

1 単元名 マット運動

2 運動の特性

(1) 一般的特性

マット運動は、同じ技を繰り返したり、いくつかの技を組み合わせたり、回転や倒立などの技に挑戦したりすることが楽しい運動である。

(2) 子どもから見た特性 (男子13名 女子19名 計32名)

A 運動の楽しさの体験状況

①体育の学習は好きですか。

とても好き	好き	嫌い	とても嫌い
19名	9名	4名	0名
<ul style="list-style-type: none"> ・運動することが好きだから 19名 ・技ができたとき楽しいから 6名 ・好きな技があるから 3名 		<ul style="list-style-type: none"> ・運動全般が苦手だから 3名 ・運動のあと体調が悪くなるから 1名 	

②マット運動をやりたいですか。

とてもやりたい	やりたい	やりたくない	まったくやりたくない
14名	15名	3名	0名
<ul style="list-style-type: none"> ・技ができるようになりたいから 18名 ・今できる技をもっときれいにしたい 6名 ・楽しいから 3名 ・得意な技があるから 2名 		<ul style="list-style-type: none"> ・技がうまくできないから 1名 ・できなくて笑われそうだから 1名 ・おもしろくないから 1名 	

③今までのマット運動で楽しかったとき、楽しくなかったときはどのようなときですか。(複数可)

楽しかったとき	楽しくなかったとき
<ul style="list-style-type: none"> ・できない技ができたとき 17名 ・いろいろな技に挑戦できるとき 12名 ・上手に技ができたとき 9名 ・友達と一緒に練習するとき 7名 ・全て 6名 	<ul style="list-style-type: none"> ・技がうまくできないとき 6名 ・けがをしそうなき 1名

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況

①自分に合っためあてをもって、学習を進めることができますか。

自分でめあてをもてる	アドバイスをもらえばできる	めあてをもつ自信がない
27名	5名	0名

②練習の仕方がわからないときや技がうまくできないときはどうしますか。(複数回答可)

友達に聞く	先生に聞く	練習する	資料を見る
18名	25名	19名	18名

③協力して教え合いや励まし合いができますか。

誰とでもできる	仲のよい友達とならできる	自信がない
21名	11名	0名

④学習を進める上で大切なことはどのようなことだと思いますか。(自由記述)

- ・友達と協力すること 13名
- ・友達とアドバイスし合ったり励まし合ったりすること 13名
- ・けがをしないように安全に進めること 9名
- ・自分のめあてをしっかりとつこと 6名
- ・最後まであきらめないこと 5名
- ・楽しむこと 1名
- ・ルールを守ること 1名

⑤今回のマット運動をどのような学習にしていきたいですか。(自由記述)

- ・できる技を増やしたい 15名
- ・楽しい学習 10名
- ・友達と協力する 5名
- ・安全でけがのない学習 5名
- ・友達と教え合ったり、励まし合ったりする 5名

[考察]

A 運動の楽しさの体験状況について

本学級の子どもたちの多くは、体育学習が好きである。5年生のときにめあて学習を経験し、運動の楽しさやできるようになる喜びを実感してきたことが、大きな影響を及ぼしていると考えられる。一方、体育が嫌いと答えた子どもは4名おり、運動全般に対する苦手意識をもっていることがわかる。

マット運動に関しては、「とてもやりたい」「やりたい」と答えた子どもがほとんどであり、その理由として「技ができるようになりたい」というものが圧倒的に多い。また、「できない技ができたとき」や「いろいろな技に挑戦できるとき」にマット運動を楽しんでいると感じる子どもが多いことから、マット運動に対して前向きな気持ちがうかがえる。マット運動が楽しくないときとしては、「技がうまくできないとき」と答えている子どもが多い。以上の点から、本学級の子どもたちの中で「技のできばえ」が、マット運動の楽しさを左右する大きな要因になっていると言える。そこで本単元では、単元を通して技のできばえに着目させ、そのできばえを深く理解したり、高めたりする手立てをとることで、子どもたちがマット運動の特性に十分触れられるようにしたい。

