

## B 器械運動【その次の年次以降】



**手順 3** 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置（指導事項の重点化）し、単元の目標を設定する。

(1) 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置

指導事項	その次の年次 3領域選択Ⅰ 器械運動（マット運動）											それ以降の年次 全領域選択（マイ・スポーツ）Ⅰ 器械運動（マット運動）																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
知識	1技術の名称や行い方	*	●	*	*	*	*																							
	2体力の高め方																													
	3課題解決の方法																													
	4演技構成の仕方																													
	5発表の仕方																													
技能 マット運動	1<接転技群>基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回る		●	*	*																									
	2<接転技群>開始・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																													
	3<接転技群>基本的な技を発展させて、一連の動きで回る																													
	4<ほん転系>基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転する																													
	5<ほん転系>開始・終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転する																													
	6<ほん転系>基本的な技を発展させて、一連の動きで回転する																													
	7<平均立ち技群>基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止する																													
	8<平均立ち技群>姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止する																													
	9<平均立ち技群>基本的な技を発展させて、一連の動きで静止する																													
思考力、 判断力、 表現力等	1自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘する			●																										
	2課題解決の過程を踏まえて新たな課題を発見する																													
	3自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てる																													
	4練習や演技の場で、危険を回避するための活動の仕方を提案する																													
	5グループでの学習で、自己や仲間の役割を提案する																													
	6違いを超えて、楽しむための調整の仕方を見付ける																													
	7生涯にわたって楽しむための関わり方を見付ける																													
学びに向 かう力、 人間性	1主体的に取り組もうとする	*																												
	2良い演技を讃えようとする																													
	3互いに助け合い高め合おうとする																													
	4一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすること																													
	5健康・安全を確保すること	●																												

(2) 単元の目標の設定をします。

「その次の年次」における器械運動の指導事項の重点化を踏まえ、単元の目標を設定する。

### 単元の目標

- (1) 次の運動について、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、（技の名称や行い方）、体力の高め方、課題解決の方法、（発表の仕方）などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。  
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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、（自己や仲間の考えたことを他者に伝えること）ができるようにする。
- (3) 器械運動に主体的に取り組むとともに、（よい演技を讃えようとする）、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、（健康・安全を確保すること）ができるようにする。

\* 本事例では、学習指導要領「2 内容」を踏まえ、その次の年次以降の目標を全て記載した上で、その次の年次で指導し評価する部分については、（ ）をつけて単元の目標を示している。

手順 6 単元の指導と評価の計画（11時間）を作成する。

指導と評価の計画【高等学校 体育】

領域 器械運動（マット運動）

年次 [ その次の年次 ]

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、（技の名称や行い方）、体力の高め方、課題解決の方法、（発表の仕方）などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。 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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。										
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、 （自己や仲間の考えたことを他者に伝えること）ができるようにする。										
	学びに向かう力、人間性等	器械運動に主体的に取り組むとともに、（よい演技を讀たえようとする）、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、（健康・安全を確保すること）ができるようにする。										
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	授業づくりのポイント
学習の流れ	健康観察 ・ 準備運動 ・ 本時のねらいの確認											<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ活動で実施し、課題解決に主体的に取り組めるようにする。</li> <li>・ICT機器の活用を積極的に行う。（動画撮影等）</li> <li>・場の工夫を積極的に行う。</li> </ul>
	0	前時の復習・技術確認										
10	オリエンテーション 授業の進め方・評価・グループ分けについて	前時の復習・技術確認									発表会	
20	安全・健康・基本技の確認	前転・後転・巧技系の技術解説及び練習	開脚前転・伸膝後転の技術解説及び練習	開脚後転・伸膝後転の技術解説及び練習	倒立前転の技術解説及び練習	側転の技術解説及び練習	後転倒立の技術解説及び練習	組み合わせ練習・発表演技作り	グループ内試技会	グループ内・反省練習・演技内容修正練習		発表会
30	予備運動の確認	個人練習及びグループ練習。 ・自分の課題に応じて、練習方法の選択 ・ICT等を活用して、自己や仲間の課題を発見する ・仲間の良い点や修正点を指摘する ・発表会に向けた練習、組合せの確認 等									発表会	
40	学習カードへの記入 ・ 振り返り											
50	学習カードへの記入 ・ 振り返り											
評価機会	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	評価方法
	知識	(①)	①						②		③	学習カード
	技能				①	(②)	(④)			②④	③	観察
	思・判・表		②		①					③		学習カード
態度			(②)					②			①	観察（学習カード）
単元の評価規準	知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>①器械運動では、技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて、言ったり書きだしたりしている。</li> <li>②自己の能力に応じた技で組み合わせたり、異なる技群で構成したりするなどの発表に向けた演技構成の仕方があることについて、言ったり書きだしたりしている。</li> <li>③発表会や競技会で、演技構成の仕方、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>										
	技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>○接転技群 <ul style="list-style-type: none"> <li>①新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。</li> <li>②開始姿勢や終末姿勢、組み合わ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。</li> <li>③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。</li> </ul> </li> <li>○ほん転技群 <ul style="list-style-type: none"> <li>④開始姿勢や終末姿勢、支持の仕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。</li> </ul> </li> </ul>										
	思・判・表	<ul style="list-style-type: none"> <li>①選択した技の行い方や技の組み合わせ方について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。</li> <li>②練習や演技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。</li> <li>③グループでの学習で、状況に応じて自己や仲間の役割を提案している。</li> </ul>										
	態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自己の状況にかかわらず、よい演技を讀えようとしている。</li> <li>②危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。</li> </ul>										

## 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

器械運動は、柔軟性、筋力や筋持久力など様々な体力要素を高めることができる。むしろ、筋力や柔軟性等がある程度ないと難しい技もある。そのため、準備運動で腕立て伏せや腹筋などの体力を高める運動を取り入れることも必要である。また、倒立などの逆さまになる感覚は経験値が少ないため、一度やったぐらいでは習得できず、繰り返し経験することで感覚として分かってくる。そのため授業では、毎回の準備運動などに取り入れ回数を重ねることで感覚を身につけていきたい。

#### ○準備運動の例

必ず手首と首のストレッチはやっておきたい。一番負担がかかる部位になる。

(1) 手首の柔軟 (2) 首の柔軟 この二つは怪我防止のため毎回行わせることが望ましい。

手首や首はマット上でできるのなら、自分の体重をかけてストレッチを行いたい。(①②)

マットがない場合は、フロアの上で、自分で手首や首を引っ張ることでストレッチを行う。(③④)



