

第5学年 体育科学習指導案

令和5年6月21日（水）5校時 体育館
第5学年3組 27名
授業者

研究主題：わかる喜び、できる喜びを味わい、主体的に運動に取り組む児童の育成

1 単元名 器械運動「マット運動」 『回って、回って、マット運動！』

2 運動の特性

- 回転系や巧技系などいろいろな技に挑戦し、できなかったことができるようになったり、上手になったりして、自己の課題を達成する楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- 体の回転や倒立など、日常生活では通常行われない動きを含んだ運動である。
- 「できる」、「できない」がはっきりした運動である。

3 単元の目標

知識及び技能	回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする。
思考力・判断力・表現力等	自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

4 単元の評価規準と活動に即した評価規準

観点	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準
知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・マット運動の技の行い方やポイント、練習の仕方を理解している。 ・回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、それを繰り返したり組み合わせたりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①運動の課題や約束、場や用具の使い方、場の安全確保等、マット運動の行い方を理解している。 ②技の行い方やポイント、練習の仕方を理解し、技をできるようにする。 ③自己の能力に適した合った回転系や巧技系の基本的な技や発展技に取り組み、技を身に付けたり選んだ技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。

<p>思考・判断・表現</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自己の能力に適した課題を見付けたり、学習資料を活用して課題の解決に向けた活動（練習の場や段階、技の組み合わせ方）を選んだりしている。 ②観察し合った技のポイントや仲間と考えたことを他者に伝えている。 ③技のできばえを振り返り、課題を修正したり、新たな課題を見付けたりしている。
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に積極的に取り組もうとしている。 ・約束を守り助け合って運動しようとしている。 ・仲間の考えや取組を認めようとしている。 ・場や器械・器具の安全に気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①マット運動に積極的に取り組もうとしている。 ②準備や片付けなど分担された役割を果たそうとしている。 ③学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ④仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑤場や器械・器具の安全に気を配ろうとしている。