B 運動の楽しさを求める学び方の習得状況について

本学級の子どもは、体育学習において、自分に取り組んでいくめあてを考えたり、それをもとに学習を進めたりする経験はあるが、これまでの様子を見ている限り、その経験が豊富とは言えない。マット運動に関しても、子どもたちは技の種類こそ知っているものの、その特性や技の系統性については十分に理解しておらず、自分ではめあてをもてると思っている子どもでも、実は自分に合っためあてをもつことが難しいと考えられる。

したがって本単元では、子どもたちが、技のポイントや系統性についての理解を深め、自分の力に適しためあてをもてるように、支援していきたい。さらに、資料を有効に活用したり、友達と教え合ったりする活動も充実させていきたい。

教え合いや協力に関しては、「誰とでもできる」と答えた子どもが21名いる。本学級の実態を見ても、男女の仲がよく、素直で誰にでも公平に接することができる子どもが多い。一つの集団として、教え合いや励まし合いが十分にできる関係が築かれている。学習を進める上で大切なことを問う質問に対しても「友達と協力すること」や「友達とアドバイスし合ったり励まし合ったりすること」と答えた子どもが大変多い。今回のマット運動では、この実態をもとに、子どもたちの関係を生かして、情意面での認め合いや励まし合いはもちろんのこと、技能面に関してもよりの確なアドバイスをし合えるような支援をしていきたい。

C 運動の楽しさを味わうための技能の習得状況について

本学級の実態として、学習指導要領に例示されているような基本的な技についてはよく習得できている。また、5年生までの学習に加え、今年度の運動会では組体操に取り組んだこともあり、補助倒立もよく習得できている。前転・後転・開脚前転・開脚後転に関しては、多くの子どもが回ることはできているが、着手がおかしい子や、膝が開いたり曲がったりする子、回転の勢いが足りない子など、きれいにできていない子どもが数名見られた。そういった意味で基本的な技に関しての技能は比較的実態が高いと言える。しかし、側方倒立回転になると、安定してできるのは3名になってしまう。同様に伸膝前転・伸膝後転についても、安定してできる子どもはほとんどいなかった。側方倒立回転や伸膝前転・伸膝後転といった発展的な技に関しては、取り組んだ経験が少なく、実態として高いとは言えない。本単元では、子どもたちができるようになりたい技が何なのか、そのためにどのような力を身に付けたいのかがわかる場や資料を用意し、活用させていきたい。

3 視点と学習の手立て

(1) 市教研体育部の研究主題

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習

(2) 研究の視点

視点1 子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にした上で子どもたちが学習意欲や目標をもって取り組めるよう道すじを工夫する。

<手立て>

○ 技の美しさを追求する、めあて①の活動

本学級では多くの子どもが、マット運動に対して「新しい技ができるようになりたい」「できる技を増やしたい」という願いをもっている。子どもにとって器械運動の楽しさや喜びは、「できた」という課題の達成にある。同時に、習得した技のできばえを高めたり、組み合わせたりすることで、技ができたということをより実感し、楽しみを広げることができる。さらに、一つ一つの技についても、その美しさを追求することにより、できばえを高めていこうとする態度を育みたい。そこで、美しさを追求する観点として、「手をしっかり着いているか」「手足の先まで伸びているか」「技のはじめとおわりに静止できているか」という3点を子どもたちに提示し、取り組むようにする。この3観点については、子どもたちと十分に共通理解を図り、正しい見方で技を評価することができるようにする。

また、技を美しくするための手段として、技を大きくすることが一つの要素でもある。そこで、毎時間めあて①の中で、「大きくする技」を設定し、それを必ず組み合わせ技の中に取り入れることとする。

さらに、子どもたちが技の美しさへの意識を高められるように、毎時間、めあて①の最後に「幕西オリンピック2012」の時間を設ける。「幕西オリンピック2012」とは、めあて①で練習した組み合わせ技を、今年開催されるオリンピックの体操種目に見立て、同じグループの友達に得点をつけてもらう時間である。(詳細は次頁参照)自分の演技が採点されることで、より技の美しさへの意識を高め、できばえをよくしていこうという意欲につなげていきたい。さらに、時事的に話題のある「ロンドンオリンピック」と重ね合わせることで、子どもたちも楽しみながら活動できるものとする。ただし、得点のみに固執するのではなく、自分の力に合った技を組み合わせ、挑戦していけるような支援をしていきたい。こうして、めあて②で習得した技をめあて①で積極的に取り入れ、大きくしたり組み合わせたりして「技ができた」という感覚を存分に味わえるようにしていきたい。