①



②



③



④

#### ○効果的な準備運動

マット上で準備運動ができるなら、ゆりかごや背倒立、三点倒立などを取り入れたい。

倒立がある程度できる生徒が多ければ、倒立の練習も行いたい。



背倒立



三点倒立

#### 様々なゆりかご運動

倒立ができるようであれば二人組で倒立を行う。倒立するだけでなく、色々なバリエーションで行うことで、楽しく取り掛かれたり、倒立する回数が増えたりするため、逆さまの感覚に慣れてくる。毎回、全て行うのではなく、生徒の習得段階などに合わせて、授業ごとに選択してやっていく。

#### [運動例]

- ・ 倒立連続 (3~5回) 倒立になったらすぐに足をおろして2回目、3回目の倒立を行う。
- ・ 倒立静止 (30秒~1分) 倒立になったらそのまま止まっておく。(授業が進むにつれて止まる秒数を増やしていくなどする)
- ・ 倒立手ぶみ (10~20回) 倒立になった状態で手ぶみを行う。
- ・ 補助者が手を離して拍手を3~5回する。
- ・ 倒立補助者が手を離して半周する。



[運動例]

## 2 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）

技能習得のためのポイントは次の3点である。

### （1）技術の理解

器械運動の技には必ず技術がある。まずはその技術をある程度指導者が理解すること。また、難しい技にチャレンジする時ほど、段階練習を意識することが近道である。段階練習を考える際は、生徒一人一人のつまずきを見てそれに応じて必要な練習方法の提示が理想であるが、難しい場合は前半部分や後半部分などに分解して、考えると練習方法を考えやすい。

### （2）ICTの活用

ICTの活用も技能向上に大いに役立つ。特に器械運動は自分で動いている感覚と実際の動きがずれていることが多いので、それを確認するために動画撮影を行うことは非常に効果的である。ただし、動画を撮影して自分の動きを見るだけでは技術を習得するということはなく、生徒が自らの課題を見つけそれを克服するための練習法などについては、教師のアドバイスが必要となってくる。

### （3）場の工夫

最終的には平面のマットの上で技を行うことが求められるが、それが難しい場合は、段差をつけたり、壁を利用したり、補助者をつけたりと、場を工夫することで難易度を下げ、段階的な練習を可能にすることで確実な技能の習得につながる。

### 授業形態

器械運動の授業では、仲間の動きを見ることでの気づきや、お互い補助をするなどの活動が入るため、グループ活動が推奨される。

## 3 ICT活用 教師の準備・評価 生徒の授業での活用、記録等の効果的活用等

ICTの活用は必須である。特に、最後の発表会なども演技を録画しておくことで、自分自身で自己評価に活用できる。また、一人一人演技を行い、教師が評価するとなると多くの時間を割かれる。グループごとに発表会を行い、グループごとに撮影することで、教師も後から評価を行うこともできるし、グループ活動を観察し、別の観点の評価を行うこともできるため、ICTの活用は必須である。

## 4 障がいのある生徒への配慮

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、男女共習の工夫など

器械運動は自分の課題を見つけ、課題を克服し、技の出来栄を高める運動であり、誰かと競争したり対決したりするわけではない。そのため、グループ活動の中で上手な生徒が苦手な生徒にアドバイスや補助をしたり、苦手な生徒はタブレットで撮影をしたりとお互い協力できるよう役割などを考え、仲間が達成すると自分も嬉しいという喜びがあることを指導していきたい。

時間	学習内容・活動 及び 指導のポイント
1	<div data-bbox="252 264 1433 472" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【学習内容】</b></p> <p>○技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。(知)</p> <p>○危険を予測しながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。(学)</p> </div> <p>1. オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・器械運動の特性や魅力について <p>器械運動に関しては、得意で好きな生徒とそうでない生徒に分かれることが多い。苦手な生徒でも、器械運動は楽しそうだなと思えるようにしたい。そのため最初の時間に特性や魅力、練習すれば必ずできるようになるということを伝えて欲しい。</p> </li> <li>・授業の進め方（評価等） <p>最初の授業で、授業の全体計画。最後のゴール（発表会で演技を行う）は何なのか。また、評価に関してはどういったところを見るのかなど伝えておきたい。学習カードの書き方などについても説明しておきたい。</p> </li> <li>・技の名称について <p>器械運動においては、技の名称には運動の方向・形態・動きが示されているため、分けて考えるとその技が持つ動きが分かるようになっている。また、技群、グループは例のとおり運動形態をもとに分けられ、段階的に難易度が上がっていることも合わせて指導していきたい。</p> <p>例) 側方倒立回転（側転）→ 側方（方向）／倒立（形態）／回転（動き）</p> <p>伸膝後転 → 伸膝（形態）／後転（方向・動き）</p> <p>指導する際に略称や俗称で呼ぶこともあるが、最初の時点や技術解説をする際などには一度正式名称に触れさせたい。</p> </li> </ul> <p>2. 健康・安全について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットの使い方 <p>マットの耳（持つところ）については、マットの下に入らないタイプもあるが、入るタイプでは足が引っ掛かることもあるので、入れる指導をお願いしたい。</p> <p><b>重要</b> マットを繋げて距離を長くしている場合、練習を行っていると必ずマットがずれ、重ねている部分が離れて溝ができてくる。自分が練習し、マットから降りた際には溝を確認し、広がっていればマットをつけるよう指導する。</p> </li> </ul> <p>「思考力・判断力・表現力②」</p> <p>練習や演技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している</p> <p>「主体的に学習に取り組む態度②」</p> <p>危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・段階的に練習することについて <p>学習指導要領に記載されている技の系統表は、基本的な技から発展技へと系統的に示されている。生徒の中には難しい技にチャレンジしたいという思いで、段階を踏まず見よう見まねで難しい技をやっ</p> </li> </ul>

1

てしまうことがある。怪我のリスクが高まるため、階段を一つずつあがっていくようにスモールステップで発展技へチャレンジさせたい。

**マット運動の主な技の例**

系	技群	グループ	基本的な技 (主に中1・2で例示)	発展技
回転系	接転	前転	開脚前転 → 倒立前転	伸膝前転 跳び前転
		後転	開脚後転 →	伸膝後転 → 後転倒立
	ほん転	倒立回転・ 倒立回転跳び はねおき	側方倒立回転 → 倒立ブリッジ → 頭はねおき	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

