

中学校 保健体育科 学習指導案

指導者 安藤 うみ

日 時	令和7年11月28日(金) 第1限 9:30~10:20
場 所	体育館
学年・組	中学校1年C組40人
単 元	器械運動「マット運動」
目 標	<ol style="list-style-type: none">1. 基本的なマット運動の技の動きやポイントを理解し、安全に正しく行うことができる。(知識及び技能)2. 自分や仲間の動きを客観的に捉え、映像やデータをもとに課題を発見し、改善する工夫をすることができる。(思考力、判断力、表現力等)3. 仲間と協力しながら主体的に課題に向き合い、技能の向上に意欲的に取り組むことができる。(学びに向かう力、人間性等)

指導計画(全15時間)

- | | | |
|-----|----------|--------------|
| 第一次 | マット運動遊び | 4時間 |
| 第二次 | 個人的技能の習得 | 5時間 |
| 第三次 | 個人的技能の向上 | 6時間(本時11/15) |

授業について

学習指導要領では、小学校段階において、基本的な技の習得や運動の楽しさを重視し、中学校段階では、技の習得に加え、自己に適した技を選んで構成・演技することが求められている。そこで本単元では、基本的な動作の確実な習得に加え、自分に合った技の見せ方の工夫やつなぎ方、表現の仕方を考えながら学ぶことを重視した授業展開をすることとする。こうした学びを通して、身体をコントロールする力や技のつながり、見せ方の工夫、課題を見つけて改善しようとする姿勢を育むことを目指している。

第一次では「転がる・支える・バランスをとる」などの動作を取り入れたマット運動遊びを中心に構成し、楽しく身体を動かしながら基礎的な感覚を身につけることを目指す。

第二次では、基本技の技能習得・向上を図る中で、技の完成度を高めていく。さらに、動きの質や滑らかさ、演技といった観点にも意識を向けさせることで、表現力の育成にもつなげていく。ここでは、後藤ら(2018)によるマット運動の「技」の評価基準を参考に、統一した観点のもとで自他の演技を観察し合い、課題の共有と改善を図っていく。これにより、技の完成度を高めるとともに、自分の動きを客観的に捉える力を養う。これまでに身につけた技や感覚を繰り返し復習しながら、自分の得意技を磨いていく活動を中心に構成する。復習の過程で「できるようになったこと」と「まだ課題が残ること」を明確にし、改善を意識した練習につなげることで、技能の安定と自信の獲得をねらう。復習の際には、ルーブリックやSTEPシート、アクションカードといった視覚的な教材を活用し、動きのポイントを仲間と確認し合いながら練習する。仲間の演技を観察したり、アドバイスを受けたりすることを通して、自分の動きを客観的に捉え直すことができる。

第三次では、自分の得意技を中心に構成した発表やバトル形式の活動を設定し、これまで取り組んできた成果を発揮する場とする。ここでは技の完成度だけでなく、技の見せ方の工夫や表現力、仲間と協力しながら課題に取り組む姿勢を重視して相互評価する。生徒が自分の動きを「見て、比べて、考えて、やってみる」というプロセスを大切にしながら、挑戦する楽しさを感じられるマット運動の授業を目指していきたい。

題 目 自分の工夫を発揮し、仲間と評価し合おう ～マット運動バトル～

本時の目標

1. これまで習得した基本技を工夫しながら演技することができる。(知識及び技能)
2. 工夫した技をどのように見せるかを考えて披露する。
仲間の演技を観察し、良さや課題を言語化できる。(思考力、判断力、表現力等)
3. 仲間の前で発表することを楽しみ、評価し合う活動に積極的に参加することができる。
(学びに向かう力、人間性等)

本時の評価規準（観点／方法）

1. これまで習得した基本技を工夫しながら演技している。(知識・技能／観察)
2. 工夫した技をどのように見せるかを考えて披露している。
仲間の演技を観察し、良さや課題を言語化している。
(思考・判断・表現／ワークシートの記述)
3. 仲間の前で発表することを楽しみ、評価し合う活動に積極的に参加している。
(主体的に取り組む態度／行動観察)

