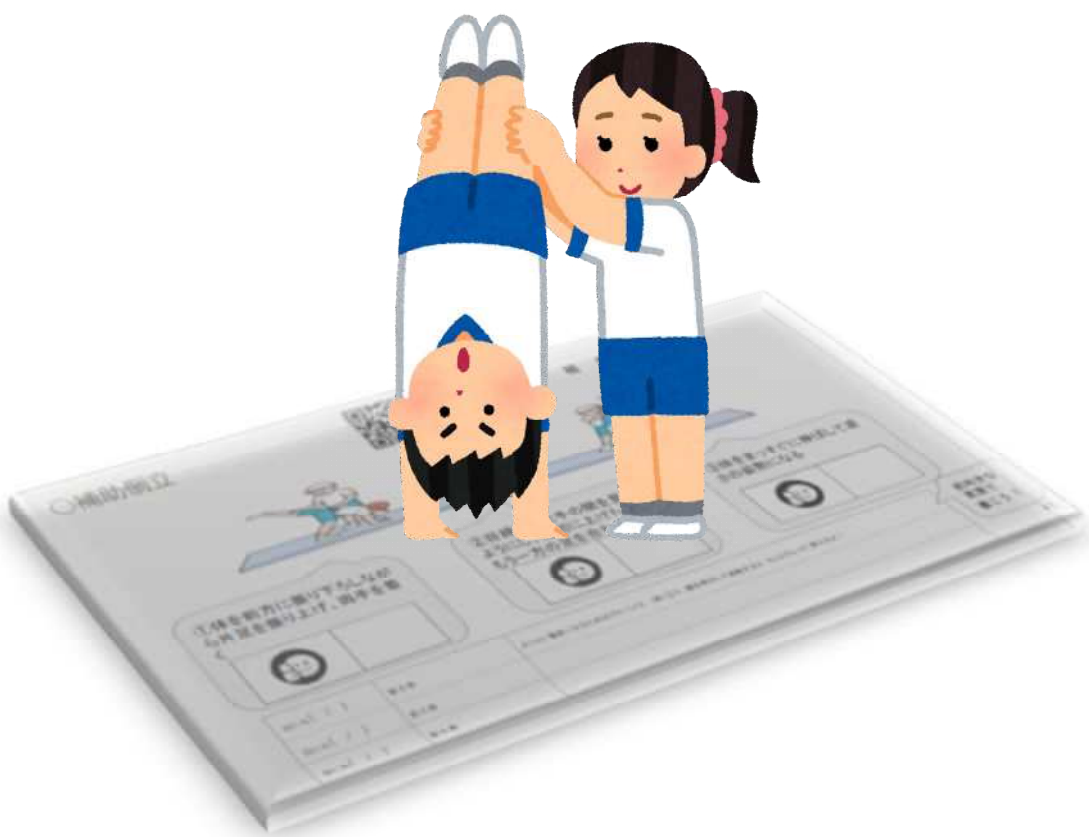


令和5年度

長期研修講座研究報告資料編

協働的な学びが充実し、
「分かる」「できる」を実感できる
マット運動の授業

—「共生」「協力」の理解深化及び、観察シートと動画の活用を通して—



神奈川県立総合教育センター
体育指導センター 長期研究員
小田原市立城山中学校 宮里 鷹

目 次

I	マット運動学習カード・・・・・・・・・・・・・・・・	1
	(フェアプレーニュースを含む)	
II	保健体育の授業に関するアンケート(実態調査)・・・・・・・・	17
III	保健体育の授業に関するアンケート(事前アンケート)・・・・・・・・	21
IV	保健体育の授業に関するアンケート(事前アンケート②)・・・・・・・・	25
V	保健体育の授業に関するアンケート(事後アンケート)・・・・・・・・	26
VI	観察シート(全22種)・・・・・・・・・・・・・・・・	33
VII	演技構成シート・・・・・・・・・・・・・・・・	55

月 日() 天気:()

本日の体調に○をつけよう: 良いよ~ 😊 まあまあ 😐 いまいち 😞 (その理由)

マット運動学習カード(第1時)

1年 組 番 名前

◎マット運動の全9時間の流れ

1時間目	2時間目	3~7時間目	8・9時間目
オリエンテーション	今できる技で活動 (ペア・グループで活動&撮影)	接転技 ほん転技 巧技系	学習のまとめ 学習成果発表

~本日の学習内容~

◎マット運動の学習の進め方を理解し、学習の見通しをもとう

◎安全面に気を付けて、マット運動を学習しよう

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったこと(運動や作戦)ができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにむかって何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎今日のマット運動で、安全面について気を付けたことはどんなことですか。

また、その理由も書きましょう。

◎今日のマット運動で、取り組んだ3つの技を書いてください。

1つめ	2つめ	3つめ

◎今日の振り返り(この時間楽しかったこと、次の時間に頑張りたいこと、先生に相談したいこと など)

月 日() 天気:()
本日の体調に○をつけよう: 良いよ~ 😊 まあまあ 😐 いまいち 😞 (その理由)

マット運動学習カード(第2時)

1年 組 番 名前

~本日の学習内容~

- 「協力」の意義について理解し、学習に生かそう
- 技に挑戦し、できる楽しさや喜びを味わうことができることを理解しよう

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったこと(運動や作戦)ができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにおかして何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎今日の授業を通して、今後「挑戦したい」と思った技を書いてください。

※記入の仕方→ ○○さんの□□という技 ○○:仲間の名前 □□:技名

◎「挑戦したい」と思った理由を書いてください。

◎今日のマット運動で、撮影する時に実施した3つの技を書いてください。

→ →

◎今日の振り返り(この時間楽しかったこと、次の時間に頑張りたいこと、先生に相談したいこと など)



大賞受賞
作品

他人を思いやる心

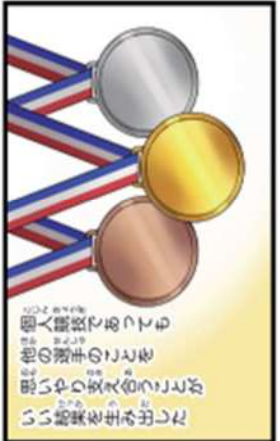
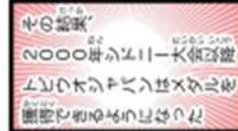
東京都立大泉高等学校
附属中学校2年生(演説)

麻生 夏愛さん



一人じゃない、が生ま出す力

競泳日本代表(女子メドレーバタ)



月 日() 天気:()
本日の体調に○をつけよう: 良いよ~ 😊 まあまあ 😐 いまいち 😞 (その理由)

マット運動学習カード(第3時)

1年 組 番 名前

~本日の学習内容~

- 「共生」の意義について理解し、学習に生かそう
- 観察シートを活用し、ペアの子に課題や成果を伝えよう

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったこと(運動や作戦)ができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにおかして何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎今日の学習を通して、ペアの子が挑戦した技と、その成果と課題を書いてください。

ペアの子

挑戦した技

成果

課題

◎自分がおこなった補助やアドバイスを書いてください。

◎メンバーからおこなってもらった補助やアドバイスを書いてください。

◎今日の振り返り(この時間楽しかったこと、次の時間に頑張りたいこと、先生に相談したいこと など)



お母さんを尊重し叔父さんへ大母れ

選手プロフィール
柳田将洋選手

バレーボール
ワールドカップのメンバーに選ばれ
24年連続の大会に
参加する。また、
10年連続で
北野市の代表

バレーボール
ワールドカップ2019
柳田将洋選手

そのキレと力
強さから
柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手の
父は北野市の
市長さん

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する



挑戦を称えあつ仲間たち

選手プロフィール
(女子スケートボード) 岡本 碧優選手

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

柳田選手は
北野市を代表する

月 日() 天気:()

本日の体調に○をつけよう: 良いよ~ (😊) まあまあ (😐) いまいち (😞) (その理由)

マット運動学習カード(第4時)

1年 組 番 名前

~本日の学習のねらい~

○接転技の中で挑戦したい技を選び、出来映えを高めよう

○接転技の課題解決に向けて、練習方法を選んで取り組もう

◎今日の学習であなたはどんな技に挑戦しましたか。その課題と練習方法、成果を書いてください。

取り組んだ技	課題	取り組んだ練習方法	成果

◎あなたは、ペアの子や仲間どんな補助やアドバイスをしましたか?

実施した補助

実施したアドバイス

◎ペアの子や仲間からどんな補助やアドバイスをしてもらいましたか?

実施してもらった補助

実施してもらったアドバイス

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったことができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにおかして何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎今日の振り返り(学んだこと、できるようになったこと、感じたこと、思ったことなど)

月 日() 天気:()

本日の体調に○をつけよう: 良いよ~ (😊) まあまあ (😐) いまいち (😞) (その理由)

マット運動学習カード(第5時)

1年 組 番 名前

~本日の学習のねらい~

○ほん転技群、平均立ち技群のポイントを知り、挑戦したい技を見つけよう

○観察シートを用いて仲間と楽しむための練習方法を見つけよう

◎今日の学習で、どの技に挑戦したいと思っていますか? (○をつけましょう!)

