

## 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13日(木) 第1限 8:45~9:35
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"><li>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)</li><li>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)</li><li>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)</li></ol>

### 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 (本時 5/15) |
| 第三次 | 個人的技能の向上 | 6時間           |

### 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、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 マット運動の技能向上に向けたアクションカードの活用

### 本時の目標

1. 腰角の大きい前転を意識しながら、体の動きを工夫して行うことができる。  
(知識及び技能)
2. 映像や仲間の意見をもとに、自分の技を確認し、成果と課題を言語化することができる。  
(思考力・判断力・表現力等)
3. 仲間の練習の補助を行ったり、助言を行いながら、仲間と協力して学習に取り組むことができる。  
(学びに向かう力、人間性等)

### 本時の評価規準（観点／方法）

1. 腰角の大きい前転を意識しながら、体の動きを工夫して行っている。(知識・技能／観察)
2. 映像や仲間の意見をもとに、自分の技を確認し、成果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. 仲間の練習の補助を行ったり、助言を行いながら、仲間と協力して学習に取り組んでいる。  
(主体的に学習に取り組む態度／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
自己の動きを分析し、課題を見つけ、自分に合った改善方法を考えることができる		
【展開】 前転の確認(動画分析)  評価基準をもとに個人・グループ練習  技の習得・自己評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>●（ロ）前回の自分の前転動画を貼付</li> <li>・ループリックを見ながら自己評価をする</li> <li>●（ロ）STEP シートを見ながら自分はどの段階かを○、△、×で整理する</li> <li>●（ロ）「自分の課題」→「必要なアクションカード」を選択する</li> <li>・選んだアクションカードの練習に取り組む</li> <li>●本時の練習の成果として、再度動画を撮影</li> <li>●ループリックを用いて本時の自己評価を記録する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「できる/できない」ではなく「今の自分はどの段階か、どう改善していくか」の視点</li> <li>・グループでの声かけや補助を促し、協働学習となるようにする</li> <li>・点数だけでなく、動きの質の変化に目を向けさせる</li> </ul>
【まとめ】 学習のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本時の学習の振り返り</li> <li>・前回の動画、模範の動画と比較し、成果と課題を文章で記述する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
備考：（準備物） ・（ロ）の表記は、ロイロノート・スクールを使用 ・ロイロノート・スクール（アプリ）／ループリック／STEP シート／アクションカード		

# 前転

## 目指せ! マットの達人～ルーズブリックカードバトル～

### バトルとは？

ただ競うだけでなく、6つのめあてをもとに、仲間と協力しながら“共創”していく活動です。  
自分を試すチャンスとして、ワクワクする挑戦に取り組もう！

**Build (築く) :** 自分たちで技や構成を考えて形にする

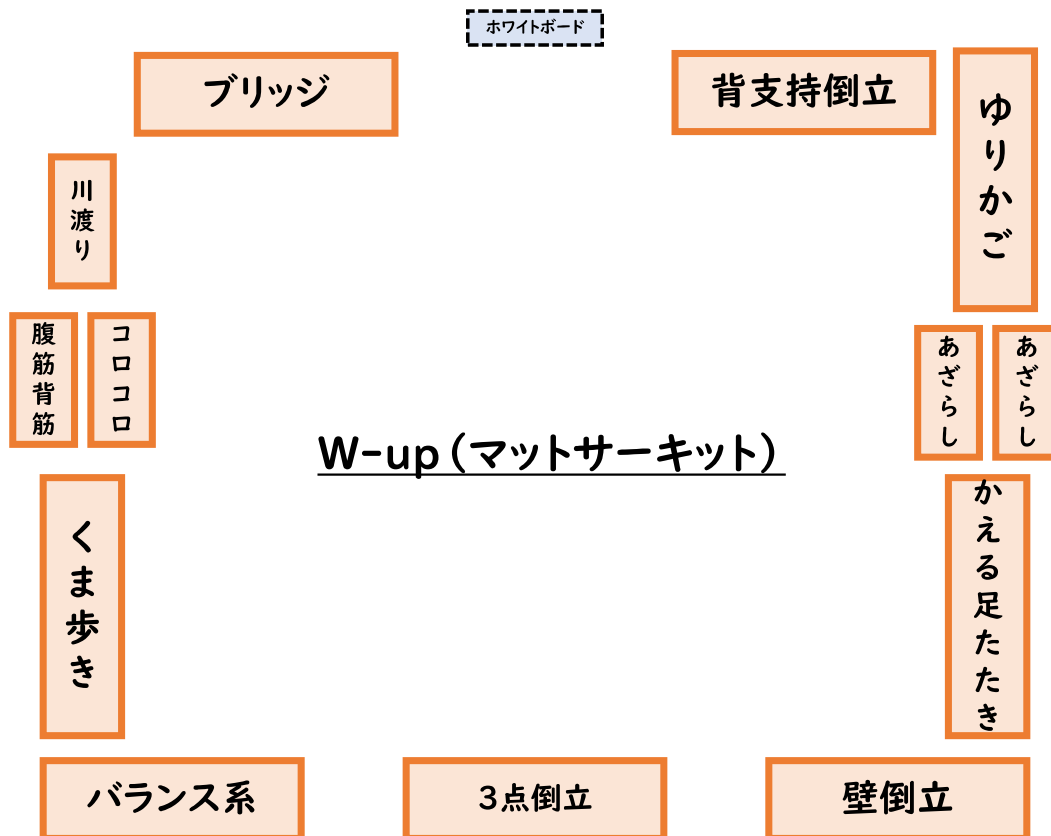
**Appreciate (認め合う) :** お互いの工夫や良さを見つけて認める