＜幕西オリンピック2012＞ テーマソング「虹」 by ゆず

- ・ 友達の演技中、他の子どもはマットの横に座って見る。(採点する)
- ・ ①②③の観点を3人で分担して見る。
- ・ 演技は一人一回。グループ内で行う。
- ・ 組み合わせる技は3～4つとし、その中にバランス系の技を必ず1つ取り入れる。
- ・ 合計得点を出す。

【採点基準】

観点		1点	2点	3点	得点
①	手をしっかり着いているか		○		2
②	手足の先まで伸びているか			○	3
③	技のはじめとおわりに静止できているか	○			1
合計					6

*＜技のはじめ＞しっかりと静止し、右手を挙げる。

＜技のおわり＞決めポーズをとり、3秒静止する。

○ 「技の美しさにつながる運動」の設定

本単元では、技のできばえを高め、美しく見せることを子どもたちに意識させたい。そこで、技を学習する前に、マット運動に必要な感覚を身に付けるためのやさしい運動や、学習する技の動きに似た運動を毎時間取り組んでいくこととする。こうした運動を、単に準備運動や身体感覚を身に付ける運動として捉えるだけではなく、一つ一つの運動に、技を美しく(=大きく)するための要素を取り入れながら行う。例えば、ゆりかごでは膝を伸ばして大きく行うことにより、自分が取り組む技においても、膝を伸ばし美しくできるようになると考えられる。また、運動の進め方として、毎時間3つの運動を行うが、そのうち1つは全員で一斉に行い、残りの2つは子どもたち自身が選択して行う。その際、自分のめあて①や②で取り組む技につながる運動を選択するようにしていく。

【取り扱う運動】

運動(基礎感覚)	動き	美しさのポイント
ゆりかご (回転感覚)	膝を抱えて後ろに倒れ、足先が真上にくるようにゆれて、しゃがみ立ちに戻る。	膝を伸ばす。 大きくゆっくり動き、ピタッと止まる
かえるの足打ち (逆さ感覚)	両手を着き、両足をそろえて足を上げ、腰を上げたまま足を打つ。	できるだけゆっくり行う。 肘を伸ばす。
うさぎ跳び (逆さ感覚)	しゃがんだ姿勢から両手を着き、同時に足を高く蹴る。足を戻して元の姿勢になる。	できるだけ遠くに手を着く。
木馬跳び (腕支持感覚)	両手・両足を伸ばしたまま、同時に跳ねる。	肘と膝を伸ばす。 できるだけ大きく跳ねる。
大シャクトリムシ (柔軟性)	腕立ての姿勢から、両手はそのままで両足で跳んで前へ運ぶ。両手を前へ運ぶ。	膝を伸ばす。 できるだけ遠くに手を着く。

視点2 一人一人のよさを伸ばす学習を進めるための手立てを工夫する。

<手立て>

○ 見合うポイントの明確化（めあて①）

本単元では、友達との教え合いや励まし合いを重視し、互いに高め合う姿を期待している。しかし、技には数多くのポイントがあり、子どもだけではそれらのポイントを整理し、的確にアドバイスすることは難しい。そこで、子ども同士で見合うポイントを絞って行うこととする。

①手をしっかり着いているか

②手足の先まで伸びているか

③技のはじめとおわりに静止できているか

この他に、自分がめあてとして気を付けるところや見てほしいポイントは、同じグループの友達にしっかりと伝えるようにする。

めあて②では、マット運動資料（パネル）に基づいて、この3点の他に、各技の細かなポイントを見合えるようにする。

また、技が「できた」という基準は、「次の技にすぐ移れる体勢にあること」とする。

○ チェックカードの活用（めあて②）

本学級では、学習を進める中で大切なことは「友達と協力して、アドバイスし合うこと」だと考えている子どもが多い。また、子どもたちの実態として、男女問わず誰とでも教え合いや励まし合いができるという関係が築かれている。そこで本単元では、友達とかかわり合いながら、同じ場で取り組む友達の技を見合い、アドバイスしたり、よい点を見つけたりして積極的に教え合いや励まし合いができるようにする。