- ・側方倒立回転(側転) ・側方倒立回転跳び 1/4 ひねり(ロングアート) ・倒立ブリッジ
- ・前方倒立回転 ・前方倒立回転跳び(ハンドスプリング) ・頭はねおき
- ・片足平均立ち ・片足正面水平立ち ・Y字バランス ・頭倒立 ・補助倒立 ・倒立

◎今日の学習で楽しく取り組むためにどのように学習しましたか。

取り組んだ技 例:ハンドスプリング	挑戦した技の感想 例:クルっと回って楽しかった	取り組んだ練習方法 例:エバーマット	ペアと取り組んで良かったこと 例: 活動をみとめてくれたこと

◎同じ班のメンバーの活動の振り返りを聞いて、感じたことを書きましょう。

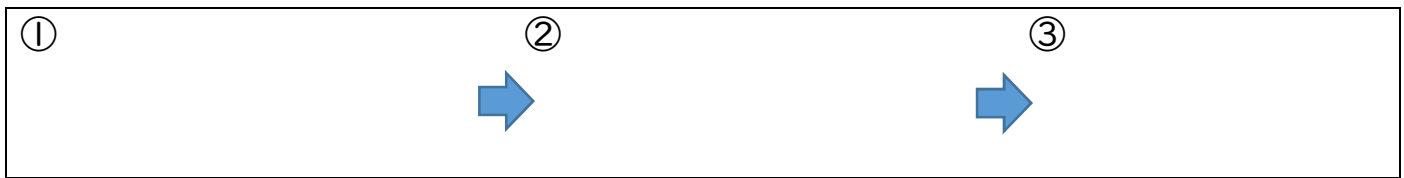
さん	さん	さん

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったことができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにおかして何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎今日の振り返り (学んだこと、できるようになったこと、感じたこと、思ったこと など)

◎ 現段階での、3つの技の組み合わせを考えてみよう!(いつでも変更可能です)



◎ 接転技のワンポイントアドバイス

☆接転技は、回転の勢いが大切!

↳ 地面を蹴り、膝を伸ばして大きく回る

◎ ほん転技のワンポイントアドバイス

☆ほん転技は、倒立姿勢をつくる技が多いので、倒立姿勢がキーワード

↳ 軸足をしっかりと踏み込む
+
振り上げ足を強く振り上げる

◎ 前回の学習の振り返り(3組のみんなの学習カードから)

仲間との活動について

- ・補助倒立前転で、ペアが補助してくれたことで、怖さが減って、チャレンジすることができた。次回以降は、補助無しでもできるようになりたい。
- ・ペアやペア以外の仲間と、アドバイスをしたり、聞いたりして助け合いながら活動できたと思う。
- ・ペアやペア以外の友達に色々アドバイスしてもらってうれしかった。
- ・ペアの子がしてくれたアドバイスの通りに実施したらうまくできるようになって、嬉しかった。
- ・技ができて、できなくても皆で声を掛け合って取り組んでいるから、楽しくなってきた。また次も頑張りたい。

活動の工夫と成果について

- ・伸膝後転で、立ち上がることが課題で、回転の勢いをつけるために、坂道で練習したことで、少し勢いがつくようになった。できるようになったり、できそうになると嬉しかった。
- ・跳び前転で、跳ぶことが課題で、ゴムひもを使って練習することで、踏み切りの時に勢いよく回ることができた。
- ・跳び前転で、手の着く位置が課題で、ゴムひもと、マットの目盛りを意識して練習することで、遠くに手を着くことができ、以前よりもキレイに回ることができた。
- ・伸膝前転で、キレイに立つことが課題で、少し助走をとって踏み切りをおこなったことで、立つところまではできた。
- ・倒立前転で、倒立の足が曲がってしまうことが課題で、倒立の補助をもらい足を伸ばす感覚をつかんだことで、成功率があがった。
- ・開脚前転で、回転の勢いが課題で、坂道で足を開くタイミングを遅らせたことで、立ち上がれるようになった。

月 日() 天気:()

本日の体調に○をつけよう: 良いよ~(☺) まあまあ(☹) いまいち(☹) (その理由)

マット運動学習カード(第6時)

1年 組 番 名前

~本日の学習のねらい~

○観察シートを使って、ペアが行っている技のポイントを理解しよう

◎今日の学習で、どの技に挑戦したいと思っていますか?(○をつけましょう!)

- ・側方倒立回転(側転) ・側方倒立回転跳び 1/4 ひねり(ロングダート) ・倒立ブリッジ
- ・前方倒立回転 ・前方倒立回転跳び(ハンドスプリング) ・頭はねおき
- ・片足平均立ち ・片足正面水平立ち ・Y字バランス ・頭倒立 ・補助倒立 ・倒立

◎本時の学習の取り組みを振り返って記入しましょう。

名前	挑戦した技名	技が上手にできるポイントを自分の言葉で書きましょう!
自分		
ペアの子		

◎あなたは、ペアの子や仲間どんな補助やアドバイスをしましたか?

実施した補助

実施したアドバイス

◎ペアの子や仲間からどんな補助やアドバイスをしてもらいましたか?

実施してもらった補助

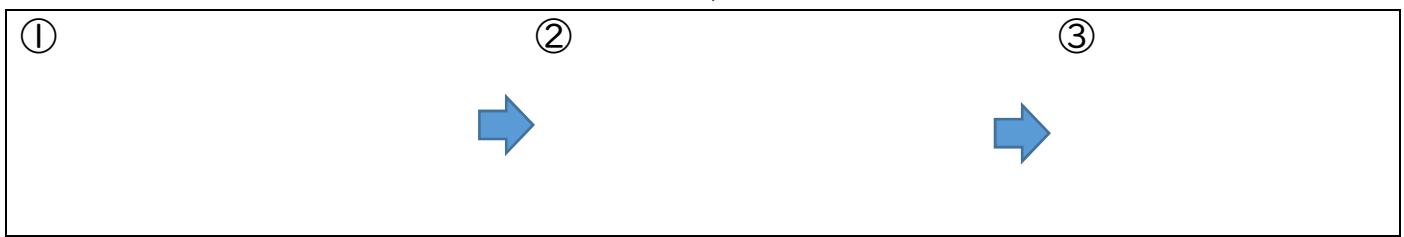
実施してもらったアドバイス

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったことができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにおかして何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎今日の振り返り(学んだこと、できるようになったこと、感じたこと、思ったことなど)

◎3つの技の組み合わせを考えてみよう!(10/6(金)までに決めておこう!)




◎ 平均立ち技群のワンポイントアドバイス

☆平均立ち技の静止時間は2秒を目安に!

☆慌てておこなわず、ゆっくり丁寧に!

◎ ほん転技のワンポイントアドバイス ☆側方倒立回転☆

☆側方倒立回転(側転)のポイントは…

 つま先を進行方向に向け前足を強く踏みこむ
+
後ろ足を真後ろに強く振り上げる

◎ 前回の学習の振り返り(みんなの学習カードから)

仲間との活動について

- ・一緒に活動していたペアが褒めてくれた。(共生)
- ・技は難しかったけど、ペアが応援してくれた。(共生)
- ・友達に教えることができて、よかった。(協力)
- ・初めて挑戦した技だったけれど、ペアが補助してくれて楽しかったし、技ができて嬉しかった(協力)
- ・ペアが見本を見せてくれたり、アドバイスをしてくれたりして自分の技がより良くなった。(協力)

活動の工夫と成果について

- ・壁倒立を行うときに、「目線」を意識するために目のカードをマットに置いて実施すると、やりやすかった。
- ・頭はねおきを行うときに、ペア以外の人も居て、上手な人の取り組みを見たり、コツを教え合ったりしながら取り組むことができてポイントと課題が分かった。(協力)
- ・上手な人の動きを見てから、イメージして何回も練習してみた。
- ・壁倒立で、壁を足で登って倒立することで、できるようになった。
- ・ロンダートの「クルッ!」が難しかったから次の時間も頑張ることができるようにしたい。
- ・頭はねおきで、もう少し「フワッ」と回れるようにしたい。

月 日() 天気:()

本日の体調に○をつけよう: 良いよ~(☺) まあまあ(☹) いまいち(☹) (その理由)

マット運動学習カード(第7時)

1年 組 番 名前

~本日の学習のねらい~

- 「技の雄大さ」や、「技のつながり」を意識した演技を創ろう
- 仲間の演技をよりよくするために積極的に補助や助言をしよう

◎3つの技の組み合わせを決めよう!

本時の 最初	→	→
変更後	→	→

◎あなたは、ペアの子や仲間どんな補助やアドバイスをしましたか?

実施した補助

実施したアドバイス

◎ペアの子や仲間からどんな補助やアドバイスをしてもらいましたか?