3. 準備運動・基本技の確認

具体的な指導内容で示した準備運動などを行い、生徒の実態や技能の程度などの確認を行う。

4. 学習カードの記入

本日の振り返りを行い、学習カードの記入を行わせる。安全についての理解が記入できているか確認を行い、次回の学習内容を伝える。

2

**【学習内容】**

- 技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。(知)
- 接点技群(背中をマットに接して回転する)  
新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。(技)

**〔学習課題①〕 前転系の技術を理解する。**

- 順次接触：後頭部→首→背中→腰
- 回転加速：下体から上体へ

**教師の視点**

この授業では、マット運動の中核となる技術「**順次接触の技術**」「**回転加速の技術**」を理解させたい。生徒も技術を理解することで、自分は何でできないのか？友達は何でできているのかなどの考える材料となる。前転、後転ではこれらの技術がなくても技ができてしまうことはあるが、難しい技への発展を考え、簡単な技で技術の理解をさせたい。

**前転の技術 (コツ)**

「**順次接触の技術**」:

**後頭部から順番に体をマットに着けること**でスムーズな回転につながる技術。前転では何となくできてしまうが、技が難しくなるにつれ、この技術が重要になってくる。簡単な前転で意識して練習しよう。



2

「回転加速の技術（伝動）」:

**腰角を大きく広げ**足を高い位置に上げたところから、勢いよく振り下ろし足にブレーキ（腹筋に力を入れる）をかけることで、下体の力が上体へ伝わり回転が加速する。

### 評価のポイント

前転①



前転②



前転①と前転②はどちらも前転を回って立つことができています。どう評価するべきでしょうか？

前転を評価する時の基準は「**発展性**」

前転はどの生徒もある程度回って立つことができるので、判断基準が難しい技であるが「**発展性**」ということ念頭に置くことで、評価しやすくなる。開脚前転、伸膝前転につながるような前転をしているのか？というところが評価のポイントである。発展する前転は必ず「**順次接触の技術**」「**回転加速の技術**」ができています。

### 前転練習方法

ゆりかご集



○ゆりかご（腕を組んだ状態で行うことで、下体を使った後半部分の加速のやり方が分かりやすい）（動画参照）

前半部分のポイントは**お腹と足の間に大きな空間を作る**（右図、腰角をひろげる）ことが大切である。しかし、両足をそろえて実施すると足は伸びるが、空間がない実施となることが多く（下図）回転加速がつきにくい。



## 腰角を開くための練習として

## ○足を前後にひらいて前転（動画参照）

足を前後にすることで後ろ足を振りやすくなり、自然とお腹と足の空間が作りやすくなる。ただ、前後に開いて前転するのではなく、後足を意識的に振って、体を前方へ送るようなイメージが大切。

## ○手の甲をついて前転（動画参照）

手の甲では全体重を支えられないため、自然と前方に体重を送ろうという動きになりやすい。前方に勢いをつけることで手の甲にかかる負担を減らすことで手の甲でも支えがきき大きな前転ができるようになる。最初は手の幅を広くすると難易度は下がる。できるようになったら手幅を肩幅ぐらいまでできると発展技につながっていく。ある程度前転ができないと手首を痛めてしまうので習熟度に合わせてチャレンジさせたい。

1. 足を前後にひらいて前転
2. 手の甲をついて前転

**ワンポイントアドバイス**

前転は回って立てれば終了ではなく、次の技への発展を目指しきちんと技術を習得した前転を目指してもらいたい。そのためできる生徒には練習方法で示した、別の形の前転をやらせるなど工夫したい。

## 【学習課題②】後転の技術を理解する。

- 順次接触：お尻→腰→背中→首・後頭部
- 回転加速：上体から下体へ
- 跳ね上がり：腰角を開き、体を浮かせ手で押す。

**教師の視点**

後転は苦手意識を持っている生徒が多い。しかし、きちんと技術を身に付ければ多くの生徒ができるようになるので、場の工夫、指導の工夫を行い、できなかったことができる喜びを体験させてほしい。

**後転の技術（コツ）**

後転系で特に重要なポイントは回転加速と跳ね上がりの2つです。

**「順次接触の技術」**

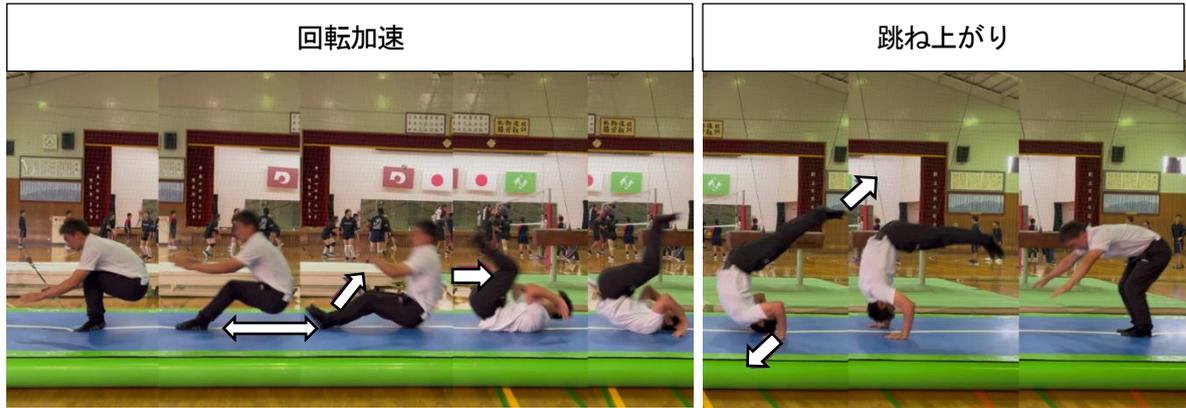
前転と逆になりお尻から順番に着いていく。

### 「回転加速の技術」

- ① お尻をつま先から遠い位置に着く。
- ② 腰角をひろげると同時に上体を丸めたまま（反ると順次接触できないため）倒し、マットに体が着く際にブレーキをかけ、腰角を狭めるように足を持ち上げることで、勢いを下体へと伝え、回転を加速させる。

### 「跳ね上がり技術」

- ③ 回転後半に両手で支えて頭を浮かすことと、腰角を反動的に広げて体を浮かせる。



### 評価のポイント

評価のポイントは前転同様**発展性**である。発展性のある後転とは、ボールのように転がって立つのではなく、後転倒立までいけるような回転加速と跳ね上がりを行い、腰の高い位置で着地している実施となる。よい実施のイメージを持ち、評価してもらいたい。

