

## 第9学年 保健体育科学習指導案

令和7年9月19日(金) 5校時  
9年1組 28人  
教諭 秋葉裕士

### 1 単元名 器械運動「マット運動」

### 2 単元について

#### (1) 単元の位置とねらい

マット運動は、自己の能力に応じた技に挑戦し、個々の技やこれらの組み合わせが円滑にできるようになるところに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。また、勢いよく回転したり巧みにはねたり、状態を保つなどするため、調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力を養うことができる運動である。

これまで、第1・2学年「マットを使った運動遊び」を通して、様々な方向へ転がったり、逆立ちしたり、休を反らせたりするなどの遊びを行ってきた。また、第3学年から第8学年までの「マット運動」を通して、マット運動の楽しさを味わうとともに、動きのポイントを捉えながら学習し、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行ったり、発展技に挑戦したりしてきた。生徒は、より滑らかに技を行いたい、発展技にも挑戦したいという願いをもっている。

そこで、本単元では、自己の技能の習熟度や興味・関心に応じた技を自分で選びつつ、できそうな技にも積極的に取り組めるようにする。さらに、技と技との円滑な接続や静止した状態での保持に着目して、「はじめ-なか-おわり」の構成で演技することができるようにする。また、そのために、自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて練習方法や練習の場を工夫したり、仲間とアドバイスし合ったりすることで、課題を解決できるようにする。

ここで学習したことは、生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己の課題に主体的に取り組む、高等学校入学年次の次の年次(その次の年次)以降の器械運動「マット運動」の学習へと発展する。

#### (2) 指導の基本的な立場

本単元では、回転系・巧技系の基本的な技の名称や行い方を理解し、生徒が自己に適した技を構成し演技することができるようにする。その過程で、自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、よりよい練習方法や練習の場を工夫することを通して、器械運動の楽しさやできるようになる達成感などを味わわせたい。

そのために、自分がどの技を組み合わせで構成し、演技したいか個別に決定させることが大切である。また、それぞれの技の行い方のポイントを理解していることや、合理的に解決できる場を設定することも大切になる。状況に応じて、簡易的な動きや運動遊びなど、第8学年までに行ってきた動きに取り組むことで、技の習得につながることに気付かせる必要がある。

そこで、学習の展開にあたっては、まず、自分ができる技を明確にし、どの技を構成して演技をするか決める。また、第1・2学年の「マットを使った運動遊び」から、これまでの技がどのように発展してつながっているか理解できるようにする。

次に、「質を高める時間(ビューティフルタイム)」「発展技に挑む時間(チャレンジタイム)」「演技を構成する時間(クリエイティブタイム)」の3つのタイムを自己の状態に合わせて、調整できるようにする。その時間を通して、自己や仲間の課題を合理的に解決できるように、どの練習方法やどの場で解決していくか判断し、選択できるようにする。

最後に、「オリジナル演技発表会」を実施し、自己の成長や変容を確かめたり、課題解決するためにどのようにすればよかったかなどを認識したりできるようにする。

この学習を通して、自ら構成し演技することで、器械運動の楽しさを実感できるようになる。また、自己の課題を解決するために、活動する場や取組を工夫することで、自己の課題に合った解決方法を理解することができ、より運動に自主的に取り組むことができるようになる。

#### (3) 生徒の実態(9年1組 28人 実施日:令和7年7月12日 調査結果は主な項のみ掲載)

質問項目	回答	
① マット運動回転系に関する知識 (技の名称や行い方)※ 紙面調査	理解できていた	32%
	理解できていなかった	68%
② マット運動巧技系に関する知識 (技の名称や行い方)※ 紙面調査	理解できていた	52%
	理解できていなかった	48%
③ 技能(基本的な技) 開脚前転	できる:72% できない:24% 技を知らない:5%	
	開脚後転	

