

# マットを使った運動遊び

マットを使った運動遊びは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をして、それらができる楽しさに触れることができる運動遊びです。本単元例は、マットを使ったいろいろな運動遊びをして遊ぶ時間を多く設定した単元前半から、徐々に遊び方や場を工夫して遊ぶ時間を多く設定した単元後半に進むようにすることで、できる運動遊びを増やしながら楽しく遊ぶことができる授業を展開するようにしています。

## 単元の目標

- (1) マットを使った運動遊びの行い方を知るとともに、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をして遊ぶことができるようにする。
- (2) マットを用いた簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) マットを使った運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

## 指導と評価の計画（8時間）

時間	1	2	3	4
ねらい	学習の見通しをもつ		マットを使った運動遊びの行い方を知り、いろいろな運動遊びをして、みんなで楽しく遊ぶ	
学習活動	<b>オリエンテーション</b> 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習のきまりを知る。 3 本時のねらいを知り、めあてを立てる 4 場や器械・器具の準備をする ○場や器械・器具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動、主運動につながる運動遊びをする ○準備運動、主運動につながる運動遊びの行い方を知る。 6 マットを使った運動遊びをする ○これまでに学習したマットを使ったいろいろな運動遊びの行い方を確認する。		1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、 4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする 5 マットを使った運動遊びをする ○マットを使った運動遊びの行い方を知る。 ○マットを使ったいろいろな運動遊びをする。 ○友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。 6 簡単な遊び方を工夫して、マットを使った運動遊びをする ○マットを使った運動遊びの簡単な遊び方を知る。 ○楽しくできる場や遊び方を選んで、マットを使った運動遊びをする。 ○友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。	
	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 8 整理運動、場や器械・器具の片付けをする			
評価の重点	知識・技能			① 観察・学習カード
	思考・判断・表現			
	主体的に学習に取り組む態度	④ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	③ 観察・学習カード

## 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① マットを使った運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ② マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりするなどして遊ぶことができる。	① 簡単な遊び方を選んでいる。 ② 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	① マットを使った運動遊びに進んで取り組みようとしている。 ② 順番やきまりを守り、誰とでも仲よくしようとしている。 ③ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④ 場の安全に気を付けている。

5	6	7	8
簡単な遊び方を工夫し、いろいろな運動遊びをして、みんなで楽しく遊ぶ		学習のまとめをする	
めあてを立てる 3 場や器械・器具の準備をする			
る。		<b>学習のまとめ</b> 5 マットを使った運動遊びをする ○楽しくできる遊び方を選んで、マットを使った運動遊びをする。 ○選んだ場や遊び方を他のグループに紹介したり、他のグループが選んだ場で遊んだりする。 6 単元を振り返り、学習のまとめをする 7 整理運動、場や器械・器具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする	
遊びをする。			
9 集合、健康観察、挨拶をする			
			② 観察
① 観察・学習カード	② 観察・学習カード		
		① 観察・学習カード	

# 本時の目標と展開① (1/8時間)

## 本時の目標

- (1) マットを使った運動遊びの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。
- (3) 場の安全に気を付けることができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	<b>1 集合, 挨拶, 健康観察をする</b> <b>2 単元の学習の見通しをもつ</b> ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○学習をするグループを確認する。 ○学習のきまりを知る。	● 掲示物を活用するなどしながら, 分かりやすく説明する。 ● 学習をするグループを事前に決めておく。
	<b>学習のきまりの例</b> ・ 器械・器具は正しく使しましょう。 ・ 器械・器具の片付けは友達と一緒にしましょう。 ・ 安全に気を付けて遊びましょう。 ・ 順番やきまりを守り, 誰とでも仲よく遊びましょう。	
20分	<b>3 本時のねらいを知り, めあてを立てる</b> <b>マットを使った運動遊びの学習の進め方を知り, 学習の見通しをもつ</b> ○本時のねらいを知り, 自己のめあてを立てる。	● 学習カードを配り, 使い方を説明する。
	<b>4 場や器械・器具の準備をする</b> ○場や器械・器具の準備と片付けの仕方を知る。 ○みんなで協力して, 準備をする。	● 安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全に気を付けている様子を取り上げて, 称賛する。
5分	<b>5 準備運動, 主運動につながる運動遊びをする</b> ○準備運動, 主運動につながる運動遊びの行い方を知る。 ○みんなで準備運動, 主運動につながる運動遊びをする。	● けがの防止のために適切な準備運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明する。
	<b>準備運動の例</b> 肩, 首, 腕, 腰, 手首, 腿, 膝, ふくらはぎ, 足首などをほぐす運動を行う。 <b>主運動につながる運動遊びの例</b> ○ゆりかご ○背支持倒立 (首倒立) ○ブリッジ	・ へそを見て体を丸めて転がる。転がったときは手を着き, 起き上がる時は足の裏で立つ。 ・ 腰に手を当てて体を支えて足を真っ直ぐ上に伸ばす。 ・ 両手で押して頭をマットから離す。手と足の位置を近付けて, へそを高く上げる

