

シンクロマット学習指導案

I 単元名 マット運動「シンクロマット」(器械運動)

II 目標および評価規準

1 目標

仲間と協力し励まし合いながら、演技の構成を工夫したり、タイミングよく技を行ったりして、シンクロマットの演技を楽しむ。

2 評価規準

観点	「おおむね満足できる」状況	「十分満足できる」状況
ア 運動への関心・意欲・態度	友だちと協力して体ほぐしの準備運動や、シンクロマットの演技を行っている。	友だちと協力しながら体ほぐしの準備運動やシンクロマットの演技を進んで行っている。
イ 運動についての思考・判断	シンクロマットの演技で、技を行うタイミングを合わせたり、ずらせたりするために工夫して演技することができる。	技を行うタイミングや取り入れる技の種類、隊形を工夫した演技を考えるとともに、それぞれを意識しながら演技することができる。
ウ 運動の技能	シンクロマットの演技の中で、できる技を繰り返しながら、音楽に合わせて演技することができる。	シンクロマットの演技の中で、自分のできる技を複数組み合わせながら、音楽に合わせてタイミング良く演技することができる。

III 学習計画 (全7時間予定)

過	時	活動計画	支援及び指導上の留意点	評価項目・評価の方法・観点
つかむ	1	○オリエンテーションを行う。 ・模範のシンクロマットを見て、シンクロマットについて知る。 ・チームごとに模範のシンクロマットと同じ演技を試す。 ・シンクロマットの演技を工夫するポイントを話し合う。	・技能の低い児童にもシンクロマットに触れられるように、前転と後転を取り入れた、タイミングを合わせたりずらしたりするだけの簡単な模範演技にする。 ・子どもたちから出された工夫できそうなポイントから、チームごとにシンクロマットの演技を構成していく活動のめあてをつかめるようにする。	・仲間と協力して試しのシンクロマット演技をおこない、楽しんでいる 【関心・意欲・態度】 学習カード 観察 ア②
		○チームごとに体ほぐしの準備運動を行う。	・マットを利用した体ほぐしの運動を提示し、仲間とかかわりながら運動する楽しさを味わえるようにする。 ・転がったり、逆さになったりする活動を取り入れることによってマット運動にかかわる身体感覚を経験させるようにする。	・友だちと協力して体ほぐしの準備運動、シンクロマットの練習を行っている。 【関心・意欲・態度】観察 ア③
追		めあて① シンクロマットに取り入れたい技を練習しよう		
		○シンクロマットの演技に取り入れてみたい技を設定する。 ○今までにできる技の完成度を高めるために学習資料を参考にして仲間と協力して練習する。	・正確な動作を表した技のイラストに補助のポイントを提示しておくことによって、お互いにアドバイスしたり、補助し合って練習できるようにする。 ・チームの中の上手な児童の演技を賞賛し、他の児童の参考になるようにする。	・自分のできる技をよりきれいに正確に行ったり、新しい技を身につけるために資料を使って練習を工夫している。 【思考・判断】観察イ① ・倒立したり回転したりする技をきれに行うことができる 【技能】観察 ウ①
求める		めあて② 仲間と協力してシンクロマットをつくろう		
	2	その1 チームでシンクロマットの演技を考えよう。	・チームの全員ができる技、できない技など考慮したシンクロマットを構成するように助言する。 ・部分練習と通し練習、ミーティングコーナーを設置し、ローテーションすることによって演技を修正をできるようにする。 ・今後の活動の参考にさせるために、今日の活動を振り返る時間を設定する。	・シンクロマットの構成を考える話し合いに進んで参加して意見を言うことができる。 【関心・意欲・態度】 観察 学習カード ア① ・自分たちのチームにふさわしい技を取り入れたシンクロマットを構成することができる。 【思考・判断】 観察 学習カード イ②