側方倒立回転	できる：48% できない：44% 技を知らない：8%			
頭はねおき	できる：16% できない：72% 技を知らない：12%			
倒立	できる：40% できない：56% 技を知らない：4%			
④ 合理的な課題解決に向けての思考・判断(滑らかに安定して行うため) ※ 紙面調査	適切な判断ができた 40% 適切な判断ができなかった 60%			
⑤ 合理的な課題解決に向けての思考・判断(発展技に挑戦するとき) ※ 紙面調査	適切な判断ができた 32% 適切な判断ができなかった 68%			
⑥ 個人の課題設定	している 20%	どちらかといはしている 48%	あまりしていない 28%	していない 4%
⑦ 運動に対する愛好的な態度	好き 68%	やや好き 24%	やや嫌い 8%	嫌い 0%
理由 (一部抜粋)	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かすことが好き</li> <li>できるようになったら楽しい</li> <li>いろんなことに挑戦できる</li> <li>運動が苦手だけど、友達するのは楽しい</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かすのが苦手</li> <li>運動をすることは好きだけど苦手</li> </ul>	
⑧ マット運動に対する愛好的な態度	好き 40%	やや好き 12%	やや嫌い 28%	嫌い 20%
理由 (一部抜粋)	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しい</li> <li>体を動かすのが好き</li> <li>いろんな技があって楽しい</li> <li>前転が楽しい</li> <li>難しい技ができたときうれしい</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>技が難しい・できない</li> <li>怪我をしそう</li> <li>難しい技が多い</li> <li>できる技が少ない</li> <li>高難易度の技がなかなかできない</li> <li>体を動かすのが苦手</li> </ul>	

①～③の知識・技能については、回転系・巧技系で、自身ができる技でも、技のポイントとなる行い方について理解できている生徒が約半数程度に留まっている。また、技能に関して、技によっては、これまで取り組んできていた技でも、技を知らないと回答している生徒が一定数いる。また、④・⑤のどのような練習をすれば、課題が解決できるかという合理的な課題解決に向けての思考・判断については、多くの生徒が適切な判断をすることができていない。これらのことは、生徒が感覚的に技を行っており、技の名称や技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントまで理解していないからだと考えられる。

また、⑥の「日頃の授業で、個人やチームでめあてを立てているか。」について、32%の生徒が否定的な回答をしている。これは、普段の授業の中で、個人やチームで見通しをもって取り組むための時間の確保が短かったことが原因であると考えられる。

⑦の「運動することは好きか。」に対し92%の生徒が肯定的な回答をしている。これは、これまでの教育活動を通して、運動することの楽しさを味わってきているからだと考えられる。一方で、「マット運動が好きか。」については、肯定的な回答が52%の生徒に留まっている。否定的な回答の理由として、「体の動かし方の難しさ」「安全面の心配」などが挙げられている。これらのことから、運動は好きだが、マット運動に対して苦手意識をもっている生徒が約半数いるということが分かる。

#### (4) 指導上の留意点

「つかむ・見通す」過程では、第1・2学年「マットを使った運動遊び」で行ってきた運動遊びをすることで、回転することや支持することの楽しさを味わうことができ、抵抗感なくマット運動に取り組むことができるようにする。また、これまで行ってきた「基本的な技」や「発展技」を行い、自己の状況を理解できるようにする。これらの学習を基に、自分が創り上げたい技の構成を考えることができるようにする。

「挑戦する・工夫する」過程では、自己の状況に合わせて、場の選択や練習方法の選択ができるようにする。そのために「質を高める時間(ビューティフルタイム)」「発展技に挑む時間(チャレンジタイム)」「演技を構成する時間(クリエイティブタイム)」の3つのタイムを自己の状態に合わせて選択し、調整・実施できるようにする。その際には、タブレットで動画を撮影し自己の技の出来具合を確認し、仲間とアドバイスし合うことで、自己の課題を解決できるようにする。また、毎時間見通しをもって学習に臨めるように、めあてを自分で設定・確認できる時間を確保する。また、振り返りの時間を確実に確保することで、自己の学びの状態を確認したり、成長を実感できたりするようにする。