実施してもらった補助

実施してもらったアドバイス

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったことができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにむかって何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎今日の振り返り (学んだこと、できるようになったこと、感じたこと、思ったこと など)

◎ 「技の雄大さ」について

- ・はじめのポーズ → 技が始まる前に一度止まることで、静と動のメリハリがつき、雄大さにつながる
- ・指先まで伸ばす → 手や足先まで伸ばすことで、大きく美しい動きに見える
- ・大きく回る → 同じ技でも、大きく回ることによって、カッコよく大きく見える
- ・2秒静止（平均立ち技） → しっかりと止まることで、メリハリがつく
- ・決めポーズ → 最終技の着地でポーズをとることで、動と静のメリハリがつき、雄大さにつながり、大きく見える

◎ 「技のつながり」について

- ・ジャンプターン → 技が終わった後、ジャンプして180度向きを変える
- ・クロスターン → 技が終わる際の着地足をクロスして着き、起き上がる時に180度向きを変える
- ・ステップターン → 技が終わった後、一歩前に出たり、後ろに下がったりしながら180度向きを変える

◎ 前回の学習の振り返り（みんなの学習カードから）

仲間との活動について

- ・ペアの人が上達しているのを見て、自分も嬉しかった。（共生）
- ・ペアで活動していたから、最後にグループの人の動きを見て、上達していてすごいなと思った。（共生）
- ・アドバイスし合って取り組むと、難しいと思っていた技もできるようになった。（協力）
- ・倒立ブリッジをした時に、ペアに背中を少し支えてもらうことで、感覚が分かり立ち上がることができた（協力）
- ・自分の映像を撮影してもらって、ペアと一緒に見たことで、改善点が分かって意識して取り組むことができた。（協力）

活動の工夫と成果について

- ・ハンドスプリングで、自分の課題は「背中を反る」ことで、それが改善できたので、次回は普通のマットでやってみたい。
- ・できる技が増えるごとに、難しい技に挑戦しようとおもうようになった。
- ・自分の映像を撮影してもらって、側転で足が上がるようになってきたから、次回も頑張りたい。
- ・側転で、足が上に上がらないとバランスが取れないから、次回は意識して頑張りたい。
- ・前回は壁倒立を行って、今回は補助倒立を実施した。前の足を強く踏み込み、後ろ足がどこまで上がっているかアドバイスしてもらったことで、イメージが湧いて、成功することができた。
- ・手の位置や、手の高さ、足の速さを意識して活動することができた。

月 日() 天気:()

本日の体調に○をつけよう: 良いよ~(☺) まあまあ(☹) いまいち(☹) (その理由)

マット運動学習カード(第8時)

1年 組 番 名前

~本日の学習のねらい~

- 「技の雄大さ」や「技のつながり」を意識し、演技を完成させよう
- 仲間の演技発表をよりよくするために思ったことや感じたことを伝えよう

◎あなたの演技発表で、一番こだわったところはどんなところですか?

こだわったところと、その理由は?

◎演技発表の構成

例1. 完成技(結果)&過程(プロセス)紹介タイプ

ペアの人が発表者を紹介→3つの連続技(完成)→課題解決に向けた練習方法の工夫(写真や動画)

例2. ビフォー&アフタータイプ

ペアの人が発表者を紹介→1時間目の3つの連続技→課題解決に向けた練習方法の工夫(写真や動画)
→3つの連続技(完成)

◎ペアの仲間の演技発表の紹介シナリオ例 (※ペアと相談しながら考えよう!)

私のペアの(名前)さんは、(技名:)という
 技に挑戦したいと思っていました。
 その技の課題として(具体的課題:)がありました。
 その解決に向けて、(練習方法:)をおこないました。
 これからの発表では、その技を含めて、
 (①技名:) (②技名:) (③技名:)
 の演技構成で発表します。
 それでは、演技発表をご覧ください。
 そして、ペアの(名前)さんに、あたたかいコメントをお願いします。

◎グループ内発表で仲間の演技発表を見て感じたこと、思ったことを書こう!

メンバーの名前	感じたこと、思ったこと

◎今日の振り返り（学んだこと、できるようになったこと、感じたこと、思ったこと など）

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったことができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにおかして何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎ 前回の学習の振り返り（みんなの学習カードから）

仲間との活動について

- ・グループの仲間からアドバイスをもらえて嬉しかった！（協力）
- ・補助倒立前転で、ペアの子が支えてくれて、とても安心でした！（共生）
- ・技がキレイにできていると言われると、練習したかいがあると感じた！（共生）
- ・グループの人に演技を褒められて嬉しかった！（共生）
- ・今日はグループで活動したけど、みんなで助言したりできてよかった！（協力）

活動の工夫と成果について

- ・開脚前転の時に、もっと回転に勢いをつけること
- ・開脚前転の時に、足を開くタイミングをギリギリまで遅らせること
- ・倒立の時に、膝や足先をピンと伸ばすこと
- ・倒立の時に、視線はマットを見るとよい
- ・跳び前転は、ゴムひもを使って練習したように、手を着く位置を遠くに着くイメージをもとう
- ・ポーズをしっかり決めるとかっこよく見える
- ・大きく回る
- ・足を伸ばしたり、揃えたりするとかっこよい
- ・ターンを入れると、演技がかっこよく見えた
- ・マットは、前進するだけではなくて、戻るのもOK
- ・真剣に、スムーズに取り組んでおこなえば楽しい！

月 日() 天気:()

本日の体調に○をつけよう: 良いよ~(😊) まあまあ(😐) いまいち(😞) (その理由)

マット運動学習カード(第9時)

1年組 番号前

~本日の学習のねらい~

- ペアで、自分たちの学習成果を発表しよう
- 仲間の演技発表を見て、よかったところを伝えよう

◎あなたの演技発表で、一番こだわったところはどんなところですか?

こだわったところと、その理由は?

◎演技発表の構成

例1. 完成技(結果)&過程(プロセス)紹介タイプ

ペアの人が発表者を紹介→3つの連続技(完成)→課題解決に向けた練習方法の工夫(写真や動画)

例2. ビフォー&アフタータイプ

ペアの人が発表者を紹介→1時間目の3つの連続技→課題解決に向けた練習方法の工夫(写真や動画)→3つの連続技(完成)

◎ペアの仲間の演技発表の紹介シナリオ例 (※ペアと相談しながら考えよう!)

私のペアの(名前)さんは、(技名:)という
 技に挑戦したいと思っていました。
 その技の課題として(具体的課題:)がありました。
 その解決に向けて、(練習方法:)をおこないました。
 これからの発表では、その技を含めて、
 (①技名:) (②技名:) (③技名:)
 の演技構成で発表します。
 それでは、演技発表をご覧ください。
 そして、(ペアの名前:)さんに、あたたかいコメントをお願いします。

◎グループ内発表で仲間の演技発表を見て感じたこと、思ったことを書こう!

メンバーの名前	感じたこと、思ったこと

◎学習成果発表会の振り返り(感じたこと、思ったことなど)

◎ワンチャレの振り返り(自分や、グループの仲間の活動を通して感じたこと、思ったこと)

◎今日の体育の授業について質問します。当てはまるものに○をつけましょう。

	質問項目	評価
1	深く心に残ることや、感動することがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
2	今までできなかったことができるようになりましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
3	「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか!」と思ったことがありましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
4	せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
5	楽しかったですか。	はい・どちらでもない・いいえ
6	自分から進んで学習することができましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
7	自分のめあてにおかして何回も練習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
8	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。	はい・どちらでもない・いいえ
9	友だちとお互いに教えたり、助けたりしましたか。	はい・どちらでもない・いいえ

◎9時間のマット運動の振り返り(学んだこと、できるようになったこと、感じたこと、思ったこと など)

◎前回の学習の振り返り(みんなの学習カードから)

仲間との活動について

- ・自分の発表が終わったあとに、拍手をもらえて嬉しかった!(共生)
- ・自分も、グループの仲間も、出来なかった技ができるようになっていて成長を感じた!(共生)
- ・ペアの仲間の紹介文を、話しながら考えることができた!次回、しっかりと頑張りたい!(協力)
- ・グループのみんなと協力しながら取り組めて嬉しかった!(協力)
- ・ペアの子の補助が前よりもできるようになった!(協力)

活動の工夫と成果について

- ・側転の時に、足を伸ばして、大きく回ること!(技の雄大さ)
- ・倒立前転で、倒立の時に止まることが課題だったから、上手にできて嬉しかった!(技の雄大さ)
- ・技のつながりのジャンプターンを意識して取り組めた!(技のつながり)
- ・最後のポーズまで意識して取り組むことができた!(技のつながり)
- ・ジャンプターンを意識して取り組むことができた!(技のつながり)
- ・足を揃えたりすることで、演技がキレイに見えると思い意識した!(技の雄大さ)

ほけんたいいく じゅぎょう かん じったいちようさ
保健体育の授業に関するアンケート(実態調査)

ねん くみ ばん しめい
1年 組 番 氏名

がつ わたくし みやざと きかいうんどう うんどう じゅぎょう おこな
9月に、私(宮里)が器械運動「マット運動」の授業を行います。

このアンケートは、その授業を、皆さんにとって、楽しく学びの多いものにするために、体育の授業やこれまでの「マット運動」の授業に対する皆さんの意識や実態等についてお聞きするもので、その結果をふまえて授業の計画や準備をしたいと考えています。

せいせき ひょうか いっさいかんけい
成績や評価には、一切関係ありません。これまでの経験を振り返り、自分の思ったことを正直に答えて下さい。

じゅぎょうたんどうしゃ ほけんたいいくか みやざと つよし
授業担当者 保健体育科 宮里 鷹

たいいく ほけんたいいく じゅぎょう しょうがっこう げんざい じゅぎょう ふ かえ
1. 体育・保健体育の授業について(小学校から現在までの授業を振り返って)