### 練習方法

- ゆりかご（動画参照）



色々なゆりかご

順次接触、手の着き方の練習となる。とくに逆さまになって手を着くことが難しいので、ゆりかごで手を着く感覚を身につけたい。また、前転の練習にもなるので、毎回の準備運動で取り入れられると良い。

- 手をグーにして後転（動画参照）

手のひらを着くためには意識的に手首を曲げないといけないので、そこに難しさがある。手をグーにすることで、手首を曲げることなく着くことができるので手を着きやすくなる。

### ワンポイントアドバイス

手の着き方に意識が行くが、忘れずに回転加速も意識して、お尻を遠くに着く中で手の着き方を変えよう。

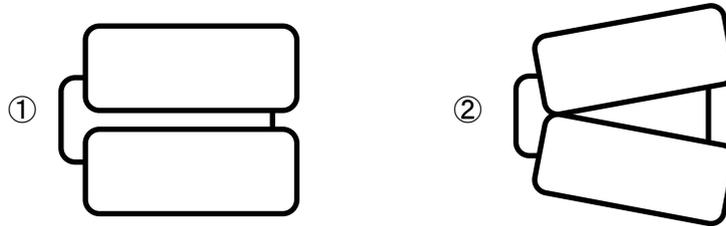
2

○頭の上で手を組んでする（動画参照）

手を組むことで、支点が頭より遠くなるため勢いがつかないと回ることができない。また、頭が守られているので、回転加速を意識した練習となる。

○段差を使って後転

マットを重ね、**頭が抜ける段差**を作ること（①②）で、頭越しがスムーズになりまっすぐ後転が回りやすくなる。



後転の発展性を考える時は

**最終局面での腰の高さが重要！**

回転加速ができるようになるだけでも、後転はある程度できる。しかし、発展を考えると「跳ね上がり」の技術の習得が必要となる。

跳ね上がりでは、後頭部が着いたときに閉じた腰角をまた開くことで、上昇力を生み出し、伸膝後転、後転倒立へとつなげていくことができるようになる。



1. 回転加速のない後転
2. 良い実施の後転

3

**【学習内容】**

○技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。（知）

○接点技群（背中をマットに接して回転する）

新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。（技）

○選択した技の行い方や技の組合せ方について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。（思）

〔学習課題〕開脚前転・伸膝前転の技術を身に付ける。

※開脚前転の評価のポイント、教師の視点確認。

**教師の視点**

開脚前転も伸膝前転も基本的には前転の技術と同じである。開始姿勢や終末姿勢の変化によって難易度が変わるが、「順次接触」「回転加速」ができているか確認しながら指導したい。

この授業で最も大切な視点は、**開脚系の技の捉え方**である。(何を評価するのか)

開脚系の技（前転・後転）に関しては

教師の視点として、単独の「技」ではなく、**伸膝系の技への移行形態と捉える**

※生徒へは技として紹介し、発表会などで取り入れても構わない。教師の視点としてこの考えを持っておくことで、**どのような開脚前転・開脚後転を評価すべきかが明確になる。**

### 評価のポイント（開脚前転）

下図のような二つの開脚前転はどちらを評価すべきでしょうか？どちらも開脚前転としては、回転して立っている実施となります。

①大きく足を開いて、柔軟性を生かした開脚前転



②足は60度ぐらい開き、勢いを使って立ち上がる開脚前転



評価すべきは、②の足をあまり開かずに立つ開脚前転である。足をあまり開かずに行うと着地の支点が遠くなるため、勢いがないと立ち上がることができない。勢いのない生徒は膝を曲げて支点を近くするか、柔軟性のある生徒は足を開くことで支点を近くしてしまう。伸膝前転への移行形態として捉えるため、回転加速がしっかり行っている実施を評価する。**足の開きが少しずつ狭くなっていき足をくっつけた実施が伸膝前転になるからである。**

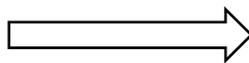
生徒の意欲向上のために、開脚前転を技の一つとして挑戦させることは意味はある。しかし、その評価は前述した通り、発展性の視点でとらえ、指導に関しても足を開いて立てたから完了ではなく、発展技を目指した指導ができるようにしたい。

### 開脚前転の技術（コツ）

開始姿勢の腰を高くする。

前半部分でしっかりと腰角を開き、

腰の高い前転を心がける。その位置から下体を勢いよく下ろし、**足がマットに着く前に開脚し腹筋でブレーキをかける**ことで、勢いが上体へと伝わり起き上がる力となる。この起き上がりに合わせて両手で股の間を押してあげることで、さらに立ちやすくなる。イメージとしては支えるというより突き放すような感じ。



## 伸膝前転の技術（コツ）

回転加速の技術を最大限に使う。

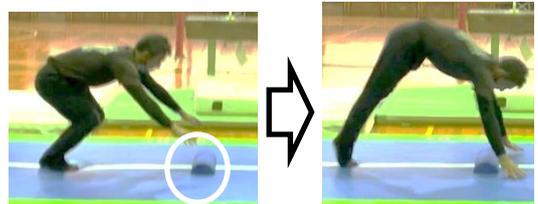
腰の位置を高くするため、少し跳びこみ前転のように勢いをつけると、腰の位置が高くなり勢いがつきやすい。そして、両足をマットに振り下ろす。両足がマットに着くと同時に上体を前屈させ、両手で太ももの横あたりのマットを力強く押すことで、膝を伸ばしたまま立つことができる。

## 評価のポイント（伸膝前転）

伸膝前転は立つことができれば、前転の基本の「順次接触」「回転加速」の技術を習得していると言えるので、伸膝前転をして、足が着いた位置に立つことができているか。立った後、後ろに足を出していないかが、評価のポイントとなる。