5 児童の実態と教師の願い

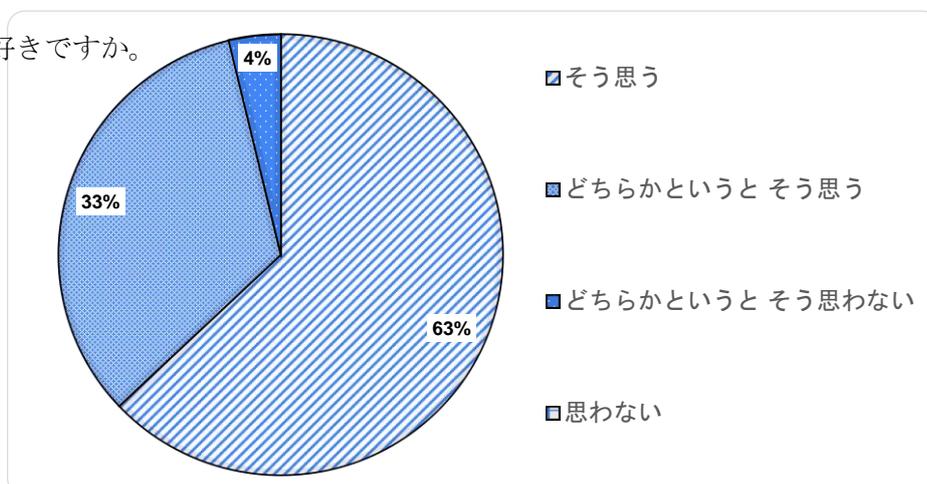
(1) 児童の実態

・意識調査（質問紙法） ※単位は「人」

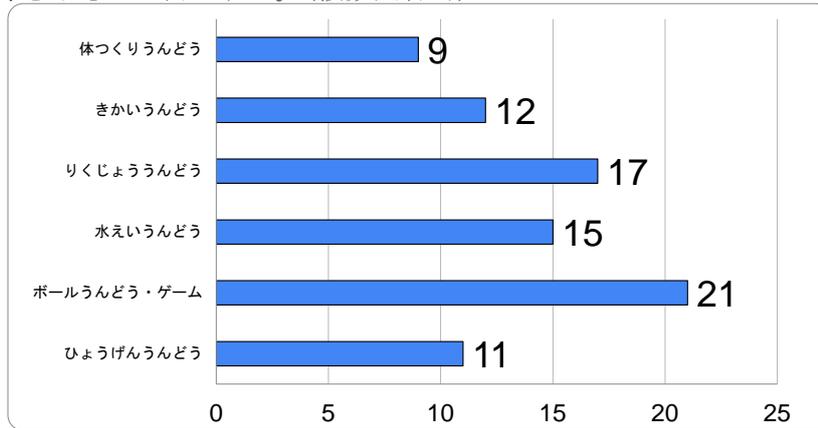
- ① 調査時期 令和5年 5月
- ② 調査対象 練馬区立光が丘春の風小学校 5年3組 27人
- ③ 意識調査集計結果

(2) 結果と考察

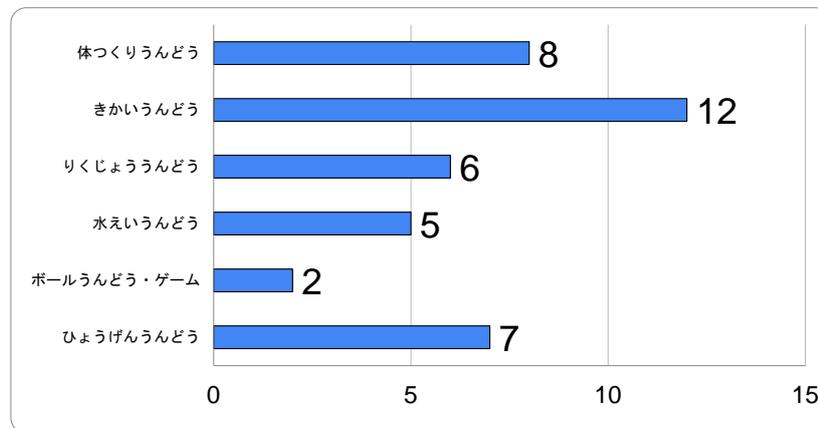
問2. 体育の学習は好きですか。



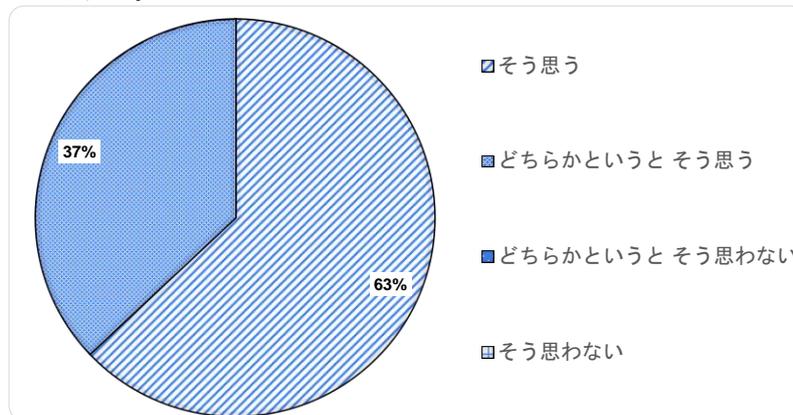
問3. 体育の学習で好きなものは何ですか。(複数回答可)



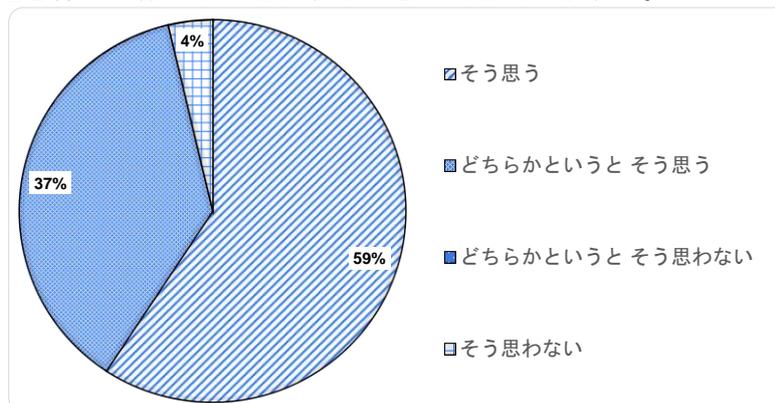
問4. 体育の学習で苦手なものは何ですか。(複数回答可)