3	その 2 技をするタイミングを工夫しよう。	・タイミングを合わせたり、ずらしたりした演技が工夫できるようにタイミングを合わせる例やずらす例を紹介する。 ・タイミングを合わせたりずらしたりするために工夫することを考えるよう助言する。 ・タイミングを合わせたりずらせたりする工夫の中で、音楽に合わせることができたら校歌（1番）を紹介する。 ・部分練習と通し練習、ミーティングコーナーを設置し、ローテーションすることによって演技を修正できるようにする。 ・通して演技をする時間を設定し、本時までの成果を確認する。	・タイミングを合わせたりずらしたりして演技することができる。 【技能】観察 学習カード ウ② ・技を行うタイミングをずらすためにかけ声をかけたり、音楽のくぎりを使ったりして工夫することができる。 【思考・判断】 観察 学習カード イ②
4 本時	その 3 隊形と技をする方向を工夫しよう。	・隊形や技をする向きを工夫することができるように、交差や拡散、集合などの例を紹介する。 ・交差したり、拡散する技ではタイミングをそろえる工夫が必要なことについて考えさせる。 ・部分練習と通し練習、ミーティングコーナーを設置し、ローテーションすることによって演技を修正できるようにする。 ・通して演技をする時間を設定し、本時までの成果を確認する。	・タイミングよく交差したり、拡散したりして技を行うことができる。 【技能】観察 学習カード ウ② ・交差や集合、拡散などの隊形移動を組み合わせたシンクロマットの演技を構成することができる。 【思考・判断】 観察 学習カード イ②
5	その 4 取り入れる技をもう一度考えよう。	・今までのシンクロマットの練習を生かし、めあて①で練習してきた技を組み合わせた構成を考え直すよう助言し、演技を修正させる。 ・前転や後転など動きのある技ばかりでなく、バランスをとって静止する技なども取り入れるように助言する。 ・部分練習と通し練習、ミーティングコーナーを設置し、ローテーションすることによって演技の完成度を高められるようにする。 ・通して演技をする時間を設定し、本時までの成果を確認する。	・取り入れる技を再考したシンクロマットを練習し、自分の行う技を正確に演技することができる。 【技能】観察 学習カード ウ② ・自分たちのチームにふさわしい技を考えて取り入れることができる。 【思考・判断】 観察 学習カード イ②
6	その 5 発表会に向けて練習しよう。	・発表会での目指すシンクロマットの観点「技術性」「芸術性」を示し、それらを意識してシンクロマットの練習ができるようにする。 技術性… 1人1人の技の難易度や正確さなど 芸術性… 技を揃えたり、ずらしたりした時のタイミング、技を行う前や行った後の姿勢など ・部分練習と通し練習、ミーティングコーナーを設置し、ローテーションすることによって演技の完成度を高められるようにする。	・シンクロマットの構成を考える話し合いに進んで参加して意見を言うことができる。 【関心・意欲・態度】 観察 学習カード ア① ・技を行うタイミングや隊形移動する時の位置などこれまでに工夫したことを意識して練習に取り組むことができる。 【思考・判断】 学習カード イ②
ま と め る	7	○練習してきたシンクロマットを発表し合う。 ・発表を見合い、お互いの演技を認め合う。	・自分の技を正確に行うとともに、仲間とタイミングをそろえて技を行ったり、タイミングをずらして技を行ったりすることができる。 【技能】 観察 ウ②