本時の学習指導過程

学習内容	学習活動	指導上の留意点
【導入】 本時の説明 準備運動	○本時の学習内容、目標の確認 ○準備運動（マットサーキット）	・動きの意図を伝える
技の見せ方の工夫を披露し、仲間と評価し合おう ～マット運動バトル～		
【展開】 ループリック マットバトル	○バトルの説明 ・1 グループ 5 人 ・持ち技を披露（前転・開脚前転・後転・開脚後転） ・ループリックの点数×技の威力が個人 pt ・グループに最初に与えられる持ち点は 1120pt ・持ち点から個人 pt を引いていく ・最終的に「0 に近づけたグループ」の勝ち ・(ロ) 前回までの課題、改善ポイントを共有する ○バトル形式で披露し合う 披露順番：前転→開脚前転→後転→開脚後転→前転 ・10 秒以内に技を披露する ・1 分間でグループ評価を行う	・観察ポイントを明確に提示する ・発表が「できる／できない」だけで終わらないように、「今の自分はどの段階か」「どう改善すればよいか」の視点で考え、言語化して伝えさせる
【まとめ】 学習のまとめ	○本時の学習の振り返り ・(ロ) 成果と課題を振り返る ○次時の学習の確認	・成果を「できたこと」→「次の課題」へ自然に結びつけられるよう支援する
備考：（準備物） ・(ロ) の表記は、ロイロノート・スクール（アプリ）を使用		

目指せマットの達人!～ルーブリックカードバトル～

令和 7 年度 11 月 28 日(金)

対象 1 年C組

授業者 安藤 うみ

1. 授業について

学習指導要領では、小学校段階において、基本的な技の習得や運動の楽しさを重視し、中学校段階では、技の習得に加え、自己に適した技を選んで構成・演技することが求められている。そこで本単元では、基本的な動作の確実な習得に加え、自分に合った技の見せ方の工夫やつなぎ方、表現の仕方を考えながら学ぶことを重視した授業展開をすることとする。こうした学びを通して、身体をコントロールする力や技のつながり、見せ方の工夫、課題を見つけて改善しようとする姿勢を育むことを目指している。

第一次では「転がる・支える・バランスをとる」などの動作を取り入れたマット運動遊びを中心に構成し、楽しく身体を動かしながら基礎的な感覚を身につけることを目指した。

第二次では、基本技の技能習得・向上を図る中で、技の完成度を高めさせる。さらに、動きの質や滑らかさ、演技といった観点にも意識を向けさせることで、表現力の育成にもつなげさせる。これまでに身につけた技や感覚を繰り返し復習しながら、自分の得意技を磨いていく活動を中心に構成する。ここでは、後藤ら(2018)によるマット運動の「技」の評価基準を参考に、統一した観点のもとで自他の演技を観察し合い、課題の共有と改善を図っていく。これにより、技の完成度を高めるとともに、自分の動きを客観的に捉える力を養わせる。復習の過程で「できるようになったこと」と「まだ課題が残ること」を明確にし、改善を意識した練習につなげることで、技能の安定と自信の獲得をねらう。復習の際には、フローチャートやアクションカードといった視覚的な教材を活用し、動きのポイントを仲間と確認し合いながら練習させる。仲間の演技を観察したり、アドバイスを受けることを通して、自分の動きを客観的に捉え直させる。

第三次では、自分の得意技を中心に構成した発表やバトル形式の活動を設定し、これまで取り組んできた成果を発揮させる場とする。ここでは技の完成度だけでなく、技の見せ方の工夫や表現力、仲間と協力しながら課題に取り組む姿勢を重視して相互評価させる。生徒が自分の動きを「見て、比べて、考えて、やってみる」というプロセスを大切にしながら、挑戦する楽しさを感じられるマット運動の授業を目指していきたい。

2. 生徒の実態

単元開始前にマット運動に関する事前アンケート調査を実施した。「マット運動は好きですか?」という質問では、「好き」と回答した生徒は 20%(8 名)に対し、「嫌い」と回答した生徒は 80%(32 名)であり、多くの生徒がマット運動に対して否定的な印象をもっていることが確認された。また、「マット運動は得意ですか?」という質問では、「得意」が 15%(6 名)、「苦手」が 85%(34 名)となり、苦手意識の強さが顕著に表れた。