「生かす・振り返る」過程では、単元の学習を生かして「オリジナル演技発表会」を実施し、「動きが高まったり、よりよい発表ができたしたりしたのはなぜか。」と問いかけることで、仲間と関わり合うことよきや場を選ぶこと、技の行い方を理解することよきに気付くことができるようにする。

### 3 単元の見直し

(1) マット運動の基本的な技を滑らかに安定して行ったり、組み合わせたりすることができるようにする。また、技の行い方を理解し、条件を変えた技や発展技を構成し演技ができる。

【知識及び技能】

(2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて工夫するとともに、仲間の課題に気づき、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。

【思考力、判断力、表現力等】

(3) 器械運動に自主的に取り組み、よい演技を讃えたり、互いに助け合い教え合ったりすることや、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることができる。また、健康・安全に留意しながら、仲間の学習を援助しようとするようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

### 4 評価規準

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 ① 技の名称や技の行い方を理解している。 ② マット運動の観察方法を理解している。 ③ 技と関連した補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで体力を高めることができることを理解している。	技能 ① 基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。 ② 自己に適した技を構成して演技することができる。	① 自己や仲間の課題を発見している。 ② 課題の合理的な解決に向けて仲間との関わり方や運動する場や取り組み方を工夫している。 ③ 自己や仲間の課題について、思考して判断したことを他者に伝えている。	① 運動に自主的に取り組もうとしている。 ② 仲間を称賛したりお互いに助け合い教え合おうとしたりしている。 ③ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ④ 健康・安全に留意している。

### 5 単元の指導計画（全8時間）

過程	時間	主な学習内容	評価の重点		
			知技	思判表	主体的
つかむ・見通す	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリエンテーション</li> <li>マット運動の学習の見直しをもとめよう。</li> <li>器械運動の特性や、高まる体力要素の確認</li> <li>授業のルールの確認</li> <li>準備運動や運動遊び・補強運動の確認</li> </ul>	知①		
	2・3	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまで行ってきた技を行い、自分の今の状態を知ろう。</li> <li>7年時までの技の試技</li> <li>それぞれの技に繋がる基本動作の確認</li> <li>挑戦するオリジナルの構成演技を選択</li> </ul>			
挑戦する・工夫する	4・5(本時)・6	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己や仲間の課題や解決のポイントを伝え合い、挑戦したい技を組み合わせ、自分のオリジナル演技を作ろう。</li> <li>課題や段階に応じて個人やグループで学習</li> <li>「質を高める時間（ビューティフルタイム）」</li> <li>「発展技に挑む時間（チャレンジタイム）」</li> <li>「演技を構成する時間（クリエイティブタイム）」</li> </ul>	知② 技③①②	②③	①②
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>発表会へ向けての準備や確認を進めていこう。</li> <li>「質を高める時間（ビューティフルタイム）」</li> <li>「演技を構成する時間（クリエイティブタイム）」</li> </ul>			
生かす・振り返る	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>発表会を通して、自己の学びを振り返ろう。</li> <li>発表会</li> <li>振り返り・価値付け</li> </ul>	技①②		①③

## 6 本時の実際

### (1) 本時のねらい

ア 自分に適した技を滑らかに安定して行うことができるようにするために、技と関連した補助運動や部分練習を取り入れることができるようにする。 【知識及び技能】

イ 自己の課題の合理的な解決に向けて、仲間との関わり方や運動する場や取り組み方を工夫することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】