IV 本時の学習（抜粋）

1 第1時の学習

(1) ねらい

試しのシンクロマットの演技を行うことを通して、マット運動の新しい楽しみ方に対する意欲を高める。

(2) 準備 黒板 掲示用模範用シンクロマット演技構成カード シンクロマット演技構成カード マット運動にかかわる体ほぐし運動例

(3) 展開（◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況にある子供の姿）

学 習 活 動	支 援 等	時間
1 オリエンテーションをする。 ○模範のシンクロマットの演技を見て、感想を話し合う。 ・技を行うタイミングが合っていた。 ・技を行うタイミングをわざとずらせていた。 ・みんなの動きががそろってきれい。 ○学習の進め方について理解する。 ・体ほぐしの準備運動を取り入れる。 ・チームによるシンクロマット演技構成カードの使い方を理解する。	(1について) ○マット運動の新しい楽しみ方に気づけるように、シンクロマットの構成要素「タイミング」「隊形」「技をする方向」が気づけるような演技を紹介する。 ○体ほぐしの準備運動が自主的に行えるような流れを示した「マット運動にかかわる体ほぐし運動例」を用意する。 ○模範演技のシンクロマット演技構成カードを提示して、シンクロマットの基本的な構成の仕方とカードの使い方が理解できるようにする。 (2について) ○体だけでなく心もほぐして楽しくマット運動に取り組めるように、お互いに声をかけながら準備運動を行うよう助言する。	15 分
2 体ほぐしの準備運動を行う。 ○準備運動		
3 模範のシンクロマットの演技と同じ演技を試しに挑戦してみる。 ○模範用シンクロマット演技カードをもとに試しのシンクロマット演技を行う。 ・平行して前転 ・同一直線上で前転 ・対面交差での前転 ・前転しての集合	本時の評価項目 【関心・意欲・態度】 ◆仲間と協力して試しのシンクロマット演技を行い、楽しんでいる。 ◇チーム内の役割を果たそうと演技に進んで参加し、試しのシンクロマット演技を楽しみながら行っている。 (3について) ○どのチームも模範のシンクロマット演技と同じ試しのシンクロマット演技を行えるように、シンクロマット演技用マット2つとミーティングコーナーを設置し、活動の場をローテーションする。 ○タイミングをそろえて技をするために工夫できること（声を出す・数を数える）を考えさせるようにする。	25 分
4 本時のまとめをして、次時からの学習へのめあてを持つ。 ○試しのシンクロマット演技を行っての感想を発表し合う。 ・初めてのシンクロマットも楽しい ・タイミングの取り方の難しさ ・物足りない ・もっと工夫できないか ○シンクロマットで工夫できる場所について話し合い、シンクロマット演技を工夫する観点を絞る。 ・タイミングをずらして技をする ・技の種類を増やす ・隊形 ○単元のめあてを持つ。	(4について) ○これからの活動への意欲を高めるために、どの感想にも共感的に受け止め、賞賛する。 ○出された意見からタイミングを工夫したり、隊形や技を行う方向を工夫したり、取り入れる技の種類を工夫したりすることなど観点を類型化し示すことによって、シンクロマットの演技をつくる見通しがもてるようにする。 ○シンクロマットの演技を工夫しながらつくり、最後に発表会をすることを伝える。	5 分

2 第2時の学習

- (1) ねらい
シンクロマットの演技を構成する活動を通して、取り入れたい技を練習する意欲を高めることができる。
- (2) 準備 シンクロマット演技構成カード 技虎の巻 補助ポイントポスター
シンクロマットづくり資料 マット運動にかかわる体ほぐし運動の例 タイマー
- (3) 展開 (◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況にある子供の姿)