さらに、「マット運動のイメージ」について自由記述では、「できない」「怖い」「怪我しそう」「逆さが不安」といった否定的なイメージが多く、特に回転動作や柔軟性に対する不安が顕著であった。「頭や首が痛くなる」「回転のタイミングが分からない」など、身体感覚に起因する不安を抱えている生徒が多い点も特徴的であった。また、「くるくる回る」「回転技」「前転・後転の印象が強い」など、マット運動を“回転する運動”として捉える生徒が多く、運動内容の幅よりも回転動作の難しさのイメージが形成されていた。加えて、

「体が硬いとできない」「柔軟性が必要」といった回答も複数見られ、柔軟性への不安や身体条件を理由とした自己評価の低さも確認された。以上の結果から、生徒の多くがマット運動に対して不安や苦手意識を抱えていること、特に回転動作と柔軟性に関する負担感が強いことが明らかとなった。

技の習得に関しては、小学校での経験技として多くの生徒が前転・後転・開脚前転・開脚後転などを経験しているものの、中学校段階で求められる「腰角」「順次接触」「支持の仕方」といった質に関わる理解にばらつきが見られた。また、「できる技」に関する自己評価では、「できると思う」「昔はできた」など曖昧な判断が多く、技の成否や質を捉える基準が生徒間で揃っていない状況が見られた。一方で、「フォームを整えたい」「コツを知りたい」といった技能向上への意欲は高く、達成感についても「技が成功したとき」だけでなく、「動きがよくなったとき」「コツをつかんだとき」に価値を感じていることが分かった。こうした実態を踏まえ、ルーブリック、STEP シート、動画比較、アクションカード、補助具を活用し、課題の明確化と改善を支える指導が有効であると判断した。

3. 授業の構成

本単元は「見て、比べて、考えて、やってみる」を探究のプロセスとして位置づけ、以下のように段階的に構成した。さらに、毎時間ロイロノートを活用し、学習の可視化と振り返りの質の向上を図っている。ロイロノートのワークシートは一枚で完結するデザインとし、

- ・活動前後の動画を貼り付けて比較できる（過去→現在の変化が一目で分かる）
- ・模範動画を横に配置し、見比べながらポイントを分析できる
- ・ワンポイントアドバイス欄で仲間からの助言を受け取り、他者視点を取り入れられる
- ・自己評価欄で、自分の技能・思考・判断がどの段階にあるかを整理できる

といった特徴を持つ。これにより、生徒は技能の変化だけでなく、どのように考え、判断し、改善したかを一枚の画面上で把握することができ、探究的な学びに向かう姿をより確かなものにした。

指導計画

次	時	学習内容
1	1	技の復習（前転・開脚前転・後転・開脚後転・側方倒立回転）
	2	マット運動遊び（ピングカードを活用した基礎感覚の習得）
	3	マット運動遊び（ピングカードを活用した基礎感覚の習得・課題発見）
	4	壁倒立（課題発見・改善にむけた取り組み）
2	5	基本技の習得（前転①）
	6	基本技の習得（前転②）
	7	基本技の習得（開脚前転①）
	8	基本技の習得（開脚前転②）
	9	基本技の習得（後転・開脚後転）
3	10	プレバトル（前転）
	11	技練習
	12	バトル①（本時 12/15）
	13	振り返り
	14	バトル②
	15	まとめ

STEP00:基礎感覚の獲得(1~4 時間目)

回転感覚・腕支持感覚・逆さ感覚を高める運動遊びを取り入れた。ビンゴカードやペア活動を活用し、楽しさを伴った活動を通してマット運動の基礎となる身体操作を身につけさせた。

STEP01:基本技の習得(5~9 時間目)

前転・開脚前転・後転・開脚後転などの基本技に取り組ませた。模範動画と自分の動画を比較しながら、ルーブリックおよび STEP シートを用いて課題を明確化した。また、課題に応じてアクションカードを選択し、自分に必要な練習を自ら選び取る学習とした。

STEP02:カードバトルゲーム(10~12 時間目)

