



中学校

保健体育

全学年

マット運動における協働的な学びを 充実させるための「観察シート」

観察シートとは？

- 技のポイントが示されており、技の出来映えを確認できる。
- 二次元コードから見本動画を見ることができ、技をイメージできる。

活用することの効果！

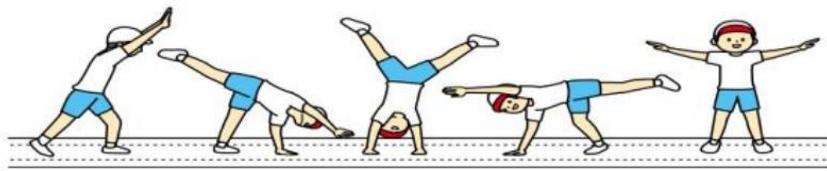
- ① 技のポイントが「分かる」ことで、「できる」につながり、「知識及び技能」が身に付く。
- ② 成果と課題が共有でき、仲間に伝えることが明確になることで、協働的な学びの充実につながる。
- ③ 生徒が挑戦したい技を自分で選択することで、主体的な学びの実現につながる。

○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



日にも(/)	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、腰を伸ばして回転すると、もっとキレイに見えるよ!
日にも(/)	記入者	
日にも(/)	記入者	

前向きな
言葉で
書こう!

活用方法

- ①ペアやグループでお互いの試技を見合い、技のポイントに照らし合わせ、できていれば観察者(生徒)が☑を付ける。
- ②観察者(生徒)が成果や課題、助言を直接伝えたり、書いたりして仲間に伝える。
- ③模範となる技を見たいときに、二次元コードを読み込み、見本動画を視聴する。

※詳細は、総合教育センターwebサイト、長期研究員 研究報告(R5)をご覧ください。