

1 単元について

対象学年	中学校 第1学年
学習指導要領	「B 器械運動（マット運動）」
単元名	「跳び前転を含む連続技」（全6時間）
単元目標	<p>（1）技能（運動の技能） 両足で踏み切り、「への字」の姿勢から、腕で体をしっかり支え、前転することができる。（跳び前転） 技を組み合わせ、「はじめ - なか - 終わり」による技の特徴を生かし、円滑に技をつなぐことができる。（連続技）</p> <p>（2）態度（運動への関心・意欲・態度） 互いの姿を伝え合ったり、ポイントを教え合ったりして、技を磨く楽しさや協力することのすばらしさを味わうとともに、場の安全に気を付けて練習や競技会をする仲間になることができる。</p> <p>（3）学び方（運動についての思考・判断） 自己の能力に適した技を選択し、技を組み合わせる円滑につなぐことができる。</p>
配慮事項	<p>基礎的・基本的な内容の確実な定着の工夫 単元指導計画の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> 器械運動は、「できる」「できない」がはっきりしており、興味・関心を持続させることが重要である。また、3年間の見通しをもち、1学年では、跳び箱運動とマット運動の両方を経験させるよう指導計画を作成する。 跳び前転を必須とし、自ら学習を進めていけるよう、技のできばえに応じて、ポイントや練習の場及び方法を明記した学習カード（段階表）を提示する。 学習カードを利用し、意識ポイントと試技の結果生まれる自己評価及び相互評価の三者のすりあわせをし、技能が高まるような学び方を継続できるよう指導・援助をしていく。 個々のできばえをとらえられるよう、できばえに応じた着手位置を例示する。 個々の課題に応じた練習方法が選択できるよう、練習方法をいくつか例示する。 グループ学習を基本とし、多くの目で相互評価し合うと共に、達成度別研究会を位置付け、課題やつまずきを顕在化する。 <p>単位時間の工夫</p> <p><計画の場面></p> <ul style="list-style-type: none"> 見通しをもち、進んで活動することができるよう、1時間の学習の進め方を具体的に示す。 個人の課題が明確につかめるよう、試しの活動を位置付ける。 グループ計画会では、相互援助活動を通じて個人課題を明確にすると共に、課題が明確にもてない生徒の傾向を事前にとらえ指導援助に生かす。 運動技能の発達のみちすじに沿って技術ポイントや練習方法を例示した学習カードを提示し、見通しをもった追究ができるようにする。 <p><展開の場面></p> <ul style="list-style-type: none"> 「課題 - 練習の場 - 意識ポイント」を明示し、個々が課題追究を主体的、継続的に展開できるようにする。 意識ポイントと体感をつなげた自己評価と客観的な姿を把握するための相互評価の両者を継続的に取り組み、適切な課題追究が展開できるようにする。 <p><評価の場面></p> <ul style="list-style-type: none"> 課題を意識して自己評価を繰り返し活動を継続した生徒の追究のよさを取り上げ、姿の伸びと関わらせて全体に広める。
参考資料	<p>資料1：グループカード...全体課題として取り組む技のポイントを明記。個人の役割や、めあてを記述するために使用</p> <p>資料2：段階表...技のできばえ - 課題・ポイント - 練習の場・方法を明記し、見通しをもった追究に生かすために使用</p> <p>資料3：個人カード...個々の課題を選択したり、課題追究を振り返ったりするものとして使用</p> <p>資料4：MOカード...相互援助活動の視点を明記し、評価に使用</p> <p>資料5：単元振り返りカード...個々の課題追究の傾向をとらえ、次の単元を構想する上での生徒理解の資料として使用</p>

	ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての知識・理解
単位時間における具体的な評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に応じた跳び前転の姿を目指して、マット運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・運動する場や用具の安全を確かめながら、学習の準備、片付けを進んでしようとする。 ・仲間と互いに、課題としている動きのポイントについて見合い、教え合いながら、運動しようとする。 ・マット運動の楽しさや喜びを味わうことができたか振り返ろうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習や、試しの活動の様子と、段階表から自分のめざす姿が分かり、自分に合った目標を設定している。 ・段階表や学習カード及び仲間の評価をもとに、できえを判断し、技のポイントを考えながら、自分に合った課題追究をしている。 ・ねらいやねがいが達成できたか具体的な姿で振り返っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・両足で踏み切り、「への字」の姿勢から腕でしっかり体を支え前転することができる。 (跳び前転) ・「はじめ - なか - 終わり」による技の特徴を生かし、円滑に技をつなぐことができる。 (技のつなぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び前転の技術構造を理解し、それを達成するための学習の進め方を知っている。 ・自分の能力に合った課題設定の方法を知り、課題解決のために学習カードや段階表を活用している。 ・「はじめ - なか - 終わり」による技の特徴を生かした、円滑な技の組み合わせ方を知っている。