(1) 運動やスポーツをすることは好きですか。

1. そう思う 2. どちらかというと思う 3. どちらかというと思わない 4. そう思わない

(2) 体育・保健体育の授業は好きですか。

1. そう思う 2. どちらかというと思う 3. どちらかというと思わない 4. そう思わない

(3) (2)で答えた理由を書いてください。

(4) あなたが楽しいと感じる体育の単元(種目)を3つまで○をつけてください。

- からだ うんどう きかいうんどう きかいうんどう と ぼこ りくじょううんどう りくじょうきょうぎ たんきよりそう
1. 体づくり運動 2. 器械運動(マット) 3. 器械運動(跳び箱) 4. 陸上運動・陸上競技(短距離走・リレー)
- りくじょううんどう りくじょうきょうぎ そう りくじょううんどう りくじょうきょうぎ はし はぼと りくじょううんどう りくじょうきょうぎ はし たかと
5. 陸上運動・陸上競技(ハードル走) 6. 陸上運動・陸上競技(走り幅跳び) 7. 陸上運動・陸上競技(走り高跳び)
- すいえいうんどう すいえい うんどう きゅうぎ がた うんどう きゅうぎ がた
8. 水泳運動・水泳 9. ボール運動・球技(ゴール型) 10. ボール運動・球技(ネット型)
- うんどう きゅうぎ がた ひょうげんうんどう
11. ボール運動・球技(ベースボール型) 12. 表現運動・ダンス 13. とくになし

(5) あなたが楽しくないと感じる体育の単元(種目)を3つまで○をつけてください。

1. 体づくり運動	2. 器械運動(マット)	3. 器械運動(跳び箱)	4. 陸上運動・陸上競技(短距離走・リレー)
5. 陸上運動・陸上競技(ハードル走)	6. 陸上運動・陸上競技(走り幅跳び)	7. 陸上運動・陸上競技(走り高跳び)	
8. 水泳運動・水泳	9. ボール運動・球技(ゴール型)	10. ボール運動・球技(ネット型)	
11. ボール運動・球技(ベースボール型)	12. 表現運動・ダンス	13. とくになし	

2. 小学校の体育授業のマット運動について

(1) マット運動の授業に楽しく取り組めていましたか。

1. そう思う	2. どちらかというと思う	3. どちらかというと思わない	4. そう思わない
---------	---------------	-----------------	-----------

(2) (1)で答えた理由を書いてください。

(3) マット運動で得意な技は何ですか。(いくつ答えても構いません)

(4) マット運動でやってみたい技や、できるようになりたい技は何ですか。(いくつ答えても構いません)

(5) マット運動の授業で楽しいと感じる場面はどんな場面ですか。

(6) マット運動の授業で楽しくないと感じる場面はどんな場面ですか。

(7) マット運動の授業では、どのように練習していましたか。(あてはまるものすべてに○をつけてください。)

ア. 1人で練習 イ. 2人で練習 ウ. グループ(3人以上)で練習 エ. その他()

(8) マット運動の実技発表(テストを含む)は、どのように行っていましたか。

1. 個人発表 2. グループ発表 3. 実技発表はなかった 4. その他の発表方法()

(9) あなたは、実技発表に楽しく取り組めていましたか。

1. 毎回楽しく取り組めていた 2. ときどき楽しく取り組めていた
3. あまり楽しく取り組めなかった 4. 全く楽しく取り組めなかった

(10) どんな実技発表だと、(より)楽しく取り組めるとおもいますか。

3. 体育の学習について

(1) 体育の授業では毎時間、学習の「めあて(ねらい)」を意識して取り組んでいましたか。

1. 毎時間意識していた 2. ときどき意識していた 3. あまり意識していなかった 4. 全く意識していなかった

(2) 体育の授業では毎時間、学習の「振り返り(学習カード)」を行っていましたか。

1. 毎時間行えていた 2. どちらかという行えていた 3. どちらかという行えていなかった 4. 行えていなかった

(3) 体育の授業では、毎時間自分が思ったことや考えたことを仲間に伝えられましたか。

1. 伝えられた 2. ときどき伝えられた 3. あまり伝えられなかった 4. 伝えられなかった

(4) 体育の授業で、タブレット端末等を活用していた種目は、どの種目ですか。活用していた種目に○をつけてください。(○の数はいくつでも構いません。)

1. 体づくり運動	2. 器械運動(マット)	3. 器械運動(跳び箱)	4. 陸上運動・陸上競技(短距離走・リレー)
5. 陸上運動・陸上競技(ハードル走)	6. 陸上運動・陸上競技(走り幅跳び)	7. 陸上運動・陸上競技(走り高跳び)	
8. 水泳運動・水泳	9. ボール運動・球技(ゴール型)	10. ボール運動・球技(ネット型)	
11. ボール運動・球技(ベースボール型)	12. 表現運動・ダンス	13. とくになし	

(5) 9月に行われるマット運動の授業は、どんな授業にしたいですか？ 意気込みを書いてください。

わたし 私は	したい!!
-----------	-------

(6) 9月に行われるマット運動の授業を担当する宮里先生に、どんな授業にしてほしいですか？ (意見や要望)

先生に	な授業にしてほしい!!
-----	-------------

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

9月からの授業を楽しみにしています！

ほけんたいいく じゅぎょう かん じぜん
保健体育の授業に関するアンケート(事前アンケート)

ねん くみ ばん しめい
1年 組 番 氏名

がつ にち すい まっ とうんどう じゅぎょう じかんおこな あんけーと じゅぎょう
9月20日(水)から、マット運動の授業を9時間行います。このアンケートは、その授業をよりよいものにするために実施します。アンケートへのご協力をお願いします。前回のアンケートと同じような質問項目もあります。

せいせき ひょうか いっさいかんけい
成績や評価には一切関係ありません。これまでの経験を振り返り、自分の思ったことを正直に答えて下さい。

じゅぎょうたんとうしゃ ほけんたいいくか みやざと つよし
授業担当者 保健体育科 宮里 鷹

つぎ しつもん こた なか えら
1. 次の1～12の質問について、あてはまる答えを1～5の中から選んで○をつけてください。

だんかいひょうか
5段階評価

5：よくあてはまる 4：ややあてはまる 3：どちらともいえない 2：あまりあてはまらない 1：まったくあてはまらない

1 うんどうのうりよく 運動能力がすぐれていると思います	5	4	3	2	1
2 たいていのうんどう じょうず たいいていの運動は上手にできます	5	4	3	2	1
3 れんしゅう かなら ぎじゅつ きろく の おも 練習をすれば必ず技術や記録は伸びると思います	5	4	3	2	1
4 どりよく うんどう じょうず おも 努力さえすれば、たいいていの運動は上手にできると思います	5	4	3	2	1
5 うんどう せんせい はげ おうえん 運動をしているとき、先生が励ましたり応援してくれます	5	4	3	2	1
6 うんどう ともだち はげ おうえん 運動をしているとき、友達が励ましたり応援してくれます	5	4	3	2	1
7 いっしょ うんどう さそ ともだち 一緒に運動しようと誘ってくれる友達がいます	5	4	3	2	1
8 うんどう じょうず みほん えら 運動の上手な見本として、よく選ばれます	5	4	3	2	1
9 いっしょ うんどう ともだち 一緒に運動する友達がいます	5	4	3	2	1
10 うんどう じしん 運動について自信をもっているほうです	5	4	3	2	1
11 すこ むずか かたい どりよく おも 少し難しい課題でも、努力すればできると思います	5	4	3	2	1
12 うんどう れんしゅう おも できない運動でも、あきらめないで練習すればできるようになると思います	5	4	3	2	1

2. 次の表はマット運動の授業でおこなう技の一覧です（小学校で学習していない技が含まれていることもあります）。各技の習得状況と、おこない方のポイントについて1～5の中から選んで○をつけてください。

技の習得状況について

おこない方のポイントについて

- 5・・・何回やってもできる
- 4・・・できる
- 3・・・補助等があればできる
- 2・・・できたことがない
- 1・・・やったことがない

- 5・・・よくわかる
- 4・・・少しわかる
- 3・・・あまり分らない
- 2・・・分らない
- 1・・・やったことがない

前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
開脚前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
補助倒立前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
後転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
開脚後転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
側方倒立回転（側転）	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
倒立ブリッジ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
頭はね起き	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
片足平均立ち	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
頭倒立	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
補助倒立	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
伸膝前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
倒立前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
跳び前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

伸膝後転 しんしつこうてん	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
後転倒立 こうてんとうりつ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンダート) そくほうとうりつかいてんと	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
前方倒立回転 ぜんぽうとうりつかいてん	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
前方倒立回転跳び ぜんぽうとうりつかいてんと	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
片足正面水平立ち かたあししょうめんすいへい だ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
Y字バランス じ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
倒立 とうりつ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1


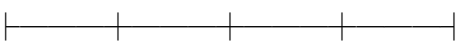
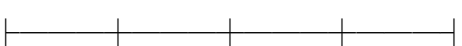
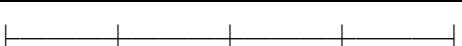
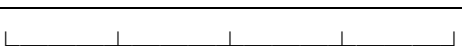
3. 小学校のマット運動の授業で動画（見本動画や、自分の動きを撮影したもの）を活用したことは、どのくらい効果的でしたか？以下の質問において、あてはまる答えを1～5の中から選んで○をつけてください。