### (2) 本時の展開（5／8）

過程	学習活動	時間 (分)	指導上の留意点（※評価の観点と方法）
つかむ・見通す	1 場の準備，集合・整列  2 準備運動，補強運動・運動遊び ・ 準備運動(グループごとに実施) ・ 補強運動・運動遊び  3 課題の確認 技の質を高めたり，新しい技へ挑戦したりして，完成度の高いオリジナル構成演技にするには，どのような工夫をすればよいのだろうか。	10	○ 場の準備をスムーズに行うことができるように，グループごとに何の準備をするのか事前に指示をしておく。 ○ けがの防止や安心して運動に取り組むことができるようにするために，主運動につながる運動遊びや基本的な技の補強運動を取り入れる。 ○ 自分の選択した技や挑戦する技に応じた補強運動を選択することができるようにする。 ○ 前時までの学習から，本時の個人のみあてを確認したり，「どこで」「何をするか」を明確にしたりして，個人で本時の計画を立てることができるようにする。
挑戦する・工夫する	5 自己の課題に応じた練習タイム ・ 質を高める時間 (ビューティフルタイム) ・ 発展技に挑む時間 (チャレンジタイム) ・ 演技を構成する時間 (クリエイトタイム) ○ 課題解決に向けての手立て ・ 教師の指導 ・ 仲間の補助 ・ モデル動画・実技資料の視聴 ・ 撮影動画の活用(遅延再生)	23	○ 選択した技の質を高めたり，新しい技の習得をしたりするために，自己に合った方法や場を選択して，課題解決に取り組むことができるようにする。 ○ 練習タイムでは，3つの時間を全体で区切らずに，自己の判断で取り組むことができるようにする。 ※ 自ら課題解決に向けて合理的方法を選択し，取り組むことができたか。 【知・技】【思・判・表】(観察) ○ 熱中症対策として，各自のタイミングで水分を補給するよう伝える。また，途中で全員が給水する時間を設定し，健康状態を確認する。
	6 本時の成果の共有タイム	7	○ 自己や仲間の成果を共有することで，自己の成長や仲間の努力に気付くことができるように，グループごとに成果を共有する時間を確保する。
まとめる・振り返る	7 まとめ お手本と自分の動きを動画を使って比較することで，より質の高いものができるようになる。  8 振り返り (振り返りの視点) ・ 何ができたか ・ どのようにすればできたか ・ 自己のみあてに対するの評価 ・ 仲間からの気付き  9 次時の確認 振り返りを基に，オリジナルの演技を完成させるために，次時で何をするか。どのようにするか計画を立てる。	10	○ 本時のみあてを達成するために取り組んだことを，個人でまとめる時間を確保する。 ○ 自己の成長に気付くことができるように，振り返りの視点を示す。 ○ オリジナルの演技の完成度を，自己評価として割合(%)で記入させることで，現在の目標達成具合が分かるようにする。 ※ 自己の課題に対して，解決に向かうための手段を考えることができているか。 【思・判・表】(記述) ○ 本時の学習を振り返り，次時の学習の見通しをもつことができるようにする。

# 体育科学習指導案

令和7年9月19日(金) 5校時  
 5年1組 24人  
 教諭 海江田実結

## 1 単元名 器械運動「マット運動」

## 2 単元の目標

- (1) マット運動の行い方を理解するとともに、自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。 【知識及び技能】
- (2) 自己の能力に適した課題解決の仕方や技の組み合わせ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。 【思考力、判断力、表現力等】
- (3) マット運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】

## 3 単元の指導計画（全6時間）

過程	時間	主な学習内容
つかむ・見通す	1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">できる技やもう少しでできそうな技を確かめよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ オリエンテーション</li> <li>・ マット運動の運動遊びや基本的な技の確認</li> <li>・ できる技チェック</li> <li>・ 振り返り</li> </ul>
挑戦する・工夫する	2・3・4(本時)・5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">できる技をより美しくしたり、もう少しでできそうな技ができるようにしたりするには、どうすればよいだろうか。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 場の準備、準備運動、運動遊び</li> <li>・ 本時のめあて、流れの確認</li> <li>・ グループで技の共有</li> <li>・ 【ビューティフルタイム】できる技をより美しくする</li> <li>・ 【チャレンジタイム】もう少しでできそうな技に挑戦する</li> <li>・ 振り返り</li> </ul>
生かす・振り返る	6	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">練習した技をグループで発表しよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 場の準備、準備運動、運動遊び</li> <li>・ 本時のめあて、流れの確認</li> <li>・ グループで技の共有</li> <li>・ 発表に向けた練習</li> <li>・ グループ内発表</li> <li>・ 単元全体の振り返り</li> </ul>