3 指導と評価の計画
(1) 単元指導計画(全6時間)

マット運動「跳び前転を含む連続技」単元指導計画

Y中学校

条件 過程	学 習 内 容		学 習 活 動	教 師 の 指 導	
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 ・ 集 団 の 側 面	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面
計 画	1 ねらい 「両足で踏み切り、「へ」の姿勢から、腕で体をしっかり支え、前転することができる。」 試しの活動で少し練習すればできそうな技を選ぶことができる。	ねがい 「互いの姿を伝え合ったり、ポイントを教え合ったりして、技を磨く楽しさや協力することのすばらしさを味わうとともに、場の安全に気を付けて練習や競技会をする仲間になることができる。」	<ul style="list-style-type: none"> ・段階表や学習カードを理解し、単元全体の見通しをもつ ・1グループ4～5人 グループ間等質、グループ内異質 ・試しの活動を行い、跳び前転のできばえの確かめと、少し練習すればできそうな技を選択する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・示範を通して、跳び前転と連続技のイメージをもち、学習課題を明確にする。 ・学習ノートや段階表を提示し、具体的に学習の進め方を説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・器械運動において、互いの姿を見合ったり、教え合ったりすることの大切さに気付かせ、目指す仲間の姿をつかませる。 ・きまりや安全の確認方法について具体的な場面を示して話す。
展 開	2 両足で踏み切り、「へ」の姿勢から、腕で体をしっかり支えて回る跳び前転ができる。 (めざす段階に応じて練習の場を選択する。) 3 【手足を同時に浮かす段階】 ボールなどの障害物を置いて踏み切って体を浮かす 【浮く～飛び込む段階】 「へ」の姿勢を意識して取り組むために腰の高さのひもを跳び越す 【なめらかに回転する段階】 セフティマットを使って適切な着手の距離をつかむ	学習のきまりに従って活動できる。 係の役割を果たし、ときばきと活動を進めていくことができる。 リーダーの指示に従い、協力して練習を進めることができる。 練習・得点会・反省会などで、お互いの姿を見合い、教え合い、励ましの声をかけることができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・仲間の試技を一生懸命見合う ・拍手をするなど、うまくできたことに対する認め合いをする。 ・「おしい!」「次がんばろう!」など仲間の失敗に対して励ます声をかける。 	【場の設定】  1G 2G 3G 4G 5G 6G <ul style="list-style-type: none"> ・全員で準備 ・個の課題に応じて段ボール箱、ボール、ひも等を使って場を設定する。 【1時間の流れ】 試しの活動 G 計 画 会 G 練 習 課題別研究会 G 練 習 得 点 会 G 反 省 会 全体反省会 <ul style="list-style-type: none"> ・得点会の運営(各Gのリーダーが採点)(一人二回試技) 	<ul style="list-style-type: none"> ・段階表を活用し、各得点の姿を示範すると共に、自己評価の仕方を説明する。 ・自己の能力に応じた目標や課題が設定できるように、課題と技術ポイントを学習カードに明示する。 ・つまずきに対する手だてをもとに指導・援助する。恐怖心が強いセフティマットを使った特設コースでの練習や、手を着く位置(遠く)にひもを置いて、大きな前転を練習させる。 ・体が浮かない障害物を跳び越す場で、短い助走から両足で踏み切り、腰を浮かす感じをつかませる。 ・膝が伸びない「へ」の姿勢を意識させる。 ・頭を起こし、手を早く着きすぎないようにし、腕で支えてから回転するようにさせる。 ・回転がごつごつする手を遠くに着き、かかとで天井を蹴るように意識させる。 ・マットに着いた手を見てから回転させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に留意しながら準備や片付け、係の仕事、活動を進めているグループを全体の場で称賛する。 ・個々の課題に対して、技を見合う視点を段階表から明確にし、互いにできばえを見合って高め合うことの大切さを意識付ける。 ・仲間の課題を確認しながら練習しているグループを賞賛する。 ・応援をしたり喜び合ったりする個人やグループの姿を認め、全体に広める。 ・うまくできない生徒に、実際の動きを示して教えたり段階表などを使って話したりする姿を全体の場で価値付ける。 ・動きが思うように高まらなくても、仲間の援助に応えようと、あきらめずに努力している姿を価値付ける。 ・仲間のアドバイスによって、姿が高まったことを全体の場で価値付ける。
評 価	6 【競技会・反省会】 グループ成績(グループ平均得点) 課題達成度(個人)	協力活動の程度	<ul style="list-style-type: none"> ・グループの活動全体を相互評価する ・課題達成度・仲間の心の結び付き ・きまりの守りぶり・役割の果たしぶり 	<ul style="list-style-type: none"> ・結果や記録だけでなく、それを生み出した原因を取組の事実をもとに認める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いに援助し合い、それに応え合った努力や関わりを認める。