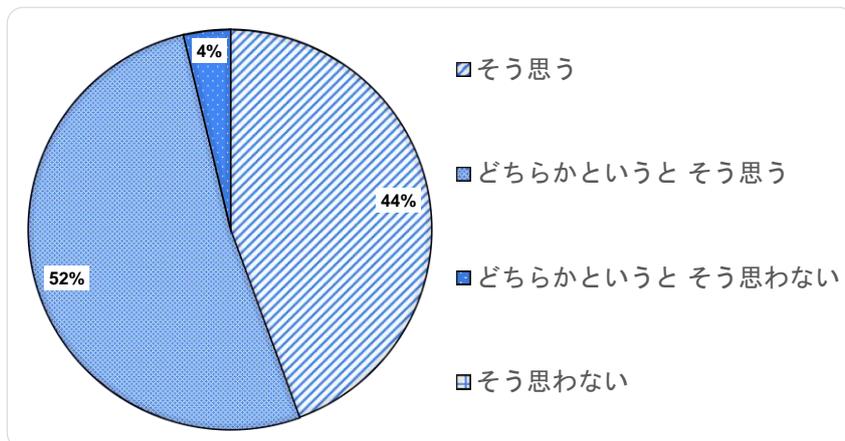
問5. 体育の学習は楽しいですか。



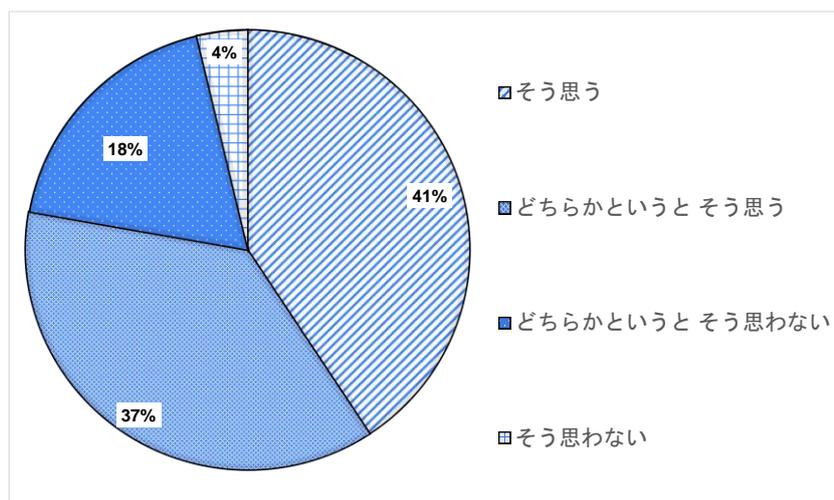
問6. 体育の学習で友達と仲良く協力して運動することができますか。



問7. 体育の学習で運動ができるために、カードを見たり、自分なりに考えたり、友達の動きを真似たりして運動することができますか。



問9. 体育の学習で運動ができるために、友達のよさを伝えたり、友達にコツを聞いたりして声を掛けて運動することができますか。



《実態調査結果から分かること》

- 問2. 本学級のほとんどの子どもが体育を肯定的に捉えている。(約97%)一方で、否定的な児童もいる。(約3%)
- 問3. 体育の学習を肯定的に捉えている児童が多いため、好きな体育の領域の回答数も増えている。特にボール運動や陸上運動が上位であった。最近、陸上運動の学習を進めていたためとも言える。
- 問4. 一方で、苦手な体育の領域は、器械運動、体づくり運動が上位であった。
- 問5. 「体育の学習は楽しいですか」の回答では、「体を動かすとすっきりするから好き」や「体力が増すし元気も出るから好き」から、運動のよさが分かっている。また、「みんなと楽しく運動できるから好き」「友達と力を合わせて運動するから好き」から、運動の楽しさも分かっている。また、「できなかったことができるようになったから好き」「前よりも上手にできるようになり、新しいこともできたりするから好き」から、運動ができる喜びも味わっている。
- 問6. 一方では、「友達と協力して運動することができていない」と感じている児童もいる。