共通実践の取組①

共通実践の取組④

共通実践の取組②

共通実践の取組③

#### 4 本時の実際

##### (1) 本時の目標

- ア 自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができるようにする 【知識及び技能】
- イ 自己の能力に適した技の課題解決に向けて、グループの仲間と互いに技を観察し合うことで見つけた課題や課題解決につながる技のポイントを伝えることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】

##### (2) 本時の展開 (4/6)

種	学習活動	時間(分)	指導上の留意点 (※評価の観点と方法)
つかむ・見通す	<p>1 準備運動・マット運動につながる運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>集合して、マットの準備ができたグループから始める。</li> </ul> <p>2 全体のめあてと本時の流れの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>できる技をより美しくしたり、もう少しでできそうな技ができるようにしたりするには、どうすればよいだろうか。</p> </div> <p>3 自分のめあて1・2の技の確認とグループでの共有</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時の学習への課題意識を高めることができるよう、低学年・中学年で学習した運動遊びや基本的な技を行う。</li> <li>○ 運動遊びを行う際は、児童が逆さや回転する感覚をつかむことができるよう、手の着き方や膝の伸び、目線や力の入れ方等の具体的な視点で助言する。</li> <li>○ 学習の見通しをもつことができるよう、本時のめあてや活動の流れを確認する。</li> <li>○ グループの仲間と互いに助言し合うことができるよう、個人の課題や挑戦する技を共有させる。</li> <li>○ 技の難易度に関係なく助言し合うことができるよう、グループでアドバイスをする際の視点(手の着き方、勢い、目線、腰や手の位置)について確認する。</li> </ul>
挑戦する・工夫する	<p>4 質を高める時間 (ビューティフルタイム)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループで、試技者、撮影者、助言者、補助者の役割を分担して練習する。</li> <li>お手本動画と比較して、技のポイントを探ったり、視点に基づいて助言したりする。</li> </ul> <p>5 発展技に挑む時間 (チャレンジタイム)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の挑戦する技に合った場へ移動する。</li> <li>グループで試技者、撮影者、助言者、補助者の役割を分担して練習する。</li> <li>視点や撮影した動画に基づいて助言をしたり、課題解決に向けた練習方法を工夫したりする。</li> </ul> <p>6 本時の成果の共有タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技の発表(実践または動画で紹介)</li> </ul>	10  15	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 児童同士が活発に教え合うことができるよう、撮影した動画で動きを確認したり、視点に基づいて技のポイントをアドバイスしたりしている児童への称賛を積極的に行う。</li> <li>○ 児童が技の成功につながるポイントに気付くことができるよう、技がきれいにできるようになり課題解決に近づいた児童に「どうしたらできるようになったの。」と発問する。</li> <li>○ 熱中症対策として、各自のタイミングで水分補給をすることを伝える。また、途中で全員が給水する時間を確保し、健康状態を確認する。</li> <li>○ 技のグループ(系)ごとにグループを再編し、練習場所を割り振る。</li> <li>○ 課題解決につまずいている児童が円滑に解決できるよう、技のポイントだけでなく、技につながる基本的な技や運動遊びなど練習方法を紹介する。</li> </ul> <p>※ 自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすることができたか。 【知・技】(観察・記述)</p>
まとめる・振り返る	<p>7 まとめ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>お手本動画と比べて課題を見付け、くり返し練習するとよい。 友達にアドバイスをもらったり、補助をしてもらったりして練習するとよい。</p> </div> <p>8 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシートに記入</li> </ul> <p>9 次時の確認</p>	10	<p>※ 自分に適した技の課題解決に向けて、グループの仲間とお互いに技を観察し合うことで、見つけた課題や課題解決につながる技のポイントを伝えることができたか。 【思・判・表】(観察・記述)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 技ができるようになるためにどのような工夫をしたか問うことで、本時のまとめができるようする。</li> <li>○ 児童が成長を実感できるように、振り返りの視点を示し、個人で振り返ることができるようにする。</li> </ul>