そこで、めあて②の中で、単元を通してチェックカードを利用し、友達に技のできばえを確認してもらおうようにする。チェックカードとは、めあて②の場で何度か練習したあと、友達から技のできばえを見てもらい、できているポイントにシールを貼ってもらうというカードである。それぞれの技にいくつかのポイントがあるが、それらすべてにシールが貼られたとき、その技を習得したということになる。チェックカードを利用し、自分がどのポイントでつまづいているのかを明確にすることで、練習すべきポイントを的確に把握したり、自分に合った練習の場を選択したりすることができる。こうして、友達とのかかわり合いの中から、どうすれば技ができるようになるのかを自分で考え、練習に夢中になって取り組んでいく姿を期待したい。チェックカードについては、学校体育研究部マット運動資料の一部を引用し、活用する。

4 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

- 今できる技をより大きく安定させたり、組み合わせたり、もう少し練習すればできそうな技に挑戦したりして楽しむ。
- マット運動の楽しさを味わうために、進んで学習に取り組むことができる。
- 自分の力に合っためあてをもち、適切な練習方法や場を選ぶことができる。
- 今できる技を安定した動作で大きくしたり、組み合わせたりすることができる。

(2) 学習の道すじ

	1	2	3	4	5	6	⑦	8	
0 ↓ 4 5	オリエンテーション	つながる運動（ゆりかご、かえるの足打ち、うさぎ跳びなど）							
		めあて① 今できる技を安定した動作で大きくしたり、組み合わせたりして楽しむ。							
		幕西オリンピック 2012							
		めあて② 少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。							
								まとめ	
重点評価観点	関	○				○		○	
	思		○		○		○		
	技			○			○	○	

5 評価規準（おおむね満足できる状況）

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
<ul style="list-style-type: none"> ○マット運動の楽しさを味わうために進んで取り組もうとしている。 ○器械・器具の使い方や学習のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。 ○友達と協力して、準備や片付けをしようとしている。 ○運動する場や器械・器具の使い方などの安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な技の動き方や技のポイントを知るとともに、自分の力に合っためあてをもっている。 ○基本的な技の練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○今できる技を安定した動作で大きくしたり、組み合わせたりすることができる。 ○自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。

6 学習活動と支援（本時7/8）

は じ め	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいや道すじを理解し、学習の進め方に見通しをもつ。 ○学習資料の活用方法や学習カードの記入の仕方について理解する。 ○用具の準備や片付け、場の安全について理解する。 <p>2 マット運動の技を知り、持ち技調べをする。</p>
-------------	--

	学習内容と活動	教師の支援・評価（◇評価）
な か ①	1 学習の場作りをして、準備運動をする。 ・グループごとにストレッチをする。 2 つながる運動をする。 ・ゆりかご ・かえるの足打ち ・うさぎ跳び ・木馬跳び ・大シャクトリムシ 3 本時のめあてと学習の進め方を確認する。 4 めあて①の活動をする。	○手首、足首、首を中心に、伸ばしている部分を意識しながら行うように声をかける。 ○一つ一つの動きのポイントを確認しながら進めていく。 ○つながる運動は実態に応じて徐々に変化を加えるようにする。 ○5つの運動のうち3つを行う。1つは全員で取り組み、残り2つは各自が自由に選択して行う。 ◇マット運動の楽しさを味わうために進んで取り組みようとしている。【関心・意欲・態度】 ○学習カードをもとに、今日のめあてを確認させ、グループの友達とアドバイスし合えるように助言する。 ◇基本的な技の動き方や技のポイントを知るとともに、自分の力に合っためあてをもっている。 <div style="text-align: right;">【思考・判断】</div>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> めあて① 今できる技を安定した動作で大きくしたり、組み合わせたりして楽しむ。 </div> <p><予想される活動とめあての例> Aさん （大きくする技） 側方倒立回転 （組み合わせる技） 水平バランス→前転→側方倒立回転 （気を付けるところ） 腰を上げて、膝を伸ばす。</p>	○1つ1つの技を丁寧に行い、組み合わせ技としてスムーズにできるように助言する。 ○友達の動きを見て、アドバイスができている子どもを称賛する。 ○技のポイントやつなぎ方が分からずに困っている子どもには、資料を確認するよう声をかける。 ◇今できる技を安定した動作で大きくしたり、組み合わせたりすることができる。【技能】