問7. 「カードを見たり、友達のまねをしたり、自分なりに考えて運動をしているか」の回答では、「どちらかというと思う」が約50%以上を占める。

問9. 「友達のよさを伝えたり、こつを聞いたりなどの声かけをして運動している」の回答では、否定的な児童が約20%以上いた。

問13. 「学習をあきらめずにできている」の回答では、肯定的に捉えている。(約90%)

以上のことから、

今回苦手な領域と答えた器械運動に取り組むためには、体育の学習が楽しい理由の回答からも出ていた「できなかったことができる」ようになるための経験を多くさせる。また、課題解決に向けて、学習カードを見たり、友達の真似をしたり、自分なりに考えて運動をしている児童が少ないことや、友達のよさを伝えたり、こつを聞いたりなどの声かけをして運動している児童も少ないことから、課題解決の仕方をわかるようにしたり、友達と共に学び合う楽しさを味わえる場面を設定する。

(3) 教師の願い

- 器械運動（マット運動）が苦手な児童も得意な児童も、「技ができた」やその子なりの達成感を味わってほしい。
- 友達と協力して学び合う楽しさを味わってほしい。
- 体育の学習だけでなく、運動やスポーツ、遊びをする意義や楽しさを見付けてほしい。

6 研究主題に迫るための手だて

(1) 指導計画の工夫

◇運動との出会い方の工夫

児童が主体的に運動へ取り組むためには、運動との出会い方が重要と考える。児童に「このぐらいならばできる・できそうな動き」を提示していき、マット運動への安心感や学習意欲が単元を通して続くようにした。主にこの運動例は「ムーブタイム」で取り組むことにした。

動物歩き、長座での柔軟、ゆりかご、大きなゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち、腕立て横跳び越し

◇「つかむ段階」「高める段階」の設定

まず、児童の実態として、第2・3・4学年の時期をコロナ禍で過ごした。そのため、指導計画では運動遊びや第3・4学年の学習内容も取り入れながら単元を開始し、第5・6学年の学習内容も取り混ぜながら、技の習得に向かっていくようにする。

本単元を「つかむ段階」と「高める段階」に分けて計画した。

つかむ段階では、「ポイントタイム」と「クリアタイム」を設定した。

「ポイントタイム」では、中学年の学習内容も取り入れた回転系や巧技系の技を紹介する。自己の課題を見付け、めあてを選ぶための時間と考え、

- ・一連図や試技から、技の行い方を知る。
- ・技（発展技も含む）に取り組み、課題を見付ける。

ことに重点を置き、「わかる喜び」に気付けるようにした。

「クリアタイム」では、

- ・「ポイントタイム」での課題を解決するために、めあて（ポイントタイムで行った中のできるようになりたい技+技のポイント+練習方法）を選ぶ。友達にめあて（見てほしい技のポイント）を伝え、取り組む。試技後、見ている友達と技のできばえを伝え合う。
- ・技のできばえを振り返り、次時以降のめあてに活かす。

ことに重点を置き、「試したことで、あと少しでできるようになりそう。できるようになった喜び。」に気付けるようにした。また、どの段階の課題にいる児童に対しても場の工夫や教具を準備することで、運動の楽しさを味わわせ、粘り強く運動に取り組めるようにした。

高める段階では、2回「クリアタイム」を設定し、**つかむ段階**で取り組んだ回転系、巧技系のそれぞれの技の課題解決に向けて取り組む時間とした。課題解決の場や練習方法も選び、「たくさん試すことで、できようになった。できるようになった喜び。もっと安定してできるようにしたい思い。」を感じられるようにした。

また、第6時の「クリアタイム」では、発展技も含めて自己に適した課題解決ができていた児童には、できるようになった回転系や巧技系の技を繰り返したり組み合わせたりして取り組む時間としても設定した。

◇「ムーブタイム」の設定

本校は、一単位時間の体育学習の流れ「春の風小学校 体育学習スタンダード」を作成し、日々の授業で活用している。本単元でも、マット運動の基礎的な運動感覚を養うための運動時間として設定した。

児童の実態調査をもとに、「このぐらいならばできる動き」の経験を増やすため、主運動につながる回転感覚や腕支持感覚などが養える易しい動きを取り入れた。毎時間行うことで、体の使い方がわかるだけでなく、できる楽しさも味わえるようにした。