**Try (挑戦する) :** 新しい技や構成に挑戦する

**Talk (話し合う) :** 感想や意見を伝え合う

**Learn (学び合う) :** 仲間や他のグループから学び自分の表現を深める

**Enjoy (楽しむ) :** 楽しみながら表現する



## 本時の流れ

### Action1 W-up (マットサーキット)

### Action2

Sheet 1

#### 前回の振り返り

- 1) ロイロノートに前回の動画 (前転) を貼り付ける
- 2) ルーブリックをもとに自己評価をする
- 3) 模範動画と自己の動きを比較  
→ 今の動きを○△×に分ける

前回の動画 (前転) (貼り付け)	模範の動画 (前転) (貼り付け)
自己評価 点数 /7	自己評価 点数 /7

模範動画と比較・自己の課題を分析 (○, △, ×)

○パッチリ！    △もう少し！    ×これから！

### Action3

Sheet 1

#### 基本技の習得 (前転)

- 1) フローチャート、アクションカードの配布
- 2) 課題に応じてアクションカードをもとに、課題改善に取り組む
- 3) 新しくアクションカードを作成してもOK  
(実践したこと、改善策・工夫点)

つまずき
【アクションカード】改善策・工夫点

### Action4

Sheet 1

#### 本時の振り返り

- 1) ロイロノートに本時の動画を貼り付ける
- 2) ルーブリックをもとに自己評価をする
- 3) 過去の自分と比較して、振り返りを記入する

今日の動画 (前転) (貼り付け)	自己評価 点数 /7
振り返り (課題) に対して [どんなアクション] を起こして [何を] 改善し	

前回の動画（前転）

（貼り付け）

自己評価  
点数

/7

模範の動画（前転）



今日の動画（前転）

（貼り付け）

自己評価  
点数

/7

模範動画と比較・自己の課題を分析（○、△、×）

○バッチリ！

両手を前にしている

足を素早く引き寄せている

足先でゆっくりと大きな弧を描いている

△もう少し！

立った状態から始めている

腰角が大きい

両足で着地している

×これから！

背中→腰→尻→足の順にマットについている

後頭部をマットにつけながら回転している

つまずき・アクション選択カード



振り返り

（課題）に対してどんなアクションを起こして何を改善した）

本時の授業を振り返っての感想を文章で書いてください。  
練習の中で記録した一番良かった動画を提出してください。

つまずき

【アクションカード】改善策・工夫点

【前転】ループリック

段階点	前転の運動様式	みる POINT
7		<ul style="list-style-type: none"> <li>・立位から前転</li> <li>・腰が頭の上を通る前後に腰角度が90度以上開く</li> <li>・膝を伸ばして回転する</li> </ul>
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>※立位から片足ずつ踏み切って前転</li> <li>※膝が頭の上を通る前後に腰角度が90度以上開く</li> <li>・膝を伸ばして回転する</li> </ul>
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>・立位から前転</li> <li>※膝を伸ばして回転する</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>※立位から回転</li> <li>・膝を曲げて回転する</li> <li>・手をつかなくて、しゃがんだ姿勢になれる</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな姿勢からのでんぐり返り</li> <li>※手をつかなくて、しゃがんだ姿勢になれる</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな姿勢からのでんぐり返り</li> <li>※手をついて、しゃがんだ姿勢になれる</li> </ul>
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな姿勢からのでんぐり返り</li> </ul>

# 前転 STEP シート

【スタート】

## ① 立った状態で始める



→ (足を揃える練習/マット上に目印テープ/壁に背中をつけて確認)

## ② 両手を前につく(着手)



→ 手の幅を肩幅に調整(肩幅目印/小マットを置く/手の位置に目印テープ)