学 習 活 動	支 援 等	時間
1 本時のめあてを持つ ○本時のめあてを理解し、学習の見通しをもつ。 2 体ほぐし的な準備運動を行い、仲間とふれあいながらマット運動の感覚をつかむ ○準備運動	(1について) ○本時のめあてである②「シンクロマットの演技を考えよう」を提示し、本時の学習の見通しをもてるようにする。 (2について) ○マット運動にかかわる体ほぐし運動例を活用し、自主的に準備運動を行えるようにする。	5分
3 めあて②「シンクロマットの演技を考えよう」を行う。 ○チームごとに話し合いながらシンクロマットの演技を構成し、練習する ・行う技を決める。 ・隊形や技をする方向を考える。 ・技をするタイミングを考える。	本時の評価項目 【関心・意欲・態度】 ◆シンクロマットの演技を考える話し合いに協力して参加することができる。 ◇シンクロマットの演技を考える話し合いに進んで参加し、積極的に意見を発表することができる。 【思考・判断】 ◆自分のできる技を確認する中で、自分にふさわしい技を取り入れることができる。 ◇チームのメンバーのできる技できない技を考慮してチームにふさわしい技を組み合わせることができる。 (3について) ○チームごとのシンクロマット演技構成カードを用意し、演技の構成を記入できるようにする。 ○一人一人のできる技できない技を確認しながら、構成するよう助言する。 ○シンクロマットづくり資料を用意し、隊形や技をする方向などの話し合いが円滑に行えるようにする。 ○通し練習用のマット、部分練習用のマット、ミーティングコーナーを設置することによって、話し合って構成したシンクロマットの演技を実際に行えるようにする。	25分
4 めあて①「自分がシンクロマットの演技に取り入れたい技を練習しよう」を行う。 ○もう少しでできそうな技やもっときれいにできるようにになりたい技の練習を行う。 《取り入れたい技の例》 ・跳び前転 ・側方倒立回転 ・伸膝後転 ・倒立前転など	(4について) ○本時の後半のめあてである①「自分がシンクロマットの演技に取り入れたい技を練習しよう」を提示し、学習後半の見通しをもてるようにする。 ○マット運動学習資料（技虎の巻）を用意することにより、もう少しでできそうな技やもっときれいにできるようにになりたい技を主体的に練習できるようにする。 ○補助ポイントポスターを提示しておくことにより、友だちと補助し合いながら技の練習をできるようにする。 ○傾斜マットや段ボール箱を置いたマットなど、場を工夫することにより、回転する感覚を高めたり、腰角度の大きい回転ができるようにする。	10分
5 本時のまとめをして、次時の見通しを持つ。 ○チームごとに本時の学習をふりかえり、次時の学習の見通しをもつ。	(5について) ○自分の活動をシンクロマット学習カードを使って振り返り、次時の学習の見通しをもてるようにする。	5分

3 第3時の学習

(1) ねらい

技を行うタイミングを見直ししながら練習する活動を通して、シンクロマットの演技をより高めることができる。

(2) 準備 シンクロマット演技構成カード シンクロマットづくり資料 技虎の巻 音楽（校歌） 補助ポイントポスター マット運動にかかわる体ほぐし運動例 タイマー

(3) 展開（◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況にある子供の姿）

学 習 活 動	支 援 等	時間
1 本時のめあてをもつ ○本時のめあてを理解し、学習の見通しをもつ。 2 体ほぐし的な準備運動を行い、仲間とふれあいながらマット運動の感覚をつかむ ○準備運動	(1について) ○本時のめあてである①「自分がシンクロマットの演技に取り入れたい技を練習しよう」を提示し、本時の学習の見通しをもてるようにする。 (2について) ○マット運動にかかわる体ほぐし運動例を活用し、自主的に準備運動を行えるようにする。	5分
3 めあて①「自分がシンクロマットの演技に取り入れたい技を練習しよう」を行う。 ○もう少しでできそうな技やもっときれいにできるようにになりたい技の練習を行う。 《取り入れたい技の例》 ・跳び前転 ・側方倒立回転 ・伸膝後転 ・倒立前転など	本時の評価項目 【思考・判断】 ◆タイミングを合わせたり、ずらしたりするために、友だちのかけ声や数をカウントする声をよく聞いて技を行っている。 ◇タイミングを合わせたり、ずらしたりするために、自分からかけ声をかけたり、音楽のくぎりを利用して技を行おうとしている。 【技能】 ◆音楽や仲間のかげ声に合わせてタイミングよく技を行い、チームの仲間とタイミングを合わせたりずらしたりして技を行うことができる。 ◇タイミングをずらすために自分からかけ声をかけ、タイミングを合わせたりずらせたりした技を組み合わせてきれいに演技することができる。 (3について) ○マット運動学習資料（技虎の巻）を用意することにより、もう少しでできそうな技やもっときれいにできるようにになりたい技を主体的に練習できるようにする。 ○補助ポイントポスターを提示しておくことにより、友だちと補助し合いながら技の練習をできるようにする。 ○傾斜マットや段ボール箱を置いたマットなど、場を工夫することにより、回転する感覚を高めたり、腰角度の大きい回転ができるようにする。	12分
4 めあて②「技をするタイミングを工夫しよう」を行う。 ○前時の学習でつくったシンクロマットの演技を見直ししながら練習し、技を行うタイミングを工夫する。 《工夫できること》 ・全員で一斉にわざをする。 ・全員が少しずつタイミングをずらせて技をする。 ・数人が一緒に技を行う。 ・数人ずつタイミングをずらせて技をする。	(4について) ○本時のめあてである②「技をするタイミングを工夫しよう」を提示し、シンクロマット演技の完成度を高めるための見通しをもてるようにする。 ○シンクロマットづくり資料を活用し、タイミングを工夫した演技ができるようにする。 ○校歌を流すことによりタイミングが合わせやすくなることを紹介する。 ○シンクロマット演技構成カードを活用することにより、一人一人のタイミングの取り方を確認できるようにする。 ○通し練習用のマット、部分練習用のマット、ミーティングコーナーを設置することによって、話し合って構成したシンクロマットの演技を実際に行えるようにする。	23分
5 本時のまとめをして、次時の見通しを持つ。 ○チームごとに本時の学習をふりかえり、次時の学習の見通しをもつ。	(5について) ○自分の活動をシンクロマット学習カードを使って振り返り、次時の学習の見通しをもてるようにする。	5分