## 練習方法（開脚前転・伸膝前転）

○目標物を置いてその先に手を着くようにすると、手を遠くにつき、勢いが出やすくなる。また、開始姿勢の腰も高くなりやすい。（右図）



○開脚前転の足の開き具合を調整する

足を開く角度で難易度が変わっていくので、自分のレベルに合わせて開く角度を調整していく。

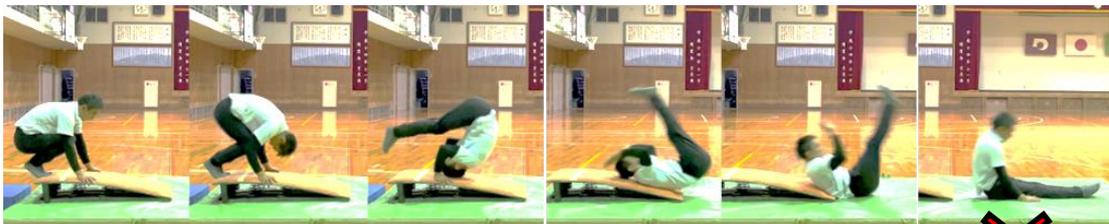
○開脚前転で手を外側に着く

手の着く位置を足の間ではなく、太ももの外側につく。より伸膝前転に近づいた実施となるため難易度は上がる。



○坂道を利用する（ロイター板を使う）

注意ポイントとして、坂の終わりに着地が来るように調整が必要。ここがずれると、練習の効果が低くなる。（下図）

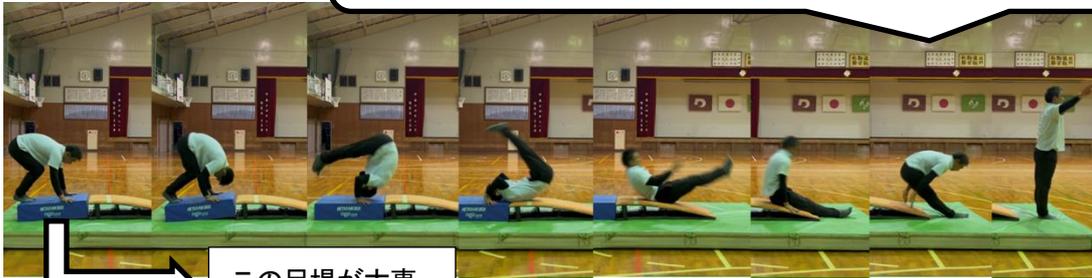


3

位置を合わせるためには坂道と同じ高さの足場（跳び箱の一段目など）があるとやりやすくなる。

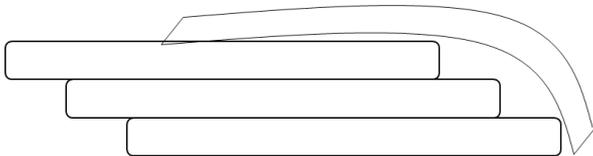
### ワンポイントアドバイス

坂道の終わりに足先が来るようにすると非常にやりやすくなる



この足場が大事

※坂道はロイター板がなければ、マットを重ねることで作れる。



伸膝前転は、順次接触、回転加速の技術がきちんと習得できていないと難しい技である。しかし、成功した時には大きな喜びのある技であるため、ぜひ挑戦してもらいたい。

4

#### 【学習内容】

- 技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。（知）
- 接点技群（背中をマットに接して回転する）  
新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。（技）

〔学習課題〕開脚後転、伸膝後転の技術を身に付ける。

開脚後転の評価ポイント、教師の視点確認。

#### 教師の視点

開脚後転も伸膝後転も基本的には後転の技術と同じである。開始姿勢や終末姿勢の変化によって難易度が変わるが、「順次接触」「回転加速」「跳ね上がり」ができているか確認したい。また、開脚前転で記載した通り、開脚系の技は伸膝系の技への移行形態として捉える。（何を評価するのか）

#### 開脚後転の技術（コツ）

はね上がりの部分を強く意識し、足を開くタイミングは跳ね上がりをしながら開くようなイメージ。早く開かないことを意識する。早く足を開いてしまうと、跳ね上がりの力をうまく使えないため。

回転加速は後転と同じように常に大切な技術なので、開脚後転でも、お尻を遠くにつき上体を倒すことで勢いをつけて行う。

### 評価のポイント（開脚後転）

伸膝後転へつなげることが最大の目的のため、柔軟性を生かして開脚後転を行っても次の技に発展しない。後転の箇所ですれ、回転加速からの跳ね上がりの技術を用いて、**伸膝後転へ繋がる実施**を目指す。評価のポイントとしては、足の開きは60度～90度ほどで、膝を伸ばした状態で立つことができるかである。膝を伸ばした状態でも、着地の位置が遠く手に体重が乗っている実施は良くない（どこかの技術が不十分）両手でマットを押して、足に体重が乗って立つこと大切。



足を開きすぎている。



60度ぐらいで立てるとよい。

開脚後転の実施

### 伸膝後転の技術（コツ）

開脚後転の足の開きを閉じていくと伸膝後転となるが、足を完全に閉じるには、しっかりとした回転加速からの跳ね上がりの技術が必要となるため、そこを確認する。可能なら開始姿勢から膝を伸ばした状態で実施できるようにしたい。膝を伸ばした状態で、後転へいくと、お尻からマットに落ちてしまいそこで勢いが止まってしまう実施になることが多い。

そうならないためには、図のように前屈して、手を先行させながら腰を下ろす。すると手が先にマットに着き、手がマットに触れたらすぐに上体を勢よく後ろに倒し腰角を大きく開くことが大切である。手を先にマットに着くことは、衝撃を和らげる目的ではなく、上体を倒す合図という認識である。この技術ができれば大きな回転加速を得ることができるため、挑戦してほしい。



### 評価のポイント（伸膝後転）

全経過伸膝で実施することが望ましいが、伸膝後転の最も大切な局面は跳ね上がりから立ち上がりに至る過程であり、この時に膝を伸ばすことが求められている。そのため、前半部分は今まで通り膝を曲げた状態からお尻を遠くにつくような実施でも問題はない。つまり評価のポイントとしては、**後半部分で跳ね上がりの技術を用いて、膝を伸ばした状態で立つことができるか**というところがポイントになる。

## 練習方法（開脚後転・伸膝後転）

○両手で押す練習（準備運動で行ってもよい）動画参照



○台を使って跳ね上がり、立ち方の練習

台（跳び箱でも可）を使い、頭を台から出して行うことで、後半部分を意識的に練習することができる。後半は開脚でも伸膝でもどちらでもよい。



伸膝後転で実施しているが、ここを開脚にすれば開脚後転の練習にもなる。膝を曲げて後転の練習で使ってもよい。

○後半は必ず膝を伸ばす。

跳ね上がりの技術が不十分のまま膝を伸ばして実施すると、足が体より遠い位置（右図）につき、手に体重が乗ってしまい立ち上がることができない。そうなっても膝を曲げずに、手で歩いて立つところまでを練習する（動画参照）。そうすることで後半に膝を伸ばすという感覚の練習をすることができる。慣れてきたら、手で歩く歩数を少なくしていき、最後は両手での跳ね上がりからの一押しで立てるように練習しよう。