な か ②	<p>Bさん (大きくする技) 開脚後転 (組み合わせる技) 開脚後転→開脚後転→Y字バランス→開脚前転 (気を付けるところ) 足を開くタイミングに気を付ける。</p> <p>Cさん (大きくする技) とび前転 (組み合わせる技) とび前転→前方バランス→伸膝前転→側方倒立回転 (気を付けるところ) なるべく遠くに手を着くようにする。</p> <p>5 「幕西オリンピック2012」を行う。 ・グループ内で演技を見合い、得点化する。</p> <p>6 めあて②の活動をする。</p>	<p>○めあて②のできるようになった技も積極的に取り入れるように助言する。</p> <p>○技を見合うポイントに焦点を当てて、友達の動きを見るように促す。 ①手をしっかり着いているか。 ②手足の先まで伸びているか。 ③技のはじめとおわりに静止できているか。</p> <p>○決められた基準をもとに採点するよう声をかける。 ○組み合わせ技として上達した子どもを称賛する。</p>
	<p><予想される技と練習の進め方> Dさん (挑戦する技) 開脚後転 (練習の進め方) 坂道マットを使って練習する。</p>	<div data-bbox="252 1243 1410 1361" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> めあて② 少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。 </div> <p>○めあて別の場を回り、補助したり、つまずきに対するアドバイスをしたりする。</p> <p>○めあてに合った場を選んでいるか確認し、必要に応じて助言する。</p> <p>◇基本的な技の練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。</p> <p style="text-align: right;">【思考・判断】</p> <p>○場の安全や技の行い方を確認しながら指導する。</p>

	<p>Eさん (挑戦する技) 側方倒立回転 (練習の進め方) ゴムひもを使って、膝を伸ばすようにする。</p> <p>8 できばえを確かめる。 ・新しく技ができた子どもを紹介する。</p> <p>9 学習の振り返りをする。 ・学習カードに本時の振り返りと、次時のめあてを記入する。</p> <p>10 整理運動をする。</p> <p>11 後片付けをする。</p>	<p>○資料やパネルをもとに、技術的なアドバイスを積極的にし合うよう声をかける。</p> <p>○工夫した場でできたら、平らなマットで試すように促す。</p> <p>◇自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。【技能】</p> <p>◇器械・器具の使い方や学習のきまりを守り、友達と励まし合って運動をしようとしている。</p> <p style="text-align: center;">【関心・意欲・態度】</p> <p>○工夫した場である程度できるようになったら、マット運動チェックカードを利用し、友達にできばえを確認してもらうよう声をかける。</p> <p>○必ずポイントを絞って友達に見てもらおうようにする。</p> <p>○めあてが達成できた子どもをみんなの前で称賛し、どんな練習の場が効果的だったか紹介する。</p> <p>○本時の学習を振り返り、反省するとともに、次時のめあてを立てるよう指示する。</p> <p>○使った筋肉を意識してほぐすように声をかける。</p> <p>○協力してすばやく行うように声をかける。</p>
<p>まとめ</p>	<p>1 学習のまとめをする。</p> <p>○今できる技をより大きく安定させたり、組み合わせたり、もう少し練習すればできそうな技に挑戦したりして楽しむことができたか。</p> <p>○マット運動の楽しさを味わうために、進んで学習に取り組むことができたか。</p> <p>○自分の力に合っためあてをもち、適切な練習方法や場を選ぶことができたか。</p> <p>○今できる技を安定した動作で大きくしたり、組み合わせたりすることができたか。</p>	

