組む。
- アドバイス・カードを参考に、技の習得の段階をグループの仲間に自己申告し、その段階に応じて、グループの仲間が良いところ・改善点を見付け、伝える。
- 仲間からの助言を生かし、再度、平均立ち技群の基本的な技に取り組んだり、条件を変えた技や発展技に取り組んだりする。
 - 基本的な技に取り組む。
 - 条件を変えた技や発展技（伸膝前転・倒立前転・跳び前転・伸膝後転・後転倒立）に取り組む。

「開脚前転」



「接転技群」の指導の流れ

※指導要領解説（中：保体）に基本的な技として例示…○，発展技として例示…◎



「接点技群の指導体系と共に「技の名称」「動き方のポイント」も理解できるように指導しましょう。」



自分の試技を毎時間撮影して保存してもいいですね。

3

- 7 学習カードに学習内容のまとめや学びの振り返りを記入する。
- 8 片付け・整理運動・次時の確認をする。



伸膝前転や開脚前転が苦手な生徒には、段差や傾斜を利用して、勢いをつけて回転する動きが身に付くようにしたり、足を伸ばして回転の勢いをつける動きが身に付くようにしたりするなどの配慮をしましょう。



【学習内容】

- 技の名称には、運動の構造と関連して、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における、方向・運動の課題を示す名称によって成り立っていること。（知）
- 倒立回転・倒立回転跳びグループやはねおきグループの基本的な技（側方倒立回転・倒立ブリッジ、頭はねおきなど）の一連の動きを滑らかにして回転すること。（技）

- 1 健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動を行う。
- 2 動きづくり（かえるの逆立ち・川跳び・壁倒立・ゆりかご・背支持倒立・頭倒立・ブリッジ・首はね起き）を行う。
- 3 前時（接転技群）の復習を行う。
- 4 ほん転技群（手や足の支えで回転する）の基本的な技に取り組む。
 - (1) 「側方倒立回転」「倒立ブリッジ」に取り組む。
 - (2) 「頭はね起き」に取り組む。
- 5 アドバイス・カードを参考に、技の習得の段階をグループの仲間に自己申告し、その段階に応じて、グループの仲間が良いところ・改善点を見つけ、伝える。
- 6 仲間からの助言を生かし、再度、平均立ち技群の基本的な技に取り組んだり、条件を変えた技や発展技に取り組んだりする。
 - (1) 基本的な技に取り組む。
 - (2) 条件を変えた技や発展技（側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート）・前方倒立回転・前方倒立回転跳び）に取り組む。

技の名称は、「基本語」と「規定詞」の組み合わせで成り立っています。

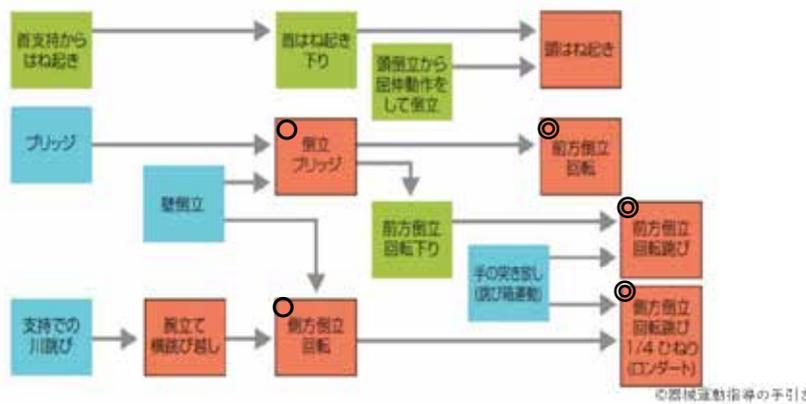
【基本語】
 ・（技の基本形態を名付けるためのベースを示す言葉）
 ・姿勢（「倒立」「支持」等）
 ・運動（「跳び」「回転」等）

【規定詞】
 ・（運動の方向、体の向きなどを規定する言葉）
 ・運動の方向（「前方」「後方」等）
 ・体勢や握り方（「開脚」「伸膝」等）

4

「ほん転技群」の指導の流れ

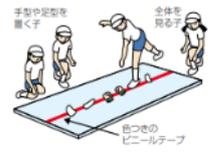
※指導要領解説（中：保体）に基本的な技として例示…○，発展技として例示…◎



「ほん転技群」の指導体系と共に「技の名称」と「動き方のポイント」も理解できるように指導しましょう。



側方倒立回転跳びが苦手な生徒には、手や足を着く場所が分かるように目印を置くなどして練習したり、側方倒立回転で足を勢いよく振り上げたりして、腰を伸ばした姿勢で体をひねる動きが身に付くようにしたりするなどの配慮をしましょう。



- 7 学習カードに学習内容のまとめや学びの振り返りを記入する。
- 8 片付け・整理運動・次時の確認をする。

5

【学習内容】

- 技に取り組む活動を通して、目標の達成に向けて積極的に取り組むこと。（学）

- 1 健康観察・前時の振り返り・本時のめあての確認・準備運動を行う。