4 第4時の学習

(1) ねらい

隊形や技をする方向を見直ししながら練習する活動を通して、シンクロマットの演技をより高めることができる。

(2) 準備 シンクロマット演技構成カード シンクロマットづくり資料 技虎の巻 音楽（校歌） 補助ポイントポスター マット運動にかかわる体ほぐし運動例 タイマー

(3) 展開（◆は「おおむね満足できる」状況、◇は「十分満足できる」状況にある子供の姿）

学 習 活 動	支 援 等	時間
1 本時のめあてをもつ ○本時のめあてを理解し、学習の見通しをもつ。 2 体ほぐし的な準備運動を行い、仲間とふれあいながらマット運動の感覚をつかむ ○準備運動	(1について) ○本時のめあてである①「自分がシンクロマットの演技に取り入れたい技を練習しよう」を提示し、本時の学習の見通しをもてるようにする。 (2について) ○マット運動にかかわる体ほぐし運動例を活用し、自主的に準備運動を行えるようにする。	5分
3 めあて①「自分がシンクロマットの演技に取り入れたい技を練習しよう」を行う。 ○もう少しでできそうな技やもっときれいにできるようにになりたい技の練習を行う。 《取り入れたい技の例》 ・跳び前転 ・側方倒立回転 ・伸膝後転 ・倒立前転など	本時の評価項目 【思考・判断】 ◆交差や集合拡散をきれに行うための位置やタイミングについて考えながら演技することができる。 ◇交差や集合拡散などの複雑な動きをするために重要なこと（位置や技を始めるタイミングなど）に気がつき、仲間に伝えることができる 【技能】 ◆音楽や仲間のかげ声に合わせてチームの仲間とタイミングよく交差したり集合、拡散して技を行うことができる。 ◇音楽を利用したり仲間の動きをみてタイミングをはかったりしてタイミングよく交差や集合、拡散などしながら安定した技を行うことができる。 (3について) ○マット運動学習資料（技虎の巻）を用意することにより、もう少しでできそうな技やもっときれいにできるようにになりたい技を主体的に練習できるようにする。 ○補助ポイントポスターを提示しておくことにより、友だちと補助し合いながら技の練習をできるようにする。 ○傾斜マットや段ボール箱を置いたマットなど、場を工夫することにより、回転する感覚を高めたり、腰角度の大きい回転ができるようにする。	12分
4 めあて②「隊形と技をする方向を工夫しよう」を行う。 ○前時の学習でつくったシンクロマットの演技を見直ししながら練習し、技を行う隊形や方向を工夫する。 《工夫できること》 ・交差を取り入れる ・十字交差を取り入れる。 ・集合や拡散を取り入れる。	(4について) ○本時後半のめあてである②「隊形と技をする方向工夫しよう」を提示し、シンクロマット演技を完成度を高めるための見通しをもてるようにする。 ○シンクロマットづくり資料を活用し、交差や十字交差などの複雑な動きを効果的に取り入れることができるようにする。 ○校歌を流すことにより移動するタイミングが合わせやすくなることを紹介する。 ○バランス技を取り入れると隊形に変化を与えられることを紹介し、メリハリのある演技をつくることができるようにする ○通し練習用のマット、部分練習用のマット、ミーティングコーナーを設置することによって、話し合って構成したシンクロマットの演技を実際に行えるようにする。	23分
5 本時のまとめをして、次時の見通しを持つ。 ○チームごとに本時の学習をふりかえり、次時の学習の見通しをもつ。	(5について) ○自分の活動をシンクロマット学習カードを使って振り返り、次時の学習の見通しをもてるようにする。	5分