◇振り返りの重視

今日の学習の成果だけでなく、あと少しでできそうな部分や、課題解決が難しかったところなども振り返らせ、学習資料等の運動の仕方から次時以降の学習課題を見出すための時間を設定する。

(2) 指導方法の工夫

①対話的な活動の取り組み

・グループ学習

マット運動をしている最中は、自己の動きの様子を客観的に見ることができない。そのために、友達と見合うグループ学習を取り入れた。それによって、友達に言葉を掛ける機会ももたせたい。教師が意図的な異質のグループ編成を行う。また、安全に運動するための補助もし合う。友達の動きを真似したくなったり、技ができたときには認め合ったりすることで、相互に高まっていくと考えた。また、**高め****段階**の技・課題別での練習の際には、同じ技や課題をもっている児童同士で見合うグループ編成をする。見合う視点を絞り、より伝え合いやすいようにする。見合う場所での安全面についても配慮していく。

・ICTの活用

毎時間、課題解決に向けて動きをタブレットで撮影する。ICT機器を活用することで、技のポイントと自己の動きを照らし合わせて、具体的に本人は課題達成ができたのか、まだ課題があるのかが知れる。また、見合った側は、友達のめあての技のポイントのできばえについて伝え、「○○の動きができていたよ。」「もっと、お尻を遠くに置いた方がいいよ。」など、相手に合った言葉掛けだったのか・また新たな言葉掛けを選ぶなど、振り返ることもできる。

今回は、タブレット「タイムシフトカメラ」を活用する。

「タイムシフトカメラ」では、すぐその場で見るができるという機能を活用し、自己の動きがどのような様子だったか、練習の場の近くに置き随時見られるようにする。しかし、映像を見ることばかりに意識が向きすぎてしまうと、運動時間の確保が難しくなりやすいので配慮をしていく。

・学習資料、学習カード

よい動きを具体的にイメージし、自己の課題解決に結び付くものとして、ICT機器の動画と技別の学習資料を提示する。

技別の学習資料は、運動の行い方や技のポイントがわかり、技のできばえから自己に合った課題解決に向けての場や練習方法が見てわかり、グループ学習の言葉掛けにも活かせるようなものにした。ま

た、この技ができた判断ができるよう、印付けができるようにした。

学習カードでは、単元を通して一人一人が「めあてを立てる」→「(場や練習方法を選ぶ) 活動する」→「振り返る」→「新たなめあてを見付ける」という学習のサイクルを確立できるような学習カードにした。学習カードは、評価としても活用するが、次時への必要な教師の言葉掛けの資料としていく。

②言葉掛け

友達との学び合いには、学習資料とともに教師の言葉掛けも重要となる。教師が、積極的に発問や言葉掛けをしたり、進んで言葉掛けをしている児童を称賛したりすることで、より児童同士の言葉掛けからの学び合いが活発になると考える。

特に教師は、「A 賞賛・励ましの言葉掛け」「B 動きのポイントを教える言葉掛け」「C 動きのポイントを発見させる・気付かせる言葉掛け」「D 自己評価・相互評価につながる言葉掛け」をしていく。

(例)

◇安全に用具の準備をしているね。A

◇「あと少しだよ。おいしい!」「また挑戦してみよう。」A

◇ひじを伸ばしてしっかりと体を支えているね。A

◇友達の見てほしい技のポイントのことをきちんと伝えられているね。A

◇どの場を使うと、できるようになれそうかな。B

◇リズムをロズさんだから、〇〇の技ができたんだね。B

◇お尻を遠くについて、両手でマットをしっかり押して回転しているね。B

◇友達に伝えてもらったコツを試してみてどうだった?C

◇学習資料や映像から、コツをよく見付けているね。C

◇友達の動きのどこの部分を見て、できたかできないかがわかったの?C

◇友達のよかったところはどんなところ?D

◇どうしたら、〇〇の技ができるようになったの?D

◇見付けたコツを〇〇さんへ伝えてみようよ。D

③学習の場の工夫

マット運動は「できる」「できない」がはっきりした運動である。けがの不安などから苦手意識を感じやすいので、一人一人課題解決ができるための易しい場や平場、用具等を準備する。また、場の準備が複雑にならないよう、一単位時間でいくつか同じ運動が同じ場で使えるよう工夫した。