15分	<b>6 マットを使った運動遊びをする</b> ○これまでに学習したマットを使ったいろいろな運動遊びの行い方を確認する。 ○マットを使ったいろいろな運動遊びをする。	● マットを使った運動遊びの行い方について, 場を示したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	<b>マットを使った運動遊びの例</b> ○前転がり ○後ろ転がり ○だるま転がり ○丸太転がり ○かえるの足打ち ○かえるの逆立ち ○壁上り逆立ち	これまでに学習した運動遊びのうち, どの運動遊びができるか確かめられるように, たくさんの運動遊びを試してみましょう。
5分	<b>7 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ</b> <b>本時の振り返り</b> ・ マットを使ったいろいろな運動遊びをして楽しかったことを, 発表したり書いたりしましょう。 ・ 安全のために気を付けたことを, 発表したり書いたりしましょう。 ・ 単元の学習で楽しみたいことやできるようになりたいことなど, 自己のめあてを書きましょう。	● 安全に気を付けている様子を取り上げて, 称賛する。 <b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b> <b>④場の安全に気を付けている。</b> ➔ 運動遊びをするときなどに, 危ないものは無いか, 近くに人はいないか, 器械・器具が安全に置かれているかなど, 安全に気を付けている姿を評価する。(観察・学習カード) <b>◎安全に気を付けることに意欲的でない児童への配慮の例</b> ➔ 運動遊びを始める前や終わった後に友達に合図を出したり, 合図が出たら友達と一緒に安全に気を付けて安全であることを伝え合ったりするなどの配慮をする。
	<b>8 整理運動, 場や器械・器具の片付けをする</b> <b>9 集合, 健康観察, 挨拶をする</b>	● 振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。 ● 整理運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明するとともに, けががないかなどを確認する。


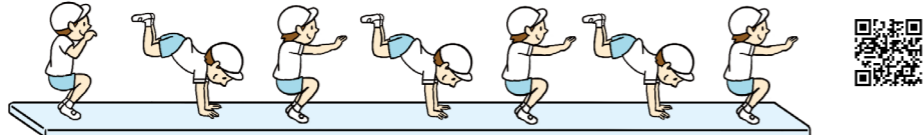
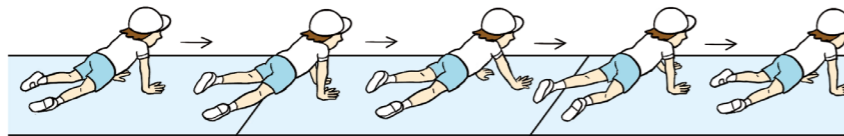


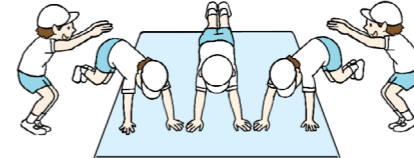
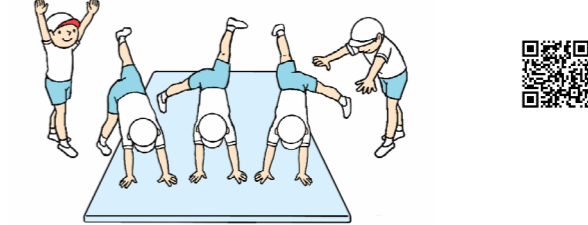
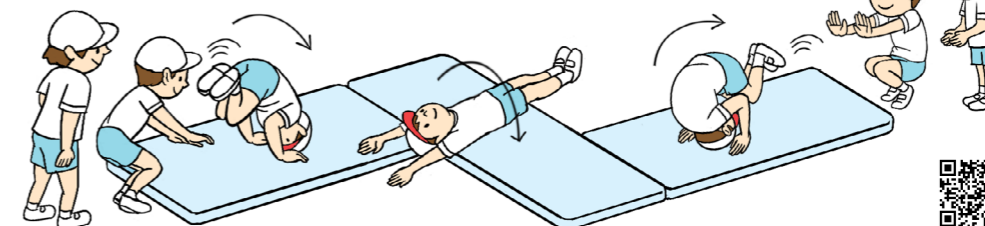
# 本時の目標と展開② (2/8時間)

## 本時の目標

- (1) マットを使った運動遊びの行い方を知ることができるようにする。
- (2) 簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。
- (3) 順番やきまりを守り、誰とも仲よくすることができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	<b>1 集合、挨拶、健康観察をする</b> <b>2 本時のねらいを知り、めあてを立てる</b> <b>マットを使った運動遊びの行い方を知り、いろいろな運動遊びをして、みんなで楽しく遊ぼう</b> ○本時のねらいを知り、自己のめあてを立てる。 <b>3 場や器械・器具の準備をする</b> ○みんなで協力して、準備をする。 <b>4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする</b> ○みんなで準備運動、主運動につながる運動遊びをする。	●学習カードを配り、立てためあてを記入するように伝える。 ●安全な準備の仕方を確認する。 ●けがの防止のために適切な準備運動を行うように、実際に動いて示しながら伝える。
	<b>主運動につながる運動遊びの例</b> ○くま歩き  ・腰を高く上げ、手に体重を乗せてゆっくり進む。 ○うさぎ跳び  ・着地のときは手を前に出して体を起こす。 ○あしか歩き  ・両手の平と両足の甲で体を支えて、手を使って進む。	●順番やきまりを守ろうとしている様子を取り上げて、称賛する。 <b>◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</b> ②順番やきまりを守り、誰とも仲よくしようとしている。 ➡ 運動遊びの順番やきまりを守り、誰とも仲よくしようとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎順番やきまりを守ることに意欲でない児童への配慮の例 ➡ 順番やきまりを守ることによってみんなが安全に楽しく遊ぶことができることに気付くようにするとともに、守ることができたことを取り上げて称賛するなどの配慮をする。

15分	<b>5 マットを使った運動遊びをする</b> ○マットを使った運動遊びの行い方を知る。 ○マットを使ったいろいろな運動遊びをする。	●マットを使った運動遊びの行い方について、場を示したり、実際に動いて示したりしながら説明する。
	<b>マットを使った運動遊びの例</b> ○支持での川跳び  ・しゃがんだ姿勢から両手を着き、両足を上げてマットの向こう側にしゃがんだ姿勢で着地する ○腕立て横跳び越し  ・立った姿勢から両手を着くこと勢いをつけて両足を高く上げ、立った姿勢で着地する。 かえるの足打ちで、両手で体を支えて腰を高く上げる動きで、マットを跳び越しましょう。だんだんと手を高い位置に構えるようにして、腕立て横跳び越しに挑戦しましょう。	
15分	<b>6 簡単な遊び方を工夫して、マットを使った運動遊びをする</b> ○マットを使った運動遊びの簡単な遊び方を知る。 ○楽しくできる場や遊び方を選んで、マットを使った運動遊びをする。	●マットを使った運動遊びの簡単な遊び方について、場を示したり、実際に動いて示したりしながら説明する。 ●安全な準備の仕方を確認する。
	<b>マットを使った運動遊びの簡単な遊び方の例</b> ○マットの配置を工夫して、いろいろな方向に転がる場をつくる。  ・真っ直ぐのマットで前転がり ・曲がって丸太転がり ・最後は後ろ転がり ○友達の良い動きを見付けたり、考えたりしたことを伝える。 ●見付けたり考えたりしたことを伝えて、称賛する。	
5分	<b>7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ</b> <b>本時の振り返り</b> ・マットを使った運動遊びをして楽しかったことを、発表したり書いたりしよう。 ・友達と仲よくできたことを、発表したり書いたりしよう。	●振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに、気付きや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ●適切な整理運動を行うように、実際に動いて示しながら伝えるとともに、けががないかなどを確認する。
	<b>8 整理運動、場や器械・器具の片付けをする</b>	
	<b>9 集合、健康観察、挨拶をする</b>	

# 本時の目標と展開③ (5/8時間)

## 本時の目標

- (1) マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中などで支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりするなどして遊ぶことができるようにする。
- (2) 簡単な遊び方を選ぶことができるようにする。
- (3) マットを使った運動遊びに進んで取り組むことができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを知り, めあてを立てる 簡単な遊び方を工夫し, いろいろな運動遊びをして, みんなで楽しく遊ぼう	
	3 場や器械・器具の準備をする 4 準備運動, 主運動につながる運動遊びをする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学習カードを配り, 立てためあてを記入するように伝える。</li> <li>●安全な準備の仕方を確認する。</li> <li>●けがの防止のために適切な準備運動を行うように, 実際に動いて示しながら伝える。</li> </ul>
15分	5 マットを使った運動遊びをする ○マットを使ったいろいろな運動遊びをする。 ◎マットを使った運動遊びが苦手な児童への配慮の例 ➔ 転がることが苦手な児童へは, 転がるための体の動かし方が身に付くように場を設定するなどの配慮をする。	
	➔ 手で体を支えることが苦手な児童へは, 支持をする体の動かし方が身に付くように場を設定するなどの配慮をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●見付けたり考えたりしたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。</li> <li>◎見付けたり考えたりしたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例                          ➔ 個別に関わり, 友達のよい動きを見付けたり考えたりしたことを聞き取って友達に伝えることを支援したり, 友達と二人で伝え合う場面を設けたりするなどの配慮をする。</li> </ul>

15分	6 簡単な遊び方を工夫して, マットを使った運動遊びをする 楽しくできる場や遊び方を選んで, マットを使った運動遊びをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●楽しくできる場や遊び方を選んでいることを取り上げて, 称賛する。</li> </ul>
	◎友達と動きを合わせて転がって遊ぶ ・二人で動きを合わせて前転がりをする。 ・二人で手をつないで丸太転がりをする。 ・二人で向かい合って, だるま転がりをする。	◎友達とじゃんけん遊びをして遊ぶ ・背支持倒立をして, 足でじゃんけんをする。 ・壁登り逆立ちをして, 片手で支えながらじゃんけんをする。 ・ブリッジをして, 片手で支えながらじゃんけんをする。
5分	7 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ 本時の振り返り ・マットを使った運動遊びでできた運動遊びを, 発表したり書いたりしましょう。 ・マットを使った運動遊びで選んだ遊び方を, 発表したり書いたりしましょう。	◎友達のよい動きを見付けたり, 考えたりしたことを伝える。
	8 整理運動, 場や器械・器具の片付けをする 9 集合, 健康観察, 挨拶をする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。</li> <li>●適切な整理運動を行うように, 実際に動いて示しながら伝えるとともに, けががないかなどを確認する。</li> </ul>



# 本時の目標と展開④ (8/8時間)

## 本時の目標

- (1) マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりするなどして遊ぶことができるようにする。
- (2) 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを伝えることができるようにする。
- (3) マットを使った運動遊びに進んで取り組むことができるようにする。

## 本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
10分	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、めあてを立てる	
	<b>マットを使った運動遊びの工夫した遊び方を見せ合って、学習のまとめをしよう</b>	
10分	3 場や器械・器具の準備をする 4 準備運動、主運動につながる運動遊びをする	●学習カードを配り、立てためあてを記入するように伝える。 ●安全な準備の仕方を確認する。
	5 マットを使った運動遊びをする。	●けがの防止のために適切な準備運動を行うように、実際に動いて示しながら確認にする。
15分	6 単元を振り返り、学習のまとめをする	●行い方のポイントを押さえた動きを取り上げて、称賛する。
	7 整理運動、場や器械・器具の片付けをする 8 集合、健康観察、挨拶をする	●安全な準備の仕方を確認する。 ●各グループが順番に発表できるようにする。 ●マットを使った運動遊びに進んで取り組もうとしている様子を取り上げて、称賛する。
10分	<b>単元の学習の振り返り</b> ・単元の学習で楽しかったことやできるようになったことを、発表したり書いたりしよう。 ・学習したことで、今後もし取り組んでいきたいことを、発表したり書いたりしよう。	●振り返りを発表したり学習カードに記入したりするように伝えるとともに、気づきや考えのよさを取り上げて、称賛する。 ●適切な整理運動を行うように、実際に動いて示しながら伝えるとともに、けががないかなどを確認する。