マット運動自己診断カード

年 組

マット運動は、「達成型」の学習です。自分でいろいろな技に挑戦し、自分なりに高めていけるようにしましょう。

基本的に、1時間の学習の流れは次のようなものになります。

技の美しさにつながる運動

ゆりかご、かえるの足打ち、うさぎ跳び、木馬跳び、大シャクトリムシ



めあて①

今できる技を安定した動作で大きくしたり、組み合わせたりして楽しむ。



めあて②

少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。

今回のマット運動は、このような考えで8時間の学習を進めていきます。大切なことは、学習が終わったとき、自分がどのようになっていたかを、しっかりイメージしながら学習していくことです。

さて、学習を進める前に「今、自分はどんなレベルなのか」をきちんと知っておく必要があります。学習資料（パネル・DVD）を参考にしたり、友達や先生のアドバイスをもらったりしながら記入していきましょう。

組み合わせたい技	できるようになりたい技	前転	開脚前転	跳び前転	伸膝前転	倒立	倒立前転	後転	開脚後転	伸膝後転	後転倒立	側方倒立回転	ロンダート	頭跳ね起き
○平らなマットで何とか回ることができる														
○平らなマットでスムーズに回ることができる														
○連続して回ることができる														
○他の技と組み合わせることができる														
☆工夫した場所で行える														

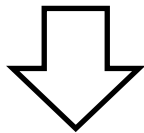
*「できる」とは、回り終わったとき、次の技にすぐに移れる体勢がとれることとします。

マット運動オリエンテーション

今日から8時間、マット運動の学習を進めていきます。学習の約束や、進め方、場のつくり方などをしっかりと理解し、安全で楽しい学習にしていきたいと思います。

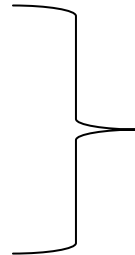
☆ 学習の約束

- 1 マットは引きずらず、4人以上で持つ。(小マットは2人でよい)
- 2 安全確認の合図を出し合う。
 - ・技が終了したことを、手をあげて次の人に伝える。
 - ・マットや用具がずれがないか、マット上にじゃまなものがないか確認する。
- 3 友達の技をしっかりと見て、教え合ったり、励まし合ったりする。



どこに気をつけて見ればいいのか!?

- その1 手をしっかり着いているか
- その2 手足の先まで伸びているか
- その3 技のはじめとおわりに静止できているか



美しい技

☆ 学習計画

	1	2	3	4	5	6	①	8
0 ↓ 45	オリ エン テー ショ ン	つながる運動(ゆりかご、かえるの足打ち、うさぎ跳びなど)						
		めあて① 今できる技を安定した動作で大きくしたり、組み合わせたいて楽しむ。						

		幕西オリンピック2012						
		めあて② 少し練習すればできそうな技に挑戦して楽しむ。						
								まとめ

マット運動学習カード

6年 組 名前 _____

回数		1時間目				2時間目				3時間目				4時間目			
月日		月		日		月		日		月		日		月		日	
めあて①	大きくする技																
	組み合わせる技																
	気をつけるところ																
	幕西オリンピック 2012	手	手足	静止	計	手	手足	静止	計	手	手足	静止	計	手	手足	静止	計
めあて②	挑戦する技																
	めあて																
	練習方法																

今日の反省 (◎大変よい ○よい △よくない ×全然よくない)

今日の学習は楽しかった				
約束を守り協力できた				
友達にアドバイスができた				
めあてを達成できた				
感想				

回数		5時間目				6時間目				7時間目				8時間目			
月日		月		日		月		日		月		日		月		日	
めあて①	大きくする技																
	組み合わせる技																
	気をつけるところ																
	幕西オリンピック 2012	手	手足	静止	計	手	手足	静止	計	手	手足	静止	計	手	手足	静止	計
めあて②	挑戦する技																
	めあて																
	練習方法																

今日の反省 (◎大変よい ○よい △よくない ×全然よくない)