マット運動「跳び前転を含む連続技」

単元評価計画

条件 過程	学 習 内 容		観 点 別 評 価 規 準 及 び 方 法				
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解	
計 画	1	ねらい 「両足で踏み切り、「への字」の姿勢から、腕で体をしっかり支え、前転することができる。」 ためしの活動で少し練習すればできそうな技を選ぶことができる	ねがい 「互いの姿を伝え合ったり、ポイントを教え合ったりして、技を磨く楽しさや協力することのすばらしさを味わうとともに、場の安全に気を付けて練習や競技会をする仲間になることができる。」	<ul style="list-style-type: none"> 自分の能力に応じた跳び前転の姿を目指して、マット運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 			<ul style="list-style-type: none"> 跳び前転の技術構造を理解し、それを達成するための学習の進め方を知っている。
	展 開	2	両足で踏み切り、「への字」の姿勢から腕でしっかり体を支え前転することができる。 (8点) (めざす段階に応じて練習の場を選択する。) 【7点：手足を同時に浮かす段階】 ボールなどの障害物を置いて踏み切って体を浮かす 【8点：浮く～飛び込む段階】 「への字」の姿勢を意識して取り組むために腰の高さのひもを跳び越す 【9点：なめらかに回転する段階】 セフティマットを使って適切な着手の距離をつかむ	学習のきまりに従って活動できる 係の役割を果たし、てきばきと活動を進めていくことができる リーダーの指示に従い、協力して練習を進めることができる 練習・得点会・反省会などで、お互いの姿を見合い、教え合ったり、励ましの声をかけたりすることができる ・仲間の試技を一生懸命見合う ・拍手をするなど、うまくできたことに対する認め合いをする ・「おいしい!」「次がんばろう!」など仲間の失敗に対して励ます声をかける グループ個々の課題を把握し、個に応じたアドバイスを送ることができる	<ul style="list-style-type: none"> 運動する場や用具の安全を確かめながら、学習の準備、片付けを進んでしようとする。 		<ul style="list-style-type: none"> 両足で踏み切り、「への字」の姿勢から腕でしっかり体を支え前転することができる。 (跳び前転)
	3	個々で課題を選択し、課題別研究会に参加する 少し練習すればできそうな技を選択し、跳び前転と組み合わせ、円滑に技をつなぐことができる。	<ul style="list-style-type: none"> 「おいしい!」「次がんばろう!」など仲間の失敗に対して励ます声をかける 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と互いに、課題としている動きのポイントについて見合い、教え合いながら、運動しようとする。 		<ul style="list-style-type: none"> 「はじめ - なか - 終わり」による技の特徴を生かして、より円滑に技をつなぐことができる。 (技のつなぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の能力に合った課題設定の方法を知り、課題解決のために学習カードや段階表を活用している。
	4	膝を伸ばした「への字」の姿勢から、着手後に素早く頭を入れ、なめらかに回転する跳び前転ができる。 (9点)	個々の伸びを喜び合ったり、努力を認め合ったりすることができる		<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習や、試しの活動の様子と、段階表から自分のめざす姿が分かり、自分に合った目標を設定している。 段階表や学習カード及び仲間の評価をもとに、できばえを判断し、技のポイントを考えながら、自分に合った課題追究をしている。 		<ul style="list-style-type: none"> 「はじめ - なか - 終わり」による技の特徴を生かした、円滑な技の組み合わせ方を知っている。
	5	「はじめ - なか - 終わり」による技の特徴を生かし、より円滑に技をつなぐことができる。					
評 価	6	【競技会・反省会】 グループ成績(グループ平均得点) 課題達成度(個人)	協力活動の程度	<ul style="list-style-type: none"> マット運動の楽しさや喜びを味わうことができたか振り返ろうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ねらいやねがいが達成できたか具体的な姿で振り返っている。 		

4 単位時間の授業展開例

(1) 本時のめあて

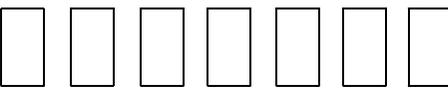
技能の内容：膝を伸ばした「への字」の姿勢や、着手後のなめらかな回転の跳び前転ができる。

態度の内容：互いの姿を見合い、できばえを伝えたり、課題に応じたアドバイスの声をかけ合ったりすることができる

学び方の内容：技のポイントを意識し、自分のできばえをふり返り、動きを工夫することができる。

本時の位置 4 / 6 時間

(3) 展開案

条件 過程	学 習 内 容		学 習 活 動	教 師 の 指 導	
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 ・ 集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 へ の 指 導	集 団 の 側 面 へ の 指 導
計 画	<p>膝を伸ばした「への字」の姿勢や、着手後のなめらかな回転の跳び前転ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 個人課題の把握 練習方法の選択 	<p>互いの姿を見合い、できばえを伝えたり、課題に応じたアドバイスの声をかけ合ったりすることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> めざす仲間の姿、きまりの把握 	<p><準備、準備運動> ・安全に注意して素早く準備をする。 <全体会> ・課題の選び方を確認する。 <試しの活動> ・跳び前転の試技を2回行い、本時の目指す姿とポイント、練習方法をつかむ。 <グループ計画会> ・試しの活動を基に、個々の課題を確認し合う。 ・個々の課題を達成するための練習方法を確認し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動の中で、なめらかな回転について意識をもたせる。(示範・言葉かけ) 跳び前転のできばえを基に、取り進む課題や練習の場を考えさせる。 前時や試しの活動の姿と個人課題とにズレがないか確認する 個々が選択した練習方法の中で、意識するポイントを確認する。 <p>【思考・判断】 前時の学習や試しの活動の様子と段階表から自分のめざす姿がわかり、自分に合った目標を設定している。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 用具の準備が安全にできていることを価値付ける。 仲間の試技を見て結果の姿を伝えることを確認する。 仲間の試しの活動の様子を伝え、課題や練習方法を選ぶためのアドバイスを送り合う姿をグループ計画会の場で価値付ける。
展 開	<p>段階表を基に練習を進めることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 両足で踏み切って手足を同時に浮かせた跳び前転ができる。 「への字」の姿勢から膝が伸びた跳び前転ができる。 腰を高くし、なめらかな跳び前転ができる。 <p>自分の課題をとらえることができる。</p> <p>本時めざす跳び前転の姿を含む連続技がなめらかにできる。</p>	<p>グループで個々の課題をみとどけながら声をかけ合って練習することができる。</p> <p>「手足が同時に浮いていないよ。」</p> <p>「膝がまだ曲がっているよ。」</p> <p>「マットを見てから頭を入れるように！」</p> <p>仲間と技のポイントを基に見合い、練習の仕方を教え合うことができる。</p> <p>前時からの向上点などを認め合い、励まし合いながら練習を行うことができる。</p>	<p><グループ練習> ・グループ毎に個の課題に応じて場を設定し、跳び前転を練習する。 【手足を同時に浮かす段階】 ・ボールなどの障害物を置いて踏み切る。 【浮く～飛び込む段階】 ・腰の高さのひもを跳び越す(「への字」) 【なめらかな回転をめざす段階】 ・セフティマットを使って適切な着手の距離をつかむ。</p> <p>1G 2G 3G 4G 5G 6G 特設</p>  <p><課題別研究会> ・つまづきに対するポイントを確認する。 「手をついてから回することを意識したら腕でグッと支える感じがつかめてきた。」 <グループ練習> ・跳び前転を含む連続技の試技を行う</p>	<ul style="list-style-type: none"> できばえを伝えながら、課題やポイントの見直しをさせたり、つまづきに応じた指導・援助を行ったりする。 <p>【技能】 「はじめ～なか～終わり」による技の特徴を生かすより円滑に技をつなぐことができる。</p> <p>【課題やポイントの見直し】 ・自分の取り組む練習において何を意識して取り組んでいるかを聞き取り、ポイントを確認する。</p> <p>【手足を同時に浮かす段階】 ・恐怖心を取り除くため、前転を徐々に大きくして段階的に取り組ませる。</p> <p>【早く～跳び込む段階】 ・早く手をつきすぎないようにリズムよく跳ぶことを意識させ、膝の状態を伝える。</p> <p>【なめらかな回転をめざす段階】 ・手をつく位置に付けた印を見させ、手をつけてから回することを意識させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 段階表を活用し、個に応じてアドバイスするポイントを絞り込むようにさせる。 援助活動が弱いグループには、まず、できばえを伝えることをさせる。 うまくできない仲間に、体の動きを使って分かりやすく教え合う姿を価値付ける。 仲間のよさを認めようとしている姿を価値付ける。 係の仕事に責任をもち、役割を果たしている生徒を認める。 <p>・個々の課題について教え合ったり、少しでも良くなった点を見逃がさず認め合ったりした姿を価値付ける。</p>
評 価	<ul style="list-style-type: none"> 仲間の試技に対して評価ができる。 課題達成度や、学習の成果について振り返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 試技者を応援したり、アドバイスを送ったりすることができる。 学習のきまりが守れたが、声をかけ合う仲間になることができたかを振り返る。 	<p><得点会> ・連続技の試技の中で跳び前転のできばえと技のつなぎの滑らかさを評価し合う。 <グループ反省会> ・リーダー、M O を中心に、活動の様子を振り返る。 <全体会> ・グループや個人の成果を発表し合って振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 得点の判断がしにくい試技に対して援助する。 課題を意識して取り組み、できばえを高めることができた個を取り上げ、学びのよさと関わらせて全体の場で価値付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 試技に対して拍手をしたり、アドバイスを送ったりする姿を価値付ける。 仲間の声かけが個々のできばえの高まりにつながったことを話し、グループ活動のよさを価値付ける。

5 評価の実際と個に応じた指導事例

評価規準	<技能> 両足で踏み切り、「への字」の姿勢から腕でしっかり体を支え前転することができる。	<技能> 膝を伸ばした「への字」の姿勢から、着手後に素早く頭を入れ、なめらかに回転することができる。	<思考・判断> 自分のできばえをもとに課題を設定し、ポイントや練習の仕方を選んでいる。																			
評価方法	学習カード・観察	学習カード・観察	学習カード・課題別研究会の選択																			
「努力を要する状況」と判断される生徒の状況	踏切が弱く、近くに手をついてしまい体が浮かない。腰が十分あがらず、回りきれなかったり、頭頂部について、背中を打ってしまったりする。	踏切が弱く、膝が伸びた空中姿勢ができない。回った後背中や足がドスンとなってしまう。	技能は十分だが、課題の設定が低い。技能は不十分だが、課題の設定が高い。																			
その要因 ・イメージのズレ ・動き不十分 ・経験値	恐怖心から、体を浮かすことができない。着手時の腰の位置が低く、腕で十分体重を支えていない。前転の経験不足)	着手を遠くする事に意識が行き過ぎて腰が上がらない。着手で十分体重を支えてから切り返すことができない。	遠慮したり、簡単に現状に満足したりして、適度抵抗の課題を克服した満足感が少ない。周りにつられたり、体感を自己評価する力が十分でなかったりすることで、課題が高すぎることに気づかない。																			
指導の手立て	【 の生徒に対する手だて】 ・腕立て伏せ程度の距離に目安線を引き着手位置を選択して練習を進められるよう、学習カードに示す。(8点の姿と対応させて) ・大きな前転を繰り返し取り組ませ、回転感覚をつかませる。 ・障害物を置いて跳び越える練習  <div data-bbox="913 942 1119 1174" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 恐怖心の程度に応じて、ボールや段ボール箱など置く素材を変える。 </div> 【 の生徒に対する手だて】 ・準備運動と同じ「連続ウサギ跳びから前転」を行う。 ・低い跳び箱の上から大きな前転練習  <div data-bbox="460 1329 666 1676" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 十分体重を支えられるように、初めは跳び箱に足をかけたまま、腰を高く上げて着手し、回転する。慣れてきたら徐々に着手位置を伸ばすようにする。 </div>	【 の生徒に対する手だて】 ・身長程度の距離に目安線を引き着手位置を遠くに設定し、踏切を強くする。 ・腰の高さにひもを張り、踏み切った後つま先に力を入れるようにして練習する。  <div data-bbox="1640 855 1819 1145" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 膝を伸ばすことにポイントを絞って行う場合、あまり助走は取らないようにする。 </div> 【 の生徒に対する手だて】 ・台の上から跳び降りて前転し、腕で支えた感じを振り返る。 ・踏み切る直前に「手」と声をかける。  <div data-bbox="1544 1338 1654 1454" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 手 </div>	【 の生徒に対する手だて】 ・できばえに応じて着手位置を例示し、練習に取り組ませるなど課題に応じた段階的な場や練習方法を単元導入時に提示する。 (別紙「跳び前転段階表」参照) 【 の生徒に対する手だて】 ・本人の選んだ課題や練習の場で取り組ませて、できていることを伝え、その場で褒めながら自信を付けさせる。 新たな課題を持たせる。 【 の生徒に対する手だて】 ・本人の選んだ課題や練習の場で取り組ませて、つまづきの要因を教師とともに考え、課題をはっきりさせる。 できる課題に取り組ませる。 手だて ・ の通り技能指導を行う。 <div data-bbox="1879 1242 2532 1348" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ある程度追究の傾向をとらえた上で、本時の試しの活動の様子と、学習カードの課題選択を照らし合わせて、課題修正の指導・援助を行う。 </div> <table border="1" data-bbox="1879 1406 2505 1667"> <thead> <tr> <th colspan="2">時間</th> <th>2時間目</th> <th>3時間目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>めざす姿</td> <td></td> <td>7点・8点・9点・10点</td> <td>7点・8点・9点・10点</td> </tr> <tr> <td>着手の位置</td> <td></td> <td colspan="2">腕立て伏せの距離</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">二 分 オ フ リ</td> <td>①まず</td> <td>① 胸で体をしっかり支えて回る</td> <td>①</td> </tr> <tr> <td>②さらに</td> <td>② ひざを伸ばした「への字」姿勢</td> <td>②</td> </tr> </tbody> </table>	時間		2時間目	3時間目	めざす姿		7点・8点・9点・10点	7点・8点・9点・10点	着手の位置		腕立て伏せの距離		二 分 オ フ リ	①まず	① 胸で体をしっかり支えて回る	①	②さらに	② ひざを伸ばした「への字」姿勢	②
時間		2時間目	3時間目																			
めざす姿		7点・8点・9点・10点	7点・8点・9点・10点																			
着手の位置		腕立て伏せの距離																				
二 分 オ フ リ	①まず	① 胸で体をしっかり支えて回る	①																			
	②さらに	② ひざを伸ばした「への字」姿勢	②																			

6 学習カードの活用の仕方と評価への生かし方

「学習カード活用の仕方」については、**緑色**で解説
 「評価への生かし方」については、**赤色**で解説

単元を通しての目標を第2次終了時点でもたせる。

「計画会」
 ・ 試しの活動をもとに決定
 ・ 取り組む練習や得点会の姿と照らし合わせて、課題追究の傾向をとらえるための資料とする。(思考・判断の評価)
 ・ めざす得点に応じて、着手位置を例示した。(色テープ)
 8点：腕立て伏せの距離(赤)
 9点：身長程度の距離(黄)
 10点：万歳姿勢の距離(青)

跳び前転個人カード(今日の得点や様子をふりかえり、次回の目標に生かそう)

目標	点	1年組	氏名
時間	2時間目	3時間目	4時間目
めざす姿	7点・8点・9点・10点	7点・8点・9点・10点	7点・8点・9点・10点
着手の位置	腕立て伏せの距離		
こだわり	① 膝で体をしっかり支えて回る ② ひざを伸ばした「への字」の姿勢	① ②	① ②
連続技	跳び前転 → 前転 → 開脚前転	跳び前転 → 前転 → 開脚前転	跳び前転 → 前転 → 開脚前転
得点会	△・○・◎	△・○・◎	△・○・◎
満足度	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
こだわりの様	良かった所 困った所 指摘された事		

「計画会」
 ・ 学習カード(段階表)をもとに、本時の課題を基本課題と発展課題でもたせた。なお、単元前半は追究すべき課題がズレることが考えられるため、課題は一律に提示した。
 (思考・判断の評価)

「反省会」
 ・ (技能の評価)
 ・ (関心・意欲・態度の評価)

「反省会」
 ・ 良くなった点や改善点を記述させ、こだわりとの整合性を評価する。
 ・ (思考・判断の評価)
 ・ (関心・意欲・態度の評価)

練習の進めかた
 1. 補助具は何を使うか(使わないことも○)。
 2. 課題と意識するポイントをはっきりもつ。
 3. 1回1回仲間にてきばえを聞き、やってみた感じと比べて振り返る。

・ 学習カード(段階表)をもとに、練習を進める上での基本的な構えを示した。

別紙学習カード(跳び前転段階表)使用方法等、単元のオリエンテーションで説明し、個人カード記入に当たって参考とする。

