

## 器械運動（マット運動）

### 1 特性

器械運動は、空間における逆位、回転などの非日常的な運動を通して、身体支配能力を高めるねらいをもち、自己の能力に適した各種の技に挑み、器械の特性に応じた技の達成やできれば楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

### 2 ねらい

- (1) 各自の技能レベルに合った目標を設定し、これを達成するようにする。
- (2) 段階にこだわらず、技の系統性や練習方法をよく理解して取り組み、自分の技能を高められるようにする。
- (3) 安全に、しかも早く技術を習得できるように、お互いに補除法や技の仕組みについて知る。
- (4) 運動観察をしてお互いに助言し、技術の向上を図る。

### 3 時間配分

それぞれの種目においてSTEP - A（基礎技能の習得）、B（基礎技能の習熟と発展）、C（高度な技への挑戦）へと技術的なつながりを持ちながら発展していることに着目し、技を段階的に身に付けていくようにする。

時間	学習内容・活動	指導・支援
1 ・ 2	<b>オリエンテーション</b> ・器械運動の特性を理解する。 ・学習内容とSTEP - A, B, C, 基礎技の位置付け（技の系統性、発展性の関係）を理解する。 ・全体計画（時間配分、器具の配置等）を聞く。 ・学習上の注意事項（観察法や補助法、安全に関する留意点）を確認する。 <b>種目選択とグルーピング</b> ・グループ内の役割分担をする。 ・既習技の確認と目標技の検討をする。	・いろいろな技の位置付けや関連性について理解させ、自分の能力に適した課題を考えさせる。 ・全体計画を示し、学習の見通しをもたせる。 ・技のポイントを基にした補助の仕方や安全な練習法について理解させる。 ・リーダーを中心に役割分担を行わせ、これまで習得した技を確認して、系統表を基に目標技を考えさせる。
3 5	<b>個人技の練習</b> ・各STEPの中から自分に合った技を選び、練習する。 ・できる技の数を増やす。 ・できた技の質を高める。	・各STEPの技術的なつながりを説明し、段階を追った練習を行わせる。 ・技の完成度を見極め、その質を高める指導を行うとともに、新しい技への取組を積極的に働き掛ける。
6 8	<b>2～3の技の組み合わせの練習</b> ・技の組み合わせ上の原則や注意点を理解する。 ・2～3の技を選び、組み合わせで連続技の練習をする。	・技の組み合わせの原則やポイントをデモンストレーションで具体的に示す。 ・連続技の練習を計画的・段階的に行わせる。
9 10	<b>演技の構成と練習</b> ・種目の特性に基づいた演技構成の仕方を理解する。 ・演技を構成し、連続技を練習する。	・無理のない演技構成について説明し、個別指導も交えながら演技を完成させる。
11	<b>演技発表会</b> ・発表会で演技発表をする。 ・単元の反省とまとめをする。	・楽しい発表会となるよう雰囲気づくりに心掛ける。 ・相互評価をさせる。

#### 4 本時の実際

(1) 指導区分 4 / 1 2

(2) 指導対象 2年男子

(3) 本時のねらい

ア 技のポイントをしっかりと確認し、力強く、タイミングよくスピーディーに技ができるようになる。

イ 安全に留意して補助をし、助け合いながら活発な活動ができるようになる。

(4) 学習過程

過程	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入 15分	1 集合 ・あいさつをし、出席確認を受ける。 2 準備運動 ・グループごとに準備運動をする。 3 前時の復習 ・開脚後転を連続して行う。 ・開脚度を少しずつ狭くする。 ・倒立経過から前転する。 4 本時の内容の把握	健康観察を行い、見学者へ指示をする。 体ほぐしの運動から、組体操も入れて十分に行わせる。 腰角度の変化と手の押しで頭越しが滑らかになるよう指導する。 足の着く位置が遠くならないようにさせる。 手でしっかり支え、首倒立を経過させる。 本時の学習の流れを説明し理解させる。
展開 25分	5 新しい技の学習 (1) 伸膝前転 ねらい1 段階的練習により、前屈と手の付き方を理解する。 ・斜面をつくり、それを利用して練習する。 ・補助者が腰や背中を押してやる。 (2) 跳び前転 ねらい2 段階的練習により脚の蹴りと回転力の強さの関係を理解する。 ・跳び箱を用いて台上前転をする。 ・跳び箱上からスポンジマット上に跳び込みながら前転する。 ・スポンジマットで跳び前転をする。	脚を投げ出して腰角を広げるよう指示する。 立ち上がるときに、下半身にブレーキをかけながら前屈させる。 両手を力強く押し放すようにさせる。 補助者に頼りすぎないようにさせる。 腰と脚を高くはね上げ、腰が折りたたまれないよう留意させる。 着手から回転までの動作が柔らかく滑らかにできるよう、ゆっくりと回転させる。 安全を確かめながら動作を徐々に大きくさせる。 腰や背中を打たないように注意する。
整理 10分	6 整理運動 グループごとに整理運動を行う。 7 まとめ ・本時を振り返り、自己評価する。 (自己評価表、グループノートへの記入)	動作を大きくさせる。 グループで話し合いながら記入させる。

(5) 評価

ア 安全に留意して、補助し合いながら活発な活動ができるようになったか。(関心・意欲・態度)

イ 自分の能力に適した課題をもち、その解決のための場をつくることができたか。(思考・判断)

ウ 新しい技を身に付け、繰り返しいつもできるようになったか。(技能)

エ 練習の仕方や補助の仕方が理解できたか。(知識・理解)

『これからの学校体育を考える』新教育課程 高等学校編  
平成 14 年 3 月 鹿児島県総合体育センター刊より