シンクロマット学習カード

名前

めあて①：シンクロマットに取り入れたい技を練習しよう！
めあて②：シンクロマットをチームの仲間と協力してつくろう！

	日 付	めあて① 今日の授業で練習した技 練習で気をつけたこと、意識したことなど	で き ば え	めあて② 今日の授業で、気をつけたこと、 工夫したことなど	で き ば え
1					
2		()			
3		()			
4		()			
5		()			
6		()			
7					

〔できばえ表〕

	め あ て ①		め あ て ②
A	大きくなめらかに技ができた	◎	自分の役割をしっかりと果たすことができた
B	正確に技ができた	○	自分の役割がわかって演技できた
C	なんとか技をすることができた	△	仲間と協力することができた



【シンクロマットづくり資料】

次のことを参考にして演技をつくろう！

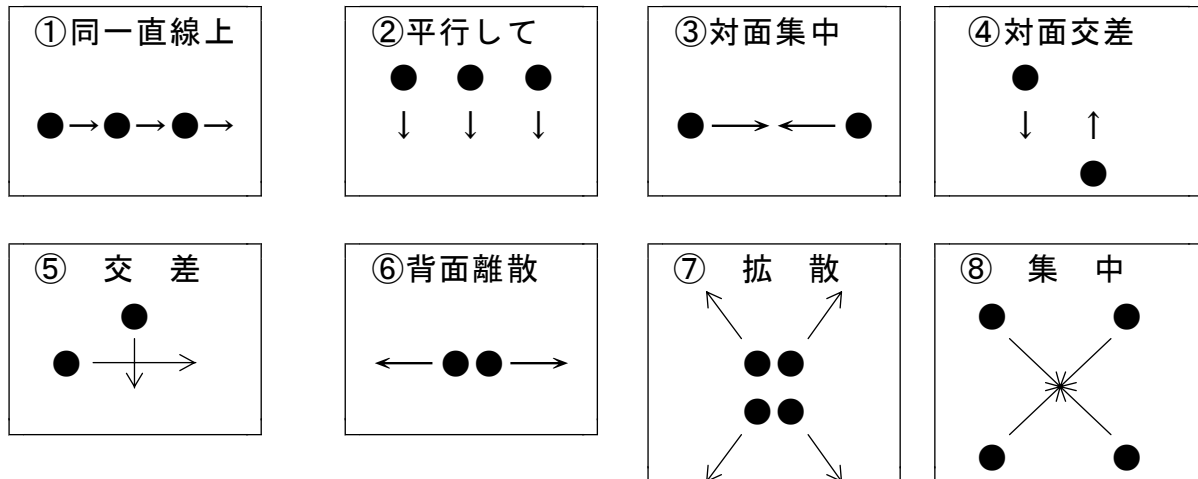
名前

☆シンクロマット演技づくり（構成）の手順

1. 演技で行う技を決める。
2. 隊形と技を行う向きを考える。
3. 技行うタイミングを考える。

構成⇒練習⇒修正をくり返す

○演技構成の例



○よい演技とは

- ①タイミング…何人かの技がぴったり合っていたり、きれいにずれていたたりしてタイミングよく演技する。
- ②正確な技……演技に取り入れた一つ一つの技がしっかりとできている。
- ③メリハリ……動と静、高と低、速いとおそいのようにリズムの変化がある。

○よい演技をするために工夫しよう

・タイミングよく演技するために

・技を正確に見せるために

・メリハリのある演技をするために