自分の得意技・伸ばしたい技を選び披露するカードバトルゲームを実施した。生徒はグループ内で互いを評価し、ルーブリックに基づく他者評価→フィードバック→改善という一連の探究プロセスを体験した。本時(12 時間目)では、他グループとの共創を通して、個の良さの発揮、協働的な改善、多角的評価を軸に、学習内容を統合させる構成とした。

また、本単元におけるバトル(BATTLE)は、単なる勝敗を競う活動ではなく、技や構成を自ら考えて形にすること(Build)、仲間の工夫やよさを認め合うこと(Appreciate)、新たな技や構成に挑戦すること(Try)、意見や感想を伝え合うこと(Talk)、他者の演技から学び合うこと(Learn)、活動そのものを楽しむこと(Enjoy)といった学習行動を意図的に組み込んだ**共創的な学習活動**として位置付けた。

STEP03:技の見せ方のアップデート(13~15 時間目)

本単元のまとめとして、これまでに身に付けた技をより魅力的に見せるために、振り返りの質を高めながら技の表現方法を改善することをねらいとする。生徒は、ロイロノートに記録した自分の映像や仲間の助言をもとに、技の完成度だけでなく「見せ方」や「伝わりやすさ」に着目して動きをアップデートしていく。これにより、学習者自身が「どうすればよりよく見せられるか」を考え、判断し、実際の動きとして表現する過程を体験的に学ぶことができる。

4. 学習者の変容

本単元における実践を通して、生徒には技能面および意欲・態度面の両面で明確な変容が見られた。

技能面では、動画比較によって自分の動きのズレを視覚的に理解できるようになり、課題の把握が容易になったことで改善が促進された。具体的には、前転では腰角の拡大や順次接触、リズムの獲得など基本動作の質が向上し、後転では押す感覚を習得したことで回転が安定した。また、手の位置や支持感覚の理解が深まり、開脚前転では立ち上がり動作に改善が見られた。これらの変化には、音が鳴るクッションやタオルなどの補助具の活用が大きく寄与し、課題の理解と動きの修正を促進したと考えられる。

意欲・態度面の変容としては、毎時間の振り返りや、アンケート結果から、「できる／できない」という二分的な捉え方から、「どのように改善するか」というプロセス重視の視点へ変化する生徒が増加したことが確認された。特に動画による振り返りを繰り返すことで、自分自身の成長を実感する場面が多く見られ、学習に対する主体性が高まった。また、他者からの助言を積極的に取り入れようとする姿勢が強まり、グループ活動では肯定的なフィードバックが自然に交わされるなど、協働的な学びの質も向上した。

5. これまで授業をしてきた成果と課題

本単元では、生徒の「見て、比べて、考えて、やってみる」といった「課題発見」「改善方法の選択」「改善の実行」という探究的プロセスを促すうえで一定の成果を上げたといえる。特に、ICT を用いた動画比較は、動きの可視化によって客観的な理解を可能にし、生徒自身が自らの課題に気づき、次の学習行

動につながる手立てとなった。また、ループブリックや STEP シートは、「よりよい動き」とは何かを具体的に示す役割を果たし、生徒同士が共通の基準をもって学び合うための言語的・視覚的な支援となった。これらの教材や活動を組み合わせることで、技能学習における協働の質が高まり、生徒が互いを評価し合いながら成長する環境が形成されたと考えられる。

一方で、他者評価の根拠が十分でない場面も見られ、評価の質をさらに高めるための指導は今後の課題である。生徒が評価の観点をより深く理解し、適切に言語化できるようにするためには、具体例を共有したり、良い評価コメントのモデルを示す工夫が必要である。

6. まとめと今後の展望

本実践は、マット運動における探究的な学びを促進し、生徒が主体的に技能改善に取り組む姿勢を育成するうえで有効であった。今後さらなる発展のために①他者評価の質を高める指導の工夫②技選択の幅を広げることで挑戦の個別化をより一層進める試み③単元全体を通じて協働学習を定着させる仕掛けの構築④ICT による学習データの蓄積をポートフォリオ化し、技能の成長を継続的に可視化する仕組みづくりが求められる。これらを踏まえ、今後も生徒一人ひとりの「学びが動く」授業の創造をめざし、授業改善を継続していきたい。