手で歩く伸膝後転



足が遠く、手に体重が乗ってしまう

### 【学習内容】

○技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。（知）

○接点技群（背中をマットに接して回転する）

開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。（技）

〔学習課題〕 倒立前転の技術を身に付ける。

※倒立前転の評価ポイント、教師の視点確認。

### 教師の視点

倒立前転は、比較的挑戦しやすい技であるが、一歩間違えると大けがに繋がる可能生のある技なので、そのことをしっかりと理解し、指導にあたってほしい。

「倒立」について

逆さまになるということに怖さがある生徒もいるが、倒立は経験によって多くの生徒が補助等があれば一人でできるようになる。何度も逆さまの経験をさせて、恐怖心を取り除くために毎授業の準備運動などで行うことを推奨したい。

## 倒立前転の技術（コツ）

倒立前転の難しい部分は、「倒立」ができていないことは前提条件だが、倒立から前転への接続部分が難しいポイントとなる。とくに倒立時には背屈している首を回転に合わせて腹屈させながら順次接触の技術を使うところである。この部分をしっかりと練習し、滑らかな倒立前転ができるように指導したい。

倒立の時は背屈している

順次接触ができていないため、回転が止まってしまう



## 評価のポイント

評価のポイントは真つすぐな倒立位を経過し、後頭部から順次接触ができていないかということである。倒立は静止することが理想ではあるが、静止していなくても問題ない。大切なのは手首、肩、体が一直線になって倒立位を経過しているかが大切である。

倒立位を経過とは、倒立の姿勢から背中側へ若干倒れてから前転に入っているかということ。一番危険なのは、背中側に倒れていないのに前転を行うことである。そのため、背中側へ倒れなかった際は、もう一度足を戻して、挑戦させる。その際、やり直しをしてもよいこと事前に伝えておくことで、無理に回ろうとして怪我をする生徒が少なくなる。



危険な実施

安全な実施

## 倒立の練習方法

倒立の難しさは「逆さま」になるというところである。生徒たちの中には、ひっくり返ると危ないということを知っているので無意識に力をセーブしてしまい、倒立まで足が上がらない。そのため色々なやり方で何度も「逆さま」の経験をさせ、ひっくり返ることに慣れさせたい。

5

① カエルの足打ち

小学校でも取り入れられる一番取り組みやすい運動。手で体重を支えるという練習にもなる。足打ちの回数をレベルに合わせて多くしていく。また、手の間を見るやり方と足を見て（腹屈）行うやり方、両方やっておくとよい。

② 3点倒立（3点で支えるので、倒立より取り組みやすい）

ポイントは、**頭と手でしっかり三角形を作ること**。頭と手が一直線になるとバランスが取れない。背中側に倒れると調整ができないので、若干お腹側に倒して手でバランスを取ると止めやすい。



手と頭が一直線だと、調整ができない

- ・手と頭で三角形を作る
  - ・肘に膝をのせてまずはバランスを取る
  - ・バランスをとりながら三点倒立へあげていく
  - ・体が伸びたら、若干お腹側に傾けて、手でバランスを取ると止まりやすい。
- （背中側に体重が行くと調整するすべがないので、必ず倒れてしまう。お腹側であれば手で調整が可能）



**ワンポイントアドバイス**

マットの端を持って三点倒立を行うと、背中側に倒れそうになっても調整できるので止まりやすくなる。

② 補助倒立（補助者がいることで精神的不安が和らぐ）

高校生になると補助者がふざけることがあるので倒立系の場合は特に注意喚起が必要。頭から落ちる可能性があるため。補助者は命を預かっているという気持ちでやってほしい。

やり方1 腕立て伏せの状態から持ち上げる。（3人）

※**注意点** 手首の上に肩がきちんとある状態のまま持ち上げることが大切。これが前や後にずれると、実施者はかなりきつい。また、実施者は持ち上がるにつれて首が腹屈してしまいがちなので、必ず手と手の間を見ておくのがポイント（手の間を見ると首が自然と背屈する）



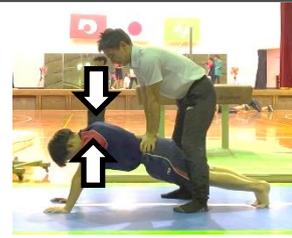
3人補助倒立やり方

実施者のポイント

倒立を行うと、体を反ってしまう生徒が多くいる。このままだと、補助者も持ち上げるのが重たくなる。実施者は体がまっすぐになるように体を「しめる」と倒立が真っ直ぐになり姿勢も良くなる。



腕立ての姿勢で上から押してあげ、反らないように力をいれることで「しめる」感覚が分かる



#### やり方2 補助者が横に立って振り上がった足を持つ（2人）

まず倒立を行う際には自然と足が前後になり、前の足が踏みきる足、後の足が振り上げる足となる。どちらの足が振り上げやすいかは生徒個人のやりやすさなので、統一する必要はない。どちらか分からない生徒は、やりやすい側転と同じ方向で実施させる。



2人補助倒立やり方

※**注意点** 必ず**後足側（振り上げ足側）の横に立って補助**を行う。そうすると、振り上げを先に持つことができるので、振り上がった瞬間に振り上げ足を持つと実施者は楽に倒立が行える。（動画参照）

#### やり方3 補助者が対面に立って、振り上がったきた足を持つ

一人で足が振り上がるようになれば、対面に立ち振り上がったきた足を持って補助を行っても良い。

補助者は足を前後に開き、しっかりと支える。



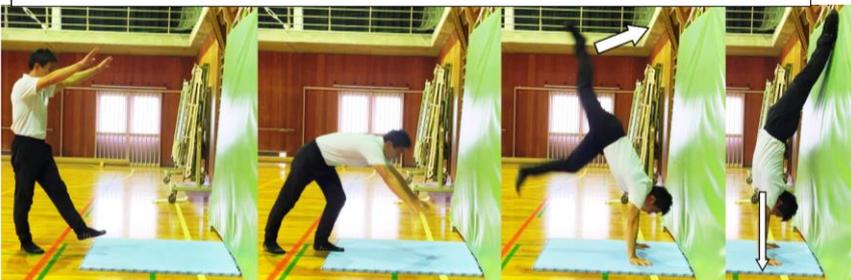
#### やり方4 壁倒立①（背中を壁に向ける）

補助者がいなくても一人で倒立の練習が行える。

※**注意点** 壁に背中を合わせる壁倒立は、体と首が腹屈しやすく、背中やお尻が壁につくと体重が肩から外れやすく頭から落ちる危険性がある。**指導のポイントとしては、背中、お尻は壁につけないようにすること。足を壁につけることを意識することで手首の上に肩がくるようになる。また、目線は手の間を見てもおくことも重要。**