## ③ あごを引いて、後頭部をマットにつけながら回転する



→ あごを引く姿勢を確認(ゆっくり転がる練習/鏡で姿勢チェック)

→ ゆりかご運動で丸くなる練習(膝を抱えて転がる/丸くなる姿勢を鏡で確認)

## ④ 背中→腰→お尻→足の順にマットにつけて回転する【順次接触】



→ 背中から順に転がる練習(丸い姿勢を意識)

## ⑤ 腰角を保ちながら、足先でゆっくりと大きな弧を描く



→ 足振り練習(膝を軽く曲げて小→大に振る/手でマットを押す補助あり)

## ⑥ 足を素早く引き寄せ、立ち上がりのエネルギーを得る【緩急のリズム】



→ ゆりかご練習

## ⑦ 両足で着地して立ち上がる



→ 着地位置・立ち上がりを練習(マットに印/補助ありで膝抱え)

【ゴール(前転成功)】

## 実践上の留意点

### 1. 授業説明

中学校学習指導要領では、器械運動において「技がよりよくできること」が求められており、これらを踏まえて本授業では、基本技である前転をよりよく行うことをねらいとした。単に技を成功させるのではなく、動きの質を高めるために必要なポイントを理解し、自ら改善を図る学習過程の重視を位置づけた。その手立てとして、まず自分の動きを客観視できるよう、ロイロノートに記録したこれまでの動画を用いて自己分析を行わせた。また、ループリックや STEP シートを活用し、動きを「できる／できない」で捉えるのではなく、現在の到達段階やできている点・課題となる点を可視化しながら理解させた。さらに、アクションカードにより、課題に応じた具体的な改善方法を自ら選択できるようにし、「腰角」「順次接触」「緩急のリズム」など技の構造的理解につながる仕組みを構築した。また、練習の成果を再度動画で確認し、前回と比較して振り返ることで、技能の改善を可視化できるようにした。これらのアプローチを通して、生徒は自分の動きを客観的に捉え、課題を自ら言語化しながら改善に取り組む姿が多く見られた。本授業から、こうした学習過程を重ねることで、基本技の質が着実に向上することが示唆された。特に、課題に応じて練習方法を自分で選択するプロセスは、主体的な参加と改善意欲を高め、技の理解の深化につながる重要な要因であると考えられる。また、動画比較を用いたフィードバックは、生徒が自身の変化を実感しやすく、次の課題設定にも自然につながる効果的な手立てであることが分かった。

### 2. 研究協議

- ・ループリックの使用でどのような効果があるのか。  
→技能評価の観点を全体で共有し、評価基準を揃えることができる。また、生徒自身が現在の到達段階を把握し、次に目指す姿を明確にできる点に効果がある。
- ・アクションカードの「つまずき一改善策」はセットで考えるべきか。  
→両方を考えさせ、課題解決に向かう取り組みを促す。基本的には、特定のつまずきに対応する改善策が想定されているが、ひとつの課題に対する改善方法や工夫は生徒によって異なる。必ずしも提示されたペアのみが正解ではなく、生徒自身に合った改善策を選択・試行することを重視している。
- ・ループリックと STEP シートのどちらをみて練習したらいいのかわからない。  
→ループリックは現在地と最終的な目標（満点：7点）を示すもの、STEP シートはその満点（7点）を取るための動きを段階的に細分化したものである。まずループリックで目標を確認し、その達成に向けて STEP シートを活用するという関係性である。
- ・なぜロの字のマットの置き方なのか。  
→周囲から多方向で動きを確認できるようにすることで、自己評価・相互評価を行いやすくする意図がある。また、視線が集まりすぎず、失敗しても目立ちにくい配置とすることで、挑戦への心理的ハードルを下げる効果も期待している。
- ・W-up ではどのつまずき為何の課題となってどう改善していくのか理解していない生徒がいる。  
→今後は、W-up の段階で「この動きはどの課題につながるのか」を教師が明確に示したり、簡単な問い返しを入れたりすることで、主運動との関連をより意識させていきたい。
- ・W-up では音楽をつけることで苦手な生徒や上手いかわない生徒が目立ちにくくなってよかった。  
→音楽によって場の雰囲気が和らぎ、失敗への不安が軽減されたと考えられる。技能面だけでなく、リラックスした環境でリズムに乗りテンポよく活動できるため、情意面への配慮として有効であった。
- ・STEP シートは①～⑦の順番でクリアしていかないといけないのか。  
→原則として段階的な構成ではあるが、必ずしも順番通りである必要はない。生徒が自分の課題に応じて必要な STEP を選択し、行き来しながら活用することを想定している。