本時のデジタルワークシート

11月28日(金) 限目		名前:		披露する技: 前 転	対戦チーム: 紫
バトル					
<div>前転 回転系</div> <div>11/28</div> <div>前転動画 貼り付け</div> <div>威力 20 難易度 ★</div> <div>ポイント ・大きな腰角 ・順次接触 ・緩急のリズム</div> <div>基本の回転技。腰の角度を意識し、リズムを！</div>	ワンポイントアドバイス		振り返り		
	他者評価 /7		成果		
			課題		
記入者:		自己評価 /7			

実践上の留意点

1. 授業説明

本授業では、これまでに学習してきた前転・開脚前転・後転・開脚後転の中から自分の技を選択肢グループで披露し合う「ループリックマットバトル」を行った。バトル形式を取り入れることで、演技を見る必然性と評価する役割を全員にもたせ、学習への主体的な参加を促すことをねらいとした。生徒は、前回までの課題や改善ポイントをロイロノートで共有したうえで演技に臨み、ループリックに基づいて相互評価を行った。評価の際には、点数のみで終わらず、「なぜその点数になるのか」を、腰角や順次接触、回転のリズムといった観察ポイントに即して言語化することを重視した。

また、演技を動画で撮影し、振り返る活動を入れることで、生徒が自分の動きを客観的に捉えられるようにした。これにより、感覚的な「うまくできた」という実感にとどまらず、「どの動きがどのように改善されたのか」を具体的に把握し、次の課題設定へとつなげていく姿が見られた。

これらの実践を通して、技能を段階的に捉えるループリックの活用や、課題に応じて練習方法を選択する仕組みは、生徒が主体的に学習に参加することで有効であることが分かった。特に、バトル形式勝敗を目的とするのではなく、評価や助言を学習活動の一部として位置づける役割を果たし、技能を構造的に捉えようとする対話を活性化させることができた。

2. 研究協議

- ・グルーピングの仕方についてどのように考えていたか

→第1時に撮影した基本技の動画を基に技能レベルを把握し、加えてリーダー性などのバランスを考慮したグループ編成を行った。単元を通して同一グループで活動することで、グループ活動の活性化が図られ、相互学習を通して学びが深まった。

- ・サーキットにブリッジを取り入れた理由

→第1時の活動から、ブリッジは多くの生徒が意欲的に取り組み、成功体験を得やすい運動であった。生徒からの要望も多く、学習意欲の向上や、柔軟性を高める予備運動として有効であると判断し、サーキットに継続して取り入れた。

- ・もう少しバトルらしい雰囲気づくりがあるとよい（音楽を流すなど）

→演技の際に音楽を流す、進行役を立てるなど、雰囲気づくりの工夫によって、より「バトル」としての高揚感や集中感を高める余地があると感じた。

- ・失敗した生徒に対してチームの励まし合い、フォローはどのようにしているか

→バトルという緊張感のある場面で演技を行うこと自体が、自分の役割や責任を果たす経験につながっていたと考えられる。うまくいかなかった演技に対しても、結果を受け止め、励まし合い、次に生かそうとする雰囲気がクラス全体に形成されてきた点は、本実践の成果の一つであったと捉えている。

- ・加点制度などがあると、うまくいかなかった生徒へのフォローになるのではないか

→今回は導入できなかったが、今後は挑戦や改善過程を評価する加点制度の導入を検討したい。

- ・ループリックカードバトルだからこそ培える力とは

→自分や仲間の動きをループリックを基準に捉え、言語化しながら評価する力、また、結果を受け止め、次の改善や向上につなげようとする態度が育まれると考えられる。

- ・バトル（BATTLE）の「Build」はどのような活動として位置づけていたか

→「Build」は、演技本番に向けて技能を積み上げていく過程を意味し、動画比較やループリックを活用した自己・相互評価、改善練習を通して動きの質を高めていく活動として位置づけていた。

- ・倒立前転から行ってもいいのではないか

→生徒の実態によっては、倒立前転を早い段階で提示することで、腰角の大きい前転の学習に対する見通しが明確になる可能性がある。今後は、技の提示順や導入のタイミングについても再検討したい。