背中が先行して壁についてしまうと、手首の上に肩が来ず体重を支えきれなくなる。



足先を先行させ、壁には足だけ着くような実施になると、手首の上に肩がきて、体重が乗った実施となる。また、実施者は手の間を見るようにすると頭が腹屈し、足が先行しやすくなる。

### やり方5 壁倒立②（お腹を壁に向ける）

壁をよじ登らせ、倒立をする。登る際に力があるので注意は必要。しかし、登ることができれば、真っ直ぐな倒立をしやすくなる。



壁を登っていきと真っ直ぐな倒立はやりやすくなるが、登る際に体がしまっていないと登り切れないこともある。また、あまり壁に近づきすぎると、背中側に倒れてしまうので、拳一つ分ほど壁から離すぐらいがよい。

### 倒立前転の練習方法

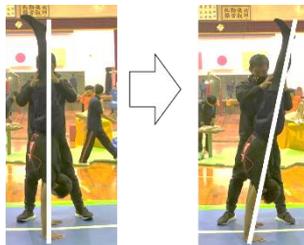
倒立前転で一番危険なのは、背中側に倒れていないのに前転にしようとする事。最悪の場合、全体重が首に乗ってしまい大けがに繋がる可能性があるため十分に注意する。

#### ①傾き倒立、補助倒立前転

補助者をつけて、体重が指先にかかる感じをつかませる。

まっすぐな倒立から約15度～30度ほど背中側に倒して止める。すると実施者は体重が指先にかかる感覚が分かる。体重がかかっているか確認し、前転を行わせる。（動画参照）

動画では、1人で補助をしているが、2人で両側から補助するとより安全に実施できる。



倒立から15度ぐらい倒してあげて、指先に体重がうつる感覚をつかませる



傾き倒立、補助倒立前転

#### ②壁倒立から倒立前転

お腹を壁側に向けてよじ登り、手も壁ギリギリまで近づけてから前転を行う。



※フロアでやると痛いので、マットを壁につける必要がある。

- ③一人で倒立前転（必ず指先に体重がかかってから前転をするように指導する）  
指先にかからない場合は、もう一度足をもどしてから再度倒立を行うようにする。



6

**【学習内容】**

- 技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。（知）
- ほん転技群（手や足の支えで回転する）  
開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。（技）

〔学習課題〕側方倒立回転の技術を身に付ける。※側方倒立回転の成立を確認する。

**教師の視点**

側方倒立回転の技の成立はどのような運動経過になるだろうか？側方になっていなければいけない部分はどこだろうか？小学生などでよく目にするのは、最初から最後まで全経過側方を向いて実施するやり方である（下図）。しかし、人間は完全に横を向いてしまっでは手をマットに着くことが非常に難しい。そのため、側方倒立回転は、倒立になった際に横向きになって倒立を経過していることが技の成立の重要な部分である。

重要なことは倒立経過時に、きちんと側方を向いて倒立（肩に体重が乗っている）を経過しているかである。

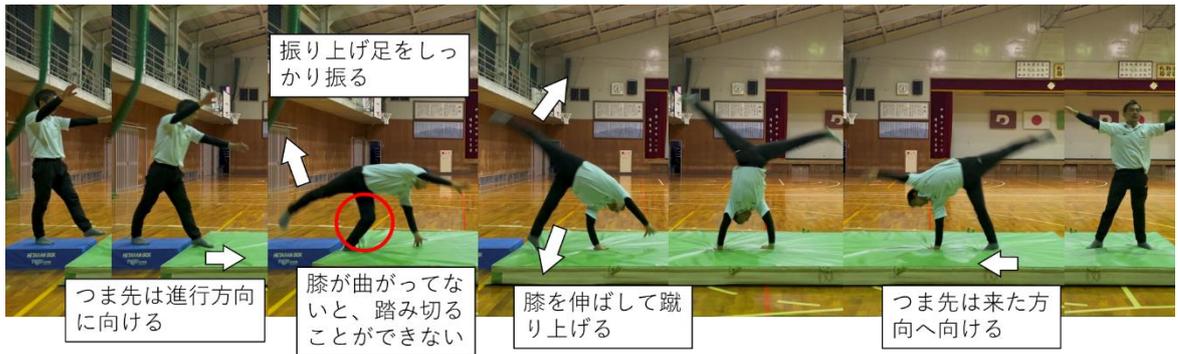


**側転の技術**

☆指導のポイント

最初の姿勢でつま先は進行方向へ向ける（横向きだと足を振り上げづらく、勢いがつきづらい）。倒立のようにしっかりと振り上げ足、踏み切り足のタイミングを合わせて勢いをつける。踏み切り足で勢いをつけるには、踏み切り足が曲がっていないと、伸ばす力が出せない。そのため、手はできるだけ遠くに着くような意識でいくと自然と膝が曲がるような形となる。着地は最初に着地する足（振り上げ足）のつま先を来た方向に向けると立ちやすい。踏み切り足の向きは立つ向きに合わせる。立つ向きは横向きでも、来た方向を向いてもどちらでもよい。

倒立位の時に横向きになっているかが、ポイント



## 評価のポイント

評価のポイントは倒立位を経過し、開始から終了まで一直線上で実施ができているかということである。そして倒立の際に側方を向いているかが大切である。そのため、終了姿勢に関しては横向きでも、きた方向を向いていてもどちらでも構わない。

## 側転の練習方法

### 側方倒立回転の段階練習（動画参照）

倒立を経過する技であるので、一人で倒立まで足が振り上がらないと、側転は難しいのでしっかり壁倒立や補助倒立の練習を行うとよい。

#### ①足の入れ替え倒立

倒立ができるのであれば、動画のように「振り上げ足」を先に下ろす練習を行うと、側転の着地部分につながる。イメージとしては、倒立位で足を入れ替えるような意識。一人でできない場合は倒立を補助してもらったり、壁に向かって倒立を行ったりしても練習が可能。