今日の学習は楽しかった				
約束を守り協力できた				
友達にアドバイスができた				
めあてを達成できた				
感想				

めあて①の場

ステージ

--	--	--	--	--	--	--	--

4人グループで行う。

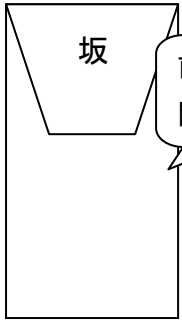
めあて②の場

ステージ

ロンダート

側方倒立回転

伸膝前転
伸膝後転



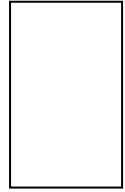
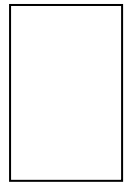
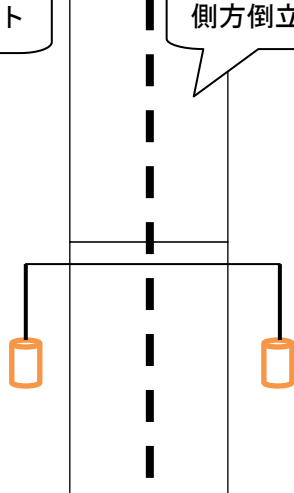
前転
開脚前転



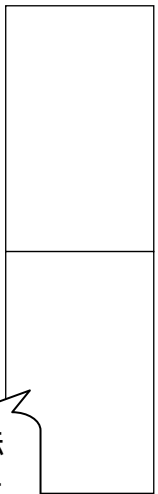
頭跳ね起き



開脚前転
開脚後転



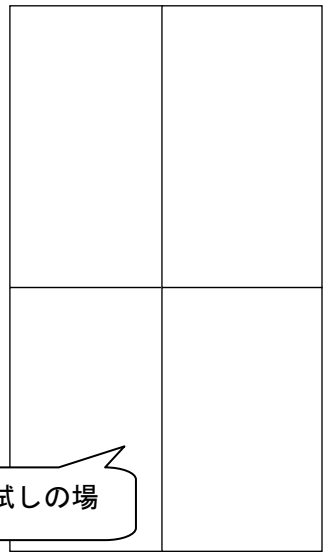
後転
開脚後転



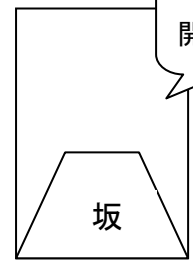
倒立前転
後転倒立



とび前転



試しの場



マット運動チェックカード

名前 _____

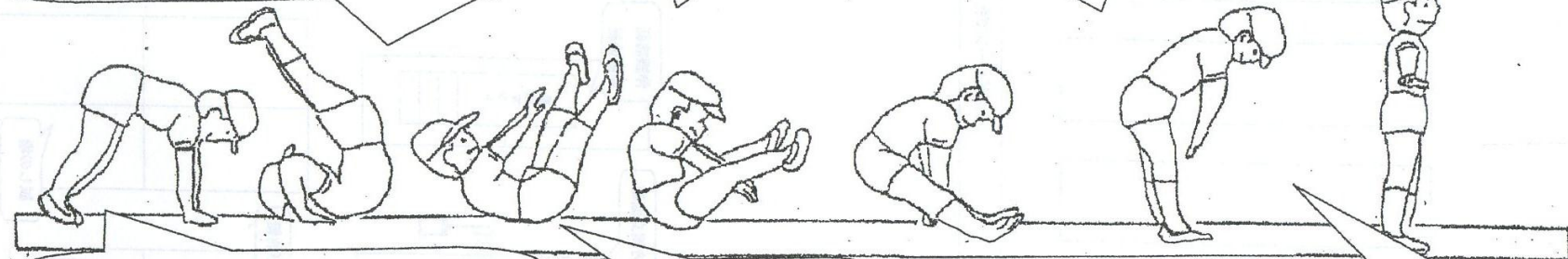
☆友達に技を見てもらい、できたところにシールを貼ってもらおう！
 ☆必ずポイントをしぼって見てもらうようにしよう！

開脚前転

② 後頭部を**手と手の間**につけよう。

④ 足をすばやく開こう。
シュッ!

⑤ 足はできるだけ大きく、
曲がらないように開こう。



① **こし**が肩より高くなるようにしよう。
ひざは少し曲げるとけりやすいよ。

③ **あご**をひこう
へそをみよう

⑥ **体**を前につきだそう。

15

① ()	② ()	③ ()	④ ()	⑤ ()	⑥ ()