- 5・・・とても効果的だった 4・・・少し効果的だった 3・・・あまり効果的ではなかった
2・・・効果的ではなかった 1・・・わからない

1. マット運動の授業に積極的に取り組むこと うんどう じゆぎょう せっきよくてき と	5 4 3 2 1
2. 技がよりよくてきた仲間に声を掛けて取り組むこと わざ なかま こゑ か と	5 4 3 2 1
3. 補助をしたり仲間にアドバイスしたりして、仲間の学習をサポートして取り組むこと ほじょ なかま なかま がくしゅう と	5 4 3 2 1
4. みんなが楽しめるように、仲間の挑戦を認めながら、取り組むこと たの なかま ちょうせん みと	5 4 3 2 1
5. 自分や仲間の健康や安全に気を配って取り組むこと じぶん なかま けんこう あんぜん き くば と	5 4 3 2 1

4. 小学校のマット運動の授業では、学習カード（技のコツやポイントが書かれている資料）を活用したことは、どのくらい効果的でしたか？以下の質問において、あてはまる答えを1～5の中から選んで○をつけてください。

- 5・・・とても効果的だった 4・・・少し効果的だった 3・・・あまり効果的ではなかった
 2・・・効果的ではなかった 1・・・分からない

1. マット運動の授業に積極的に取り組むこと	 5 4 3 2 1
2. 技がよりよくできた仲間に声を掛けて取り組むこと	 5 4 3 2 1
3. 補助をしたり仲間にアドバイスしたりして、仲間の学習をサポートして取り組むこと	 5 4 3 2 1
4. みんなが楽しめるように、仲間の挑戦を認めながら、取り組むこと	 5 4 3 2 1
5. 自分や仲間の健康や安全に気を配って取り組むこと	 5 4 3 2 1

5. 今回のマット運動の授業は楽しみですか？

5. そう思う 4. どちらかというそう思う 3. どちらかというそう思わない
 2. そう思わない 1. 分からない

ほけんたいいく じゅぎょう かん じぜん
保健体育の授業に関するアンケート(事前アンケート②)

ねん くみ ばん しめい
1年 組 番 氏名

きょう こんど じゅぎょう じかんおこな ねが
今日からマット運動授業を9時間行います。よろしくお願いいたします。このアンケートは、その授業をよりよいものにするために実施します。アンケートへのご協力をお願いします。

せいせき ひょうか いったいかんけい
成績や評価には一切関係ありません。これまでの経験を振り返り、自分の思ったことを正直に答えて下さい。

じゅぎょうたんとうしゅ ほけんたいいくか みやざと つし
授業担当者 保健体育科 宮里 鷹

きょうりよく いぎ せつめい こた なか えら
1. 「協力」の意義を説明できますか？あてはまる答えを1～4の中から選んで

○をつけてください。

4. できる 3. 少しできる 2. あまりできない 1. まったくできない

きょうりよく してん たいいく じゅぎょう ぐたいてき せいかう
2. 協力の視点をもつことで、体育の授業では具体的にどのような成果が生まれると思いますか？

きょうせい いぎ せつめい こた なか えら
3. 「共生」の意義を説明できますか？あてはまる答えを1～4の中から選んで○をつけてください。

4. できる 3. 少しできる 2. あまりできない 1. まったくできない

げんざい きょうせい してん ちと きょうせい してん
4. 現在では、共生の視点をもつことが求められています。共生の視点をもつことで、体育の授業では具体的にどのような行動が出現されると思いますか？

保健体育の授業に関するアンケート(事後アンケート)

ねん 1年
くみ 組
ばん 番
しめい 氏名

ねん 1年 3組のみなさんへ

みじか 短い期間でしたが、みなさんとマット運動の授業ができて、とても楽しかったです。

じかん 9時間の授業を振り返ってみてどのような学びがありましたか。次の質問に、自分の思ったこと、感じたことなどを素直に教えてください。成績や評価には、一切関係ありません。安心して教えてください。

授業担当者 保健体育科 宮里 鷹

つぎ 1. 次の1～12の質問について、あてはまる答えを1～5の中から選んで○をつけてください。

だんかいひょうか
5段階評価

5 : よくあてはまる 4 : ややあてはまる 3 : どちらともいえない 2 : あまりあてはまらない 1 : まったくあてはまらない

1	うんどうのうりよく 運動能力がすぐれていると思います	5	4	3	2	1
2	うんどう じょうず たいいていの運動は上手にできます	5	4	3	2	1
3	れんしゅう かなら ぎじゆつ きろく の おも 練習をすれば必ず技術や記録は伸びると思います	5	4	3	2	1
4	どりよく 努力さえすれば、たいいていの運動は上手にできると思います	5	4	3	2	1
5	うんどう せんせい はげ おうえん 運動をしているとき、先生が励ましたり応援してくれます	5	4	3	2	1
6	うんどう ともだち はげ おうえん 運動をしているとき、友達が励ましたり応援してくれます	5	4	3	2	1
7	いっしょ うんどう さそ ともだち 一緒に運動しようと誘ってくれる友達がいます	5	4	3	2	1
8	うんどう じょうず みほん えら 運動の上手な見本として、よく選ばれます	5	4	3	2	1
9	いっしょ うんどう ともだち 一緒に運動する友達がいます	5	4	3	2	1
10	うんどう じしん 運動について自信をもっているほうです	5	4	3	2	1
11	すこ むずか かだい どりよく おも 少し難しい課題でも、努力すればできると思います	5	4	3	2	1
12	うんどう れんしゅう おも できない運動でも、あきらめないで練習すればできるようになると思います	5	4	3	2	1

つぎ ひょう うんどう じゆぎょう わざ いちらん じぶん がくしゅう わざ ふく
 2. 次の表はマット運動の授業でおこなう技の一覧です（自分が学習していない技も含まれて
 いる場合もあります）。各技の習得状況と、おこない方のポイントについて1～5の中から
 えら 選んで○をつけてください。

技の習得状況について

- 5・・・何回やってもできる
- 4・・・できる
- 3・・・補助等があればできる
- 2・・・できたことがない
- 1・・・やったことがない

おこない方のポイントについて

- 5・・・よくわかる
- 4・・・少しわかる
- 3・・・あまり分からない
- 2・・・分からない
- 1・・・やったことがない

ぜんてん 前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
かいきゃくぜんてん 開脚前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
ほじょとうりつぜんてん 補助倒立前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
こうてん 後転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
かいきゃくこうてん 開脚後転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
そくほうとうりつかいてん そくてん 側方倒立回転（側転）	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
とうりつ 倒立ブリッジ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
あたま 頭はね起き	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
かたあしへいきんだ 片足平均立ち	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
あたまとうりつ 頭倒立	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
ほじょとうりつ 補助倒立	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
しんしつぜんてん 伸膝前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
とうりつぜんてん 倒立前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
と 跳び前転	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

伸膝後転 しんしつこうてん	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
後転倒立 こうてんとうりつ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
側方倒立回転跳び 1/4 ひねり (ロンダート) そくほうとうりつかいてんと	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
前方倒立回転 ぜんぽうとうりつかいてん	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
前方倒立回転跳び ぜんぽうとうりつかいてんと	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
片足正面水平立ち かたあししょうめんすいへい だ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
Y字バランス じ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
倒立 とうりつ	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

3. 今回のマット運動の授業で、観察シート（演技構成シートも含む）を使用して取り組んだ技のうち、特に一生懸命に取り組んだ技を5つ選び、その技のポイントやコツについて、分かったことを具体的に書いてください。

わざめい 技名 (観察シートを使用した技)	わざ 技のポイントやコツ
わざめい 技名:	
わざめい 技名:	
わざめい 技名:	
わざめい 技名:	
わざめい 技名:	

4. 共生の意義を説明できますか？あてはまる答えを1～4の中から選んで○をつけてください。

4. できる	3. 少しできる	2. あまりできない	1. まったくできない
--------	----------	------------	-------------

5. 現在では、共生の視点をもつことが求められています。共生の視点をもつことで体育の授業では具体的にどのような行動が出現されると思いますか？

6. 協力の意義を説明できますか？あてはまる答えを1～4の中から選んで○をつけてください。

4. できる 3. 少^{すこ}しできる 2. あまりできない 1. まったくできない

7. 協力の視点をもつことで、体育の授業では具体的にどのような成果^{せいこう}が生まれると思いますか？

8. 観察シート（演技構成シートも含む）は、活用^{かつよう}できましたか？1～4の中から選んで○をつけてください。

4. よく活用^{かつよう}できた 3. 活用^{かつよう}できた 2. あまり活用^{かつよう}できなかった 1. 活用^{かつよう}できなかった

9. 観察シート（演技構成シートも含む）は、技のポイントが分かることに役立^{やくだ}ちましたか？1～4の中から選んで○をつけてください。

4. 非常に役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかった 1. 役立^{やくだ}たなかった

10. 観察シート（演技構成シートも含む）は、課題^{かだい}が分かることに役立^{やくだ}ちましたか？1～4の中から選んで○をつけてください。

4. 非常に役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかった 1. 役立^{やくだ}たなかった

11. 観察シート（演技構成シートも含む）は、成果^{せいこう}が分かることに役立^{やくだ}ちましたか？1～4の中から選んで○をつけてください。

4. 非常に役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかった 1. 役立^{やくだ}たなかった

12. 見本動画^{みほんどうが}は、活用^{かつよう}できましたか？1～4の中から選んで○をつけてください。

4. よく活用^{かつよう}できた 3. 活用^{かつよう}できた 2. あまり活用^{かつよう}できなかった 1. 活用^{かつよう}できなかった

13. 見本動画^{みほんどうが}は、技のポイントやコツ^わが分かることに役立^{やくだ}ちましたか？1～4の中から選んで○をつけてください。

4. 非常に役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかった 1. 役立^{やくだ}たなかった

14. 見本動画^{みほんどうが}は、課題^{かだい}が分かることに役立^{やくだ}ちましたか？1～4の中から選んで○をつけてください。

4. 非常に役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかった 1. 役立^{やくだ}たなかった

15. 見本動画は、^{みほんどうが}成果が分かることに^{せいか}役立ちましたか？ 1～4の中から^{なか}選んで^{えら}○をつけてください。

4. 非常に^{ひじょう}役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかつた 1. 役立^{やくだ}たなかつた

16. 自分を^{じぶん}撮影した動画は、^{さつえい}活用^{どうが}できましたか？ 1～4の中から^{なか}選んで^{えら}○をつけてください。

4. よく活用^{かつよう}できた 3. 活用^{かつよう}できた 2. あまり活用^{かつよう}できなかつた 1. 活用^{かつよう}できなかつた

17. 自分を^{じぶん}撮影した動画は、^{さつえい}技の^{どうが}ポイントや^{わざ}コツが分かることに^わ役立ちましたか？ 1～4の中から^{なか}選んで^{えら}○をつけてください。

4. 非常に^{ひじょう}役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかつた 1. 役立^{やくだ}たなかつた

18. 自分を^{じぶん}撮影した動画は、^{さつえい}課題^{どうが}が分かることに^{かだい}役立ちましたか？ 1～4の中から^{なか}選んで^{えら}○をつけてください。

4. 非常に^{ひじょう}役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかつた 1. 役立^{やくだ}たなかつた

19. 自分を^{じぶん}撮影した動画は、^{さつえい}成果が分かることに^{せいか}役に^{やく}立ちましたか？ 1～4の中から^{なか}選んで^{えら}○をつけてください。

4. 非常に^{ひじょう}役立^{やくだ}った 3 役立^{やくだ}った 2. あまり役立^{やくだ}たなかつた 1. 役立^{やくだ}たなかつた

20. ペアの^{なかま}仲間と^{かか}関わること（^{ほじょ}補助や^{じょげん}助言≪^{しょうさん}称賛や^{はげ}励ましを含む^{ふく}等^{とう}）ができましたか？ 1～4の中から^{なか}選んで○をつけてください。また、^{ぐたいてき}具体的に^{かか}どのような^あ関わり合いがありましたか？

4. よく^{かか}関わる^{かか}ことができた 3. 関わる^{かか}ことができた 2. あまり^{かか}関わる^{かか}ことができなかった 1. 関われ^{かか}なかつた

^{ぐたいてき}具体的な^{かか}関わり^あ合い

21. グループの^{なかま}仲間と^{かか}関わること（^{ほじょ}補助や^{じょげん}助言≪^{しょうさん}称賛や^{はげ}励ましを含む^{ふく}等^{とう}）ができましたか？ 1～4の中から^{なか}選んで○をつけてください。また、^{ぐたいてき}具体的に^{かか}どのような^あ関わり合いがありましたか？

4. よく^{かか}関わる^{かか}ことができた 3. 関わる^{かか}ことができた 2. あまり^{かか}関わる^{かか}ことができなかった 1. 関われ^{かか}なかつた

^{ぐたいてき}具体的な^{かか}関わり^あ合い

22. ペアの仲間との関わり合いは、課題解決に役立ちましたか？ 1～4の中から選んで○をつけてください。また、回答の理由を記載してください。

4. 非常に役立った 3 役立った 2. あまり役立たなかった 1. 役立たなかった

上で1～4と回答した理由

23. グループの仲間との関わり合いは、課題解決に役立ちましたか？ 1～4の中から選んで○をつけてください。また、回答の理由を記載してください。

4. 非常に役立った 3 役立った 2. あまり役立たなかった 1. 役立たなかった

上で1～4と回答した理由

24. 単元を通して「技の雄大さ」について取り組んだ技名を3つ以内で教えてください。また、「技の雄大さ」が向上したと思う技名を教えてください。

1つめ	2つめ	3つめ	「技の雄大さ」が向上した技名

25. 単元の中で、はじめに取り組んだ時より「技のつながり」がスムーズになったと思う局面を2つ以内で書いてください。

(技名:) と (技名:) のつながりの局面

(技名:) と (技名:) のつながりの局面

26. 今回のマット運動の授業をおこなった感想を書いてください。

27. 今回のマツト運動の授業では、単元の最後に動画による発表会を行いました。楽しく取り組みましたか。1～4の中から選んで○をつけてください。また、回答の理由を記載してください。

4. 楽しかった 3. 少し楽しかった 2. あまり楽しくなかった 1. 楽しくなかった

上で1～4と回答した理由

28. マツト運動の授業について、動画による発表会と実際に演技をする発表会のどちらがよいですか。1～4の中から選んで○をつけてください。また、回答の理由を記載してください。

4. 動画による発表会 3. 実際に演技する発表会 2. どちらでもよい 1. どちらもいや

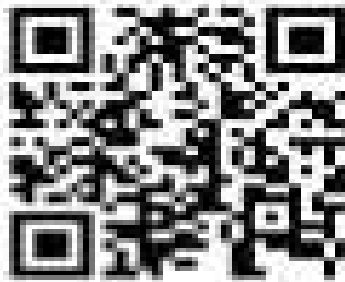
上で1～4と回答した理由

29. 最後の質問です。(ここまで頑張ってくれてありがとう！)

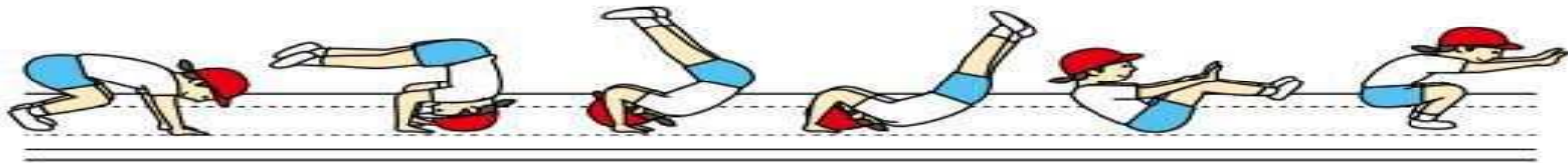
ペアの仲間にメッセージを書きましょう！

グループの仲間にメッセージを書きましょう！

○前転



組 番号 氏名



①手で支えながらマットを蹴って、腰を上げる



②後頭部→背中→尻→足裏の順にマットにつく



③足裏で着地して立ち上がる



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ！
日にち (/)	記入者	

前向きな言葉で書こう！

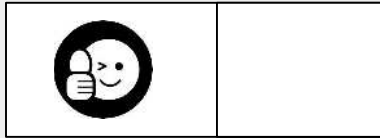
○開脚前転



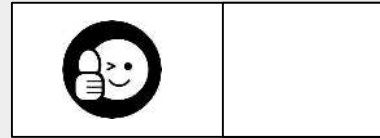
組 番号 氏名



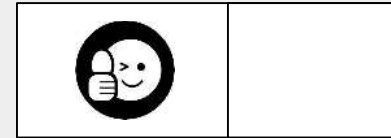
① マットを蹴って
腰を高く上げる



② マットに足が着く直前に
足を左右に大きく開く



③ 手と足を同時につく

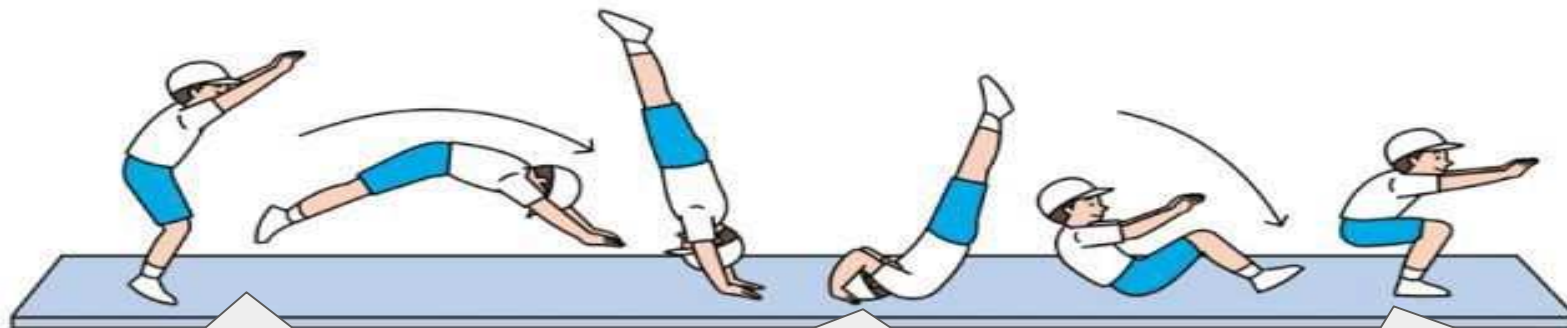


日にち(/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

○跳び前転

組 番号 氏名



① マットを蹴って
遠くに跳ぶ



② 着手し、あごを引いて
後頭部-背中-尻の順に
マットにつく



③ 足裏で着地して
立ち上がる



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

○ 伸膝前転



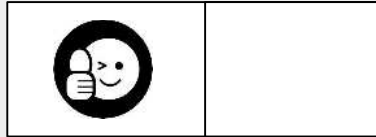
組 番号 氏名



① マットを蹴って
腰を高く上げる



② 足がつくのに合わせて
体を前に倒し両手で強く
押す



③ 両足で着地し
膝を伸ばしたまま立つ



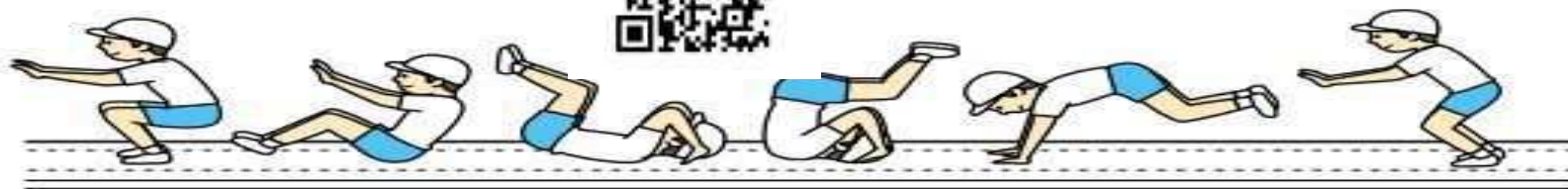
日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

○後転



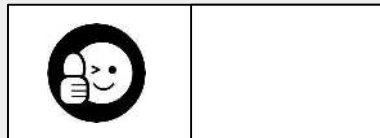
組 番号 氏名



① 始めの姿勢は
尻の位置を高くする



② 尻ー背中ー後頭部の
順にマットにつく



③ 両手で押して、立ち上がり
始めの姿勢に戻る



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

○開脚後転



組 番号 氏名



①尻—背中—後頭部の順に
マットにつく



②マットに足がつく直前に
足を左右に大きく開く



③両手で押して
足を開いたまま立ち上がる



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

○伸膝後転



組 番号 氏名



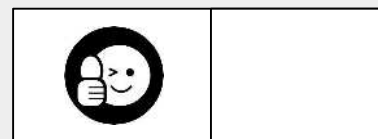
①前屈しながら、後方へ倒れる



②手をつくのと同時に膝を伸ばしたまま足を斜め上へ蹴り上げるようにして勢いをつける



③両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立ち上がる



日にち(/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	

前向きな言葉で書こう!

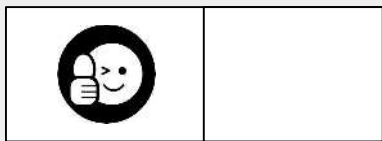
○後転倒立



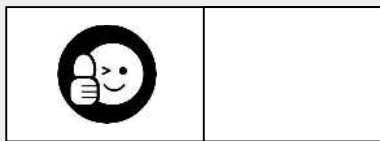
組 番号 氏名



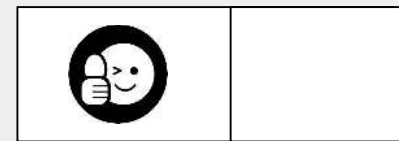
①尻を遠くについて
回転の勢いをつける



②手がつく時に
足を上に伸ばす



③腕を伸ばし、マットを押し
て体を伸ばす勢いで倒立する



日にち(/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

○補助倒立



組 番号 氏名



①体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手をつく



②視線は両手の間を見るようにし最初に上げた足にもう一方の足を合わせる



③体をまっすぐに伸ばして逆さの姿勢になる



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな言葉で書こう!

○補助倒立前転



組 番号 氏名



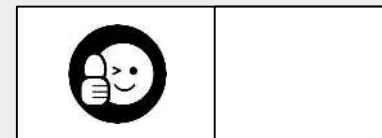
①体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、両手をつく



②前に倒れながら腕を曲げ頭を入れて前転を開始する



③後頭部-背中-尻-足の順にマットにつく



日にち(/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	

前向きな言葉で書こう!

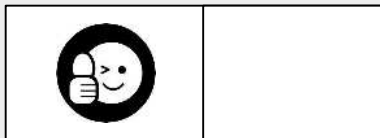
○倒立前転



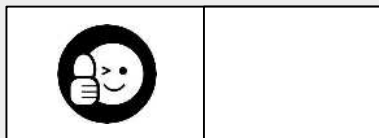
組 番号 氏名



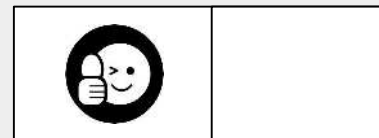
①体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、両手をつく



②前に倒れながら腕を曲げ頭を入れて前転を開始する



③後頭部-背中-尻-足の順にマットにつく



日にち(/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	

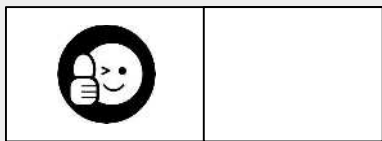
前向きな言葉で書こう!

○頭はね起き

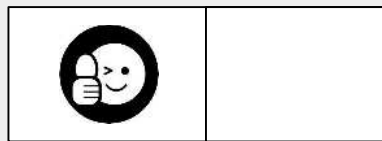
組 番号 氏名



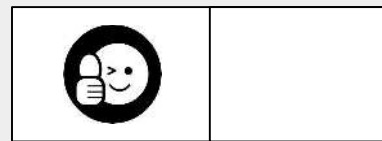
①両手で支えて頭頂部をついて屈身の姿勢をとる



②頭倒立を行いながら前方に回転する



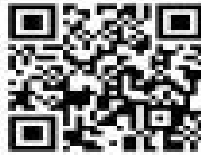
③尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きる



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな言葉で書こう!

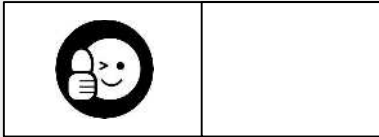
○頭倒立



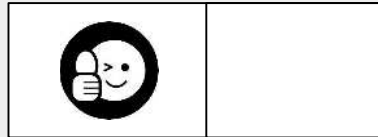
組 番号 氏名



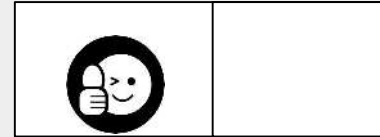
①両手を肩幅くらい、頭を三角形の頂点になるようにつく



②腰の位置を倒立に近付けるように上げる



③両足をゆっくりと上に伸ばす



日にち (/)

記入者

より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ！

日にち (/)

記入者

日にち (/)

記入者

前向きな言葉で書こう！

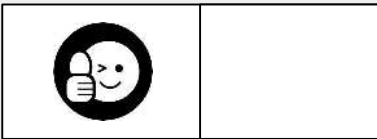
○壁倒立



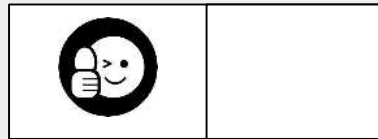
組 番号 氏名



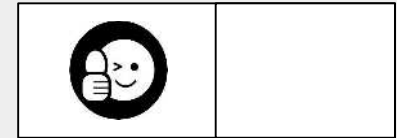
①体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、両手をつく



②振り上げ足を勢いよく振り上げる



③視線は手と手の間を見る
(目薬を差すイメージ)



日にち(/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	

前向きな言葉で書こう!

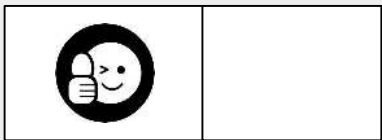
○倒立ブリッジ



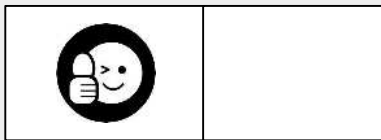
組 番号 氏名



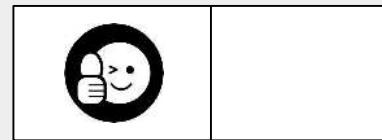
①体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手をつく



②倒立から、前方へ体を反らせゆっくり足を下ろす



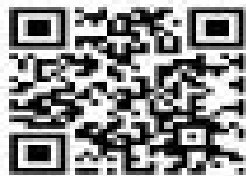
③体を反らせてブリッジの姿勢になる



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな言葉で書こう!