#### ②方向変え着地

足の入れ替え倒立でまっすぐ下ろしていた足を、少し側転の着地方向へずらして（45度ぐらい）着地を行う。

※注意 動画では振り上げ足が右足のため右側斜めに着地しているが、左足が振り上げ足の生徒の場合は左斜めに着地する。

#### ③着手方向をずらす

着手方向をずらして、少しずつ側方倒立回転へ繋げていく。この時も、始めの姿勢ではつま先を進行方向へ向ける。着地は体がある方向につま先を向ける（踏み切り足）。

#### ④真っすぐな側方倒立回転に近づける。

⑤今後の発展を目指して、開始姿勢を変更し、スキップから側転、ホップから側転の練習を行うと、ロンダートなどへつながっていく。



側転段階練習



発展を目指した側転

### 【学習内容】

○接転技群(背中をマットに接して回転する)

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。(技)

〔学習課題〕後転倒立の技術を身に付ける。

回転加速、跳ね上がりの技術の再確認。

### 教師の視点

後転倒立は、後転系での一番難しい技であり、順次接触、回転加速の技術に跳ね上がりの技術がきちんとできていないと難しい技であるため、状況を見て実施するか検討してもらいたい。

### 後転倒立の技術

回転加速でつけた後方への勢いを跳ね上げの技術によって上昇方向へ変えてあげることで倒立を可能にする。跳ね上げの際は天井を蹴るようなイメージで体を伸ばす動作を行い、同時にマットを力強く押すことがポイントとなる。手の力だけではなく、跳ね上がりの力を使い上昇力を生み出す。



### 評価のポイント

体と肘が伸びた際に倒立(手首の上に、肩、体が一直線に乗っている状態)になっているかが評価の重要な部分である。そして、自分でコントロールして足を下ろしている実施が高い評価となる。勢いがあっても、斜めに飛び出して重力によって足が落ちているような実施では「倒立」といえない。評価のポイントは倒立の状態に収まっているかということである。

### 後転倒立の練習方法

#### ① 後転～腕立て伏せ

体の伸ばしの練習となる。これができてくれば、体を伸ばす方向を変えていくことで倒立へ近づける。

#### ② 補助で、跳ね上がりの確認

3人組を作り、二人の補助者は横に立ち、足を持つ。そしてタイミングを合わせて、上方向に引っ張ってあげて跳ね上げの補助を行い、倒立になる感覚を練習する。

この練習は、準備運動などで、毎回取り入れると感覚が付きやすい。

後転倒立をやらないにしても、跳ね上がりや倒立など、色々な運動に繋がるので、準備運動で取り入れてもよい。



8

### 組合せの技術と評価のポイント

技の組合せは、ただ技を続けて行う足し算のような考えではなく、前の技の終わり部分と次の技の初め部分が融合していることが大切である。また、そこができていないかが評価のポイントとなる。

ただし、技によっては融合が難しいものもあるため（例：開脚前転や開脚後転など）全ての組合せを融合させる必要はないが、融合しないにしても、次の技へのスムーズな流れ、無駄のない動きは重要である。



組合せ（例）

動画はあくまで参考例なので、自分が選んだ技の順番などを考え、動きに無駄がないように組合せの工夫をしてもらいたい。

9

#### 【学習内容】

- 練習や演技の場面で、自己や仲間の役割を提案すること。（思）
- 自己の状況にかかわらず、よい演技を讃えようとする。（学）

〔学習課題〕 試技会（発表会のリハーサル）

実際に演技を通して行ってみる。また、それぞれの役割を確認する。

#### 発表のやり方について

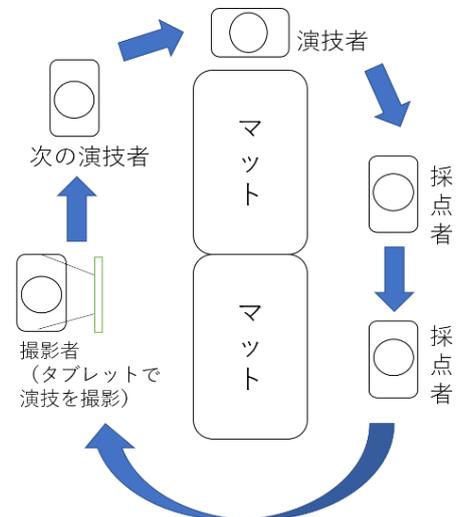
発表会のやり方は様々な方法があると思うので、一つのやり方として提示したい。これを参考に各学校での取組みを考えてもらいたい。

実施人数などによっても違いはあるかもしれないが、補助やICTを使った撮影、また、評価について仲間の課題の発見等も行いやすいため、マット運動の授業は全体を通して4～6人の「グループ学習」が良いと考えられる。そのため発表会もグループ毎に行うことおすすめする。時間短縮にもなり、グループでの話し合い活動も展開できると考える。

### 具体的には

右図のように、グループ内で以下の四つの役割を割り振りローテーションしながら全員が演技発表できるようにする。

人数が多いところなどは採点者や待機などの人数を増減し調整する。



9

発表会の役割分担

①演技者 ②採点者 ③撮影者 ④待機（次演技のため）

採点については、余裕があれば行わせたい。採点がなくても、グループ内で発表会リハーサルを観察させるなどすると良い。

採点に関しては演技申告書（例）のルーブリックを参考に生徒にはABCで採点させると、他者の演技を評価することで気づきなどもある。また、演技者は自分の映像と、他者の評価を参考に演技構成を組み直してもいいし、失敗した箇所の練習に力を入れるなど振り返りを行わせたい。

※採点については、生徒の実態等に合わせて行わなくても良い。

10

【学習内容】

○発表会や競技会で、演技構成の仕方、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。（知）

【学習課題】 発表会直前練習

実際に演技を通して行ってみたり、生徒同士でアドバイスや採点したり、ICTによる撮影を行ったりと、発表会に向けてのグループ内での取組みを行う。

教師の視点

技術指導がなく、グループ内の練習時間が多いため、総括的な評価に向けて教員は観察を行い、グループ内の活動を見守り、必要があれば指導・助言を行いたい。

11

【学習課題】 発表会においてそれぞれの役割を果たすこと。

授業の進め方

説明・準備運動（10分）

各グループ練習（10分）

発表会（15分）

片付け（5分）

振り返り・まとめ（10分）

発表会に向けて、授業の最初に練習時間と最後に振り返りの時間を確保し、マット運動の授業を締めくくる。生徒はリハーサルを行っているので、滞りなく進む予定。最後の振り返りでは、総括的な評価をしやすいように学習カードの工夫を行う。

また、最後は、撮影した演技を教師へ提出させよう。