# 2学年間にわたって取り扱う場合

## 【第1学年における指導と評価の計画(例)】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい	学習の見通しをもつ	マットを使った運動遊びの行い方を知り、いろいろな動きをして友達と楽しく遊ぶ				簡単な遊び方を工夫して友達と楽しく遊ぶ	学習のまとめをする	
学習活動	<b>オリエンテーション</b> ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり ○マットを使った運動遊び ・動物に変身 ・ゆりかご ・丸太転がり	○マットを使った運動遊びをする みんなで、いろいろなマットを使った運動遊びをする				○新しい運動遊びに挑戦する【逆立ちをする運動遊び】 ・背支持倒立 ・カエルの足打ち ・支持での川跳び ・ブリッジ		<b>学習のまとめ</b> ○簡単な遊び方を工夫する ○学習のまとめをする
		○新しい運動遊びに挑戦する【転がる運動遊び】 ・前転がり ・後ろ転がり	○簡単な遊び方を工夫する ・坂道やジグザグなど、いろいろな方向に転がる場を選ぶ ・腕で支えながら移動したり逆さまになったりする動物の動きを選ぶ					
評価の重点	知識・技能				①			②
	思考・判断・表現					①	②	
	主体的に学習に取り組む態度	④	②	③				①

## 【幼児期の運動遊びとの円滑な接続を図るための工夫(例)】

- 「いろいろな方向に転がったり、手や背中支えて逆立ちをしたりする」ために  
幼児期の運動遊びの経験や発達段階により、低学年の児童は、様々なものになりきって多様な動きをして遊ぶことを楽しみます。そのため低学年のはじめは、くまやうさぎ、あしかなどになりきって両手をしっかりと着きながら進む運動遊びや、マットを草原や川などに見立て、ボールや丸太などになりきっている方向に転がる運動遊びをしたりして、手で体を支えたり、背中や腹を付けて転がったりする動きに楽しみながら取り組めるようにしましょう。

(例) 動物に変身  
くま歩き(腰を高く上げて、両手に体重を乗せて、はじめはゆっくり進み、慣れてきたら徐々に速く進む)、うさぎ跳び(両足で跳んで両手を着き、両手を突き放してから両足で立つ)、かえるの足打ち(両手で体を支えて両足を上げ、足を打つ)、あしか歩き(両手と足の甲で体を支え、両手を交互に使って進む)などをして遊ぶ。

(例) いろいろな方向に転がる場を選ぶ  
マットの下に踏切り板を入れるなどして坂道にしたり、マットをジグザグに並べたりして複数のコースを用意して、遊びたい場や転がり方を選ぶ。

## 【第1学年において重点を置いて指導する内容(例)】

- 知識及び技能  
転がる運動遊びでは、マットに背中をつけて揺れたり転がったりすることができるようにしましょう。その際、前転がりや後ろ転がりは、前転や後転などの技とは異なり、手や膝を着いて起き上がるような前転がりや肩越しに斜めに転がるような後ろ転がりも背中をつけて転がる動きのよさを認め、楽しく取り組めるようにしましょう。
- 思考力、判断力、表現力等  
友達と一緒に運動遊びをする中で、友達のよい動きを見付けることができるようにしましょう。また、用意されたいろいろな場の中から楽しく遊ぶ場を選んで遊ぶことができるようにしましょう。
- 学びに向かう力、人間性等  
運動遊びをする際に、順番やきまりを守り、誰とも仲よくしようとするようにしましょう。また、危ないものがないか、近くに人がいないか、マットが安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けることができるようにしましょう。