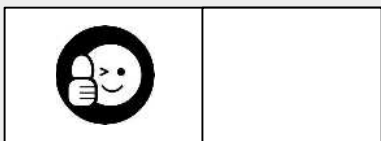
○側方倒立回転跳び1/4ひねり (ロンダート)



組 番号 氏名



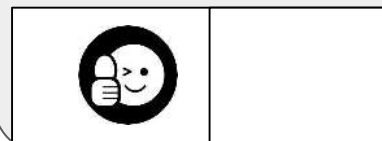
①スキップをするようにし
両手を振り上げて
ホップを行う



②片手ずつマットにつき
体を1/2ひねる



③手をつくときに
体をひねり、両足を真上で
そろえ、両手で押す



④後ろを向いて立ち上がる

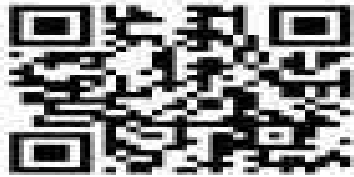


日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

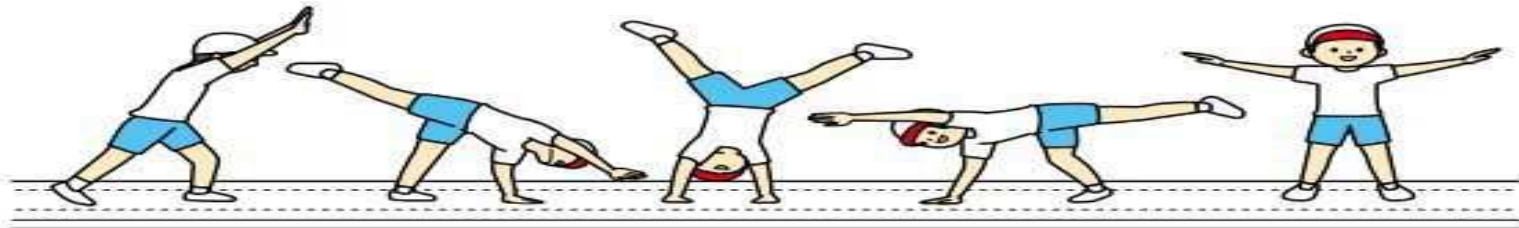
前向きな
言葉で
書こう!

○側方倒立回転

(側転)



組 番号 氏名



①正面を向いて
体を前方へ振り下ろす



②片足を振り上げ
片手ずつマットにつく



③手をついた位置と一直線に
なるように、片足ずつ下ろして
起き上がる



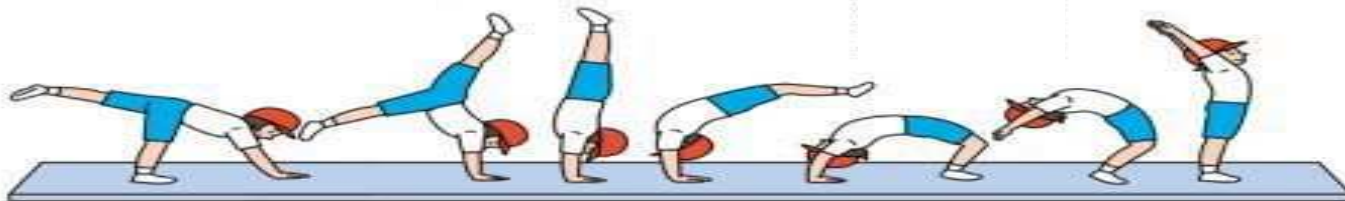
日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

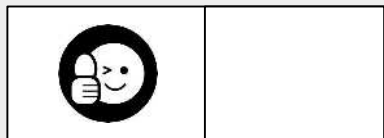
○前方倒立回転



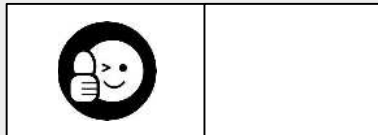
組 番号 氏名



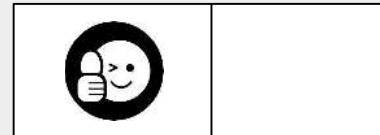
①体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、両手をつく



②倒立から、前方へ体を反らせゆっくり足を下ろす



③ブリッジの姿勢から上体を起こし、開始姿勢に戻る



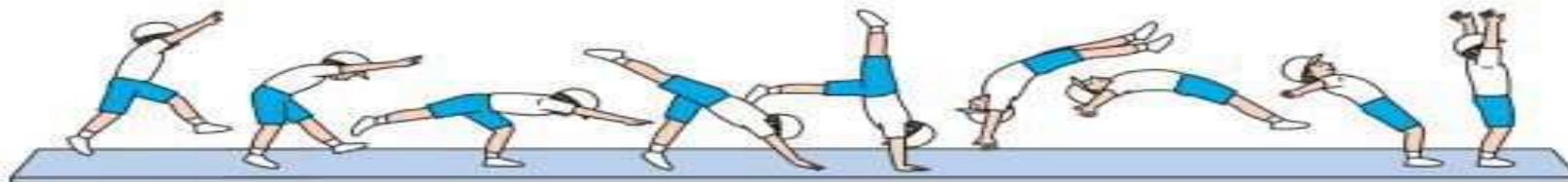
日にち(/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	

前向きな言葉で書こう!

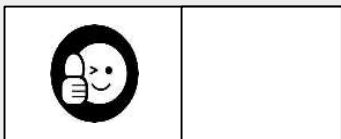
○前方倒立回転跳び (ハンドスプリング)



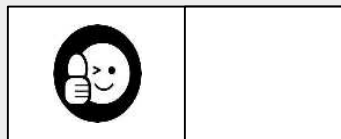
組 番号 氏名



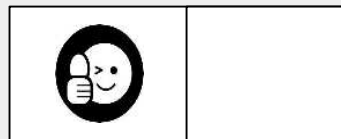
①スキップをするようにし
両手を振り上げて
ホップを行う



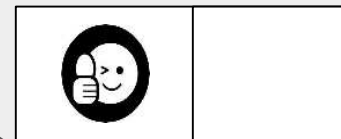
②両手をついて
強く踏みきり、振り上げ足を
勢いよく振り上げる



③両手で強くマットを押し
体を反らせる



④膝を曲げて着地する

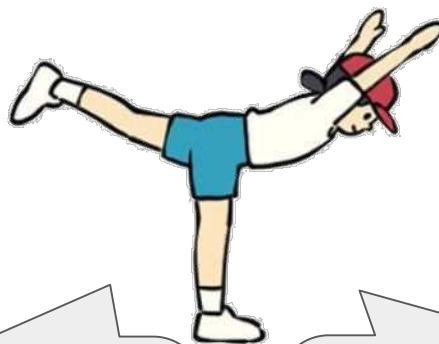


日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

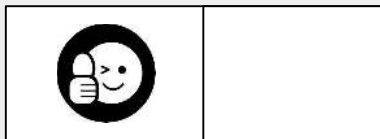
前向きな
言葉で
書こう!

○片足正面水平立ち

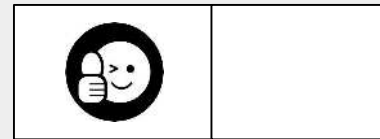
組 番号 氏名



①左右どちらかの足で立ち
バランスをとる



②片足と、両手を
体と水平になるように上げる



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

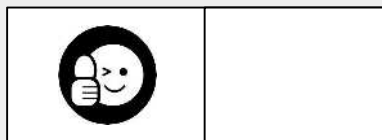
前向きな
言葉で
書こう!

○Y字バランス

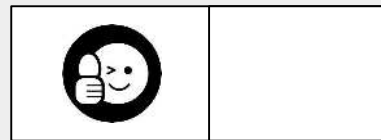


組 番号 氏名

①左右どちらかの足で立ち
バランスをとる



②片方の足を「Y」になるように上げ
手で足を持ちバランスをとる



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

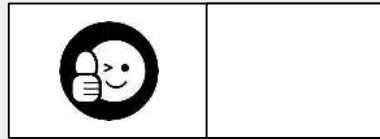
前向きな
言葉で
書こう!

○片足平均立ち

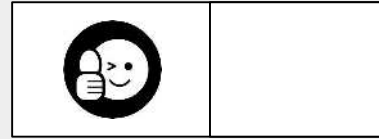
組 番号 氏名



①左右どちらかの足で立ち
バランスをとる



②片足に重心をかけながら
ゆっくりと片足立ちになる。
両手は横に伸ばす



日にち (/)	記入者	より良い動きになるためのアドバイス(例) ②の時に、膝を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にち (/)	記入者	
日にち (/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

演技構成シート

組 番号 氏名

①技の名称

- ジャンプターン
- クロスターン
- ステップターン

②技の名称

- ジャンプターン
- クロスターン
- ステップターン

③技の名称

技の雄大さ

- はじめのポーズ
- 指先まで伸ばす
- 大きく回る
- 2秒静止
- その他

技のつながり

技の雄大さ

- 指先まで伸ばす
- 大きく回る
- 2秒静止
- その他

技のつながり

技の雄大さ

- 指先まで伸ばす
- 大きく回る
- 2秒静止
- 決めポーズ
- その他

※グループのみみんなで見て、できていれば「技の雄大さ」「技のつながり」の□に をつけよう！

日にち(/)	記入者	よりよい動きになるためのアドバイス (例)3つ目の技の着地ポーズが決まるともっと良い
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	
日にち(/)	記入者	

前向きな言葉で書こう！

※コメント欄は、今日の授業の最後にグループ内で撮影する時の「技の雄大さ」「技のつながり」を見てみんなでコメントしよう！