7 指導計画

段階	知る		つかむ			高める	
	1	2	3	4 (本時)	5	6	
ねらい	<p>○学習のねらいや進め方を知り、単元の見通しをもつことができる。</p> <p>○技の行い方を知り、自己の課題を見付ける。</p>		<p>○技の行い方を知り、自己の課題を見付ける。</p> <p>○課題解決の場や方法を知り、取り組む。</p> <p>○自己の能力に適した課題を選び、技をできるようにする。</p>			<p>○仲間と技のできばえを振り返り、自己の課題に取り組む。</p> <p>○自己の能力に適した課題を選び、技をできるようにする。</p>	
学習活動	<p>1 オリエンテーションをする。</p> <p>2 場の準備</p> <p>3 準備運動・ムーブタイム</p> <p>・動物歩き、長座での柔軟、ゆりかご、大きなゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち</p> <p>4 学習計画の確認</p> <p>5 ポイントタイム</p> <p>前転、開脚前転、跳び前転</p> <p>・技の行い方、技のポイントや練習の場を知る。</p> <p>・技に取り組む。</p> <p>・自己の課題を知る。</p> <p>6 整理運動</p> <p>7 学習の振り返り</p> <p>8 場の片付け</p> <p>9 整列・挨拶</p>	<p>1 整列・挨拶</p> <p>2 学習内容・本時のめあての確認</p> <p>3 場の準備</p> <p>4 準備運動・ムーブタイム</p> <p>・動物歩き、長座での柔軟、ゆりかご、大きなゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち、腕立て横跳び越し</p> <p>5 ポイントタイム</p> <p>【第2時】壁倒立、補助倒立</p> <p>【第3時】後転、開脚後転、伸膝後転</p> <p>【第4時】側方倒立回転、ロンダート</p> <p>・技の行い方、技のポイントや練習の場を知る。</p> <p>・技に取り組む。</p> <p>・自己の課題を見付ける。</p> <p>6 クリアタイム</p> <p>・ポイントタイムで行った技を、自己の課題解決の場や方法で取り組む。</p> <p>7 整理運動</p> <p>8 学習の振り返り</p> <p>9 場の片付け</p> <p>10 整列・挨拶</p>	<p>1 整列・挨拶</p> <p>2 学習内容・本時のめあての確認</p> <p>3 場の準備</p> <p>4 準備運動・ムーブタイム</p> <p>・長座での柔軟、ゆりかご、大きなゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち、腕立て横跳び越し</p> <p>5 クリアタイム①</p> <p>・回転系（開脚前転、開脚後転、跳び前転、伸膝後転など）の技で、めあてを確認し、自己の課題解決の場や方法で取り組む。</p> <p>6 クリアタイム②</p> <p>・巧技系（補助倒立、側方倒立回転、ロンダート）の技で、めあてを確認し、自己の課題解決の場や方法で取り組む。</p> <p>7 整理運動</p> <p>8 学習の振り返り</p> <p>9 場の片付け</p> <p>10 整列・挨拶</p>	<p>1 整列・挨拶</p> <p>2 学習内容・本時のめあての確認</p> <p>3 場の準備</p> <p>4 準備運動・ムーブタイム</p> <p>・長座での柔軟、ゆりかご、大きなゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち、腕立て横跳び越し</p> <p>5 クリアタイム</p> <p>・回転系（開脚前転、開脚後転、跳び前転、伸膝後転など）や、巧技系（補助倒立、側方倒立回転、ロンダート）の技で、めあてを確認し、自己の課題解決の場や方法で取り組む。</p> <p>・回転系や巧技系の今できる技を組み合わせた技で取り組む。</p> <p>6 整理運動</p> <p>7 学習の振り返り</p> <p>8 場の片付け</p> <p>9 整列・挨拶</p>			

運動が苦手な子どもへの配慮例		<p>○回転系や巧技系などいろいろな技が苦手な児童には、今もっている力のできる易しい動きを紹介し、動きが身に付くようにする配慮をする。</p> <p>○痛みへの不安感や技への恐怖心をもつ児童には、ぶつかったり、落ちたりしても痛くないように、器械・器具の横や下などにマットを敷いたり、補助者を付けたりする場を設定するなどの配慮をする。</p> <p>○技に対する苦手意識が強い児童には、必要な体の動かし方や運動感覚が身に付くように取り組む技と類似した動き方をする運動遊びに取り組む時間や場を設定するなどの配慮をする。</p> <p>○仲間とうまく関わって学習を進めることが難しい児童には、技を観察するポイントや位置を示し、気付いたことなどを仲間に伝える時間や場を設定するなどの配慮をする。</p> <p>○既に基本的な技を安定して行えるようになった児童には、発展技に挑戦したり、できる技を繰り返したり組み合わせたりして、新たな課題に取り組むことができる時間や場を設定するなどの配慮をする。</p>					
学習活動に即した評価規準	知技	1		2	2		3
	思判表		1		2	3	
	態度	2	5	3		4	1

8 本時（全6時間中の 4時間目）

- (1) 本時の目標 ※本時は、【知識及び技能】【思考力、判断力、表現力等】を重点的指導。
【知識及び技能】 技の行い方やポイント、練習の仕方を理解し、技をできるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】 観察し合った技のポイントや仲間と考えたことを他者に伝えようとする。
【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の考えや取り組みを、認めようとする。
- (2) 本時の展開

学習内容・学習活動	教師の支援○ 評価★ 評価方法【 】
1 整列・挨拶をする。 2 学習内容の確認、本時のめあての確認をする。	○掲示物を用いて、見通しをもてるようにする。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">友達と見合って伝え合って、自分のめあてに取り組む、技ができるようになる。</div>	
3 場の準備をする。 4 準備運動をする。 感覚づくり（ムーブタイム）に取り組む。 長座での柔軟、ゆりかご、大きなゆりかご、背支持倒立、かえるの足打ち、腕立て横跳び越し	○安全に気を付け、声を掛け合い準備させる。 ○使っている部位を意識させるよう言葉掛けをする。 ○技へとつながる動きということを意識させながら取り組ませ、言葉掛けをする。
5 ポイントタイムに取り組む。 <u>側方倒立回転、ロンダート</u> ・技の行い方、技のポイントや練習の場を知る。 ・技に取り組む。 ・自己の課題を見付ける。 6 クリアタイムに取り組む。 ・めあて（ポイントタイムで行った中でできるようになりたい技+技のポイント+練習方法）を選ぶ。 ・グループ内でめあてを確認し、できばえを伝え合いながら技に取り組む。 ・めあてを達成した児童は、新たな技のめあてを選び、技に取り組む。	○技のできばえを確認するためにタブレットや、技の行い方やポイントが分かりやすくなるよう、学習資料を活用させる。 ○仲間同士のよい言葉掛けによって、できるようになった児童等を紹介する。 ☆技の行い方やポイント、練習の仕方を理解し、技ができるよう取り組む。 【観察・学習カード】 ☆観察し合った技のポイントや仲間の考えたことを他者に伝えている。 【観察・学習カード】
7 整理運動をする。 8 学習の振り返りをする。	○自己のめあての達成状況を振り返らせ、次時 <u>高める段階</u> の課題づくりにも意識し記入させる。
9 場の片付けをする。 10 整列・挨拶をする。	○安全に気を付け、声を掛け合い片付けさせる。

9 成果と課題

(1) 成果

①「指導計画の工夫」

- ・ムーブタイムで、単元通して主運動につながる易しい動きを取り組むことで、児童がこのぐらいならばできるのではというマット運動の動きに出会うことができ効果的であった。
- ・高める段階での「クリアタイム」では、「ポイントタイム」であと少しでできそうな技に取り組む時間を設定したことや、同じ技に取り組む児童同士での学び合いの時間にもなったので、より伝え合いが高まっていた。
- ・単元の学習内容や一単位時間の流れが掲示物で理解しやすかったので、見通しがもて自己の課題設定がしやすかった。

②「指導方法（対話的な活動の取り組み、言葉掛け、学習の場）の工夫」

- ・自己の課題解決に向けて、学習カードを見たり友達の真似をしたり自分なりに考えて運動する姿が多く見られた。また、ICT機器を活用したことで、自分の動きがどのようになっていたのか丁寧に観る姿もあった。友達からの言葉掛けや学習カードとの比較だけでなく、効果的に活用できていた。
- ・教師からの言葉掛けを活発にすることで、児童が参考にして言葉掛けをする姿が見られた。また、学習資料に見るポイント等が記載されていたことで、何を言ったらよいのかが分かり言葉掛けが増えた。学習の振り返りからも、友達の言葉掛けによって技ができたり、取り組む意欲が高まったりと感じられた。
- ・学習の場の工夫については、学習資料と関連して易しい場も設置することで、段階的に技の完成へ向かうことができた。特に、運動が苦手な児童への手だてとして、その子なりの達成感を味わうことができた。

③「主体的に取り組む」姿

- ・技に取り組む友達へ進んで補助をする姿が多く見られた。

(2) 課題

◇「指導計画の工夫」

- ・つかむ段階で、1単位時間の中に「ポイントタイム」「クリアタイム」を取り組む計画だったが、「ポイントタイム」に多くの時間がかかり、その後の「クリアタイム」で練習時間をとるのは難しかった。
- ・系統性を意識し、マット運動の感覚づくりを低学年から取り組ませたい。

◇「指導方法の工夫（対話的な活動の取り組み、言葉掛け、学習の場）の工夫」

- ・用具の工夫として準備をしたが、技の行い方を練習するには情報量が多くなり、時間配分が上手くいかなかった。
- ・友達と協力して学び合う楽しさは味わえていたが、まだ自分から声を掛けることへ戸惑う児童が見られた。

(3) 指導講評 講師：本校校長 内木 勉先生

- 「クリアタイム」の時間設定は、「目標達成ができる時間＋フィードバックを受けて振り返る時間」の2つをとることができ時間設定としたい。
- 準備運動は、本時の展開につながる動きに気付きを与える時間にできるとよい。また、感覚づくり運動では、どの点を意識して運動するのかをもっと絞ってもよかった。
- 紅白帽子の色を変える工夫から、児童のめあて達成が分かるようにすると教師の支援につなげやすい。
- 教師が運動の特性をしっかりと押さえて、系統性を意識して学習させていくとよい。
(例：器械運動ーめあて学習、ゲームーかかわり合い を重点化する)
- 学校全体として、低学年のときから腕支持感覚等の感覚づくりに取り組ませていきたい。

月日	1		2		3	
	<ul style="list-style-type: none"> • マット運動の学習の仕方を知ろう。 • 【ポイントタイム：前転、開脚前転、 跳び前転】 		<ul style="list-style-type: none"> • 巧技系の技に取り組もう。 • 【ポイントタイム：壁倒立、補助倒立、 倒立ブリッジ】 		<ul style="list-style-type: none"> • 回転系の技に取り組もう。 • 【ポイントタイム：後転、開脚後転、 伸膝後転】 	
自分の めあて	技名		技名		技名	
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	
今日の振り返り	マット運動の学習の仕方が わかった		クリアタイムの技を選び、めあ てが達成できた		クリアタイムの技を選び、めあ てが達成できた	
	仲間にポイントのできや考え たことを伝えることができた		仲間にポイントのできや考え たことを伝えることができた		仲間にポイントのできや考え たことを伝えることができた	
	協力して安全に運動ができた		協力して安全に運動ができた		協力して安全に運動ができた	
	マット運動を楽しむことがで きた		マット運動を楽しむことがで きた		マット運動を楽しむことがで きた	

月日	4		5		6	
	<ul style="list-style-type: none"> 巧技系の技に取り組もう。 【ポイントタイム：側方倒立回転、 ロンダート】 		<ul style="list-style-type: none"> 自分の力に合った回転系や巧技系の技に取り組もう。 		<ul style="list-style-type: none"> 自分の力に合った回転系や巧技系の技に取り組もう。 	
自分のめあて	技名		技名		技名	
	技名		技名		技名	
今日の振り返り	クリアタイムの技を選び、めあてが達成できた		技や場、練習方法を選び、めあてが達成できた		技や場、練習方法を選び、めあてが達成できた	
	仲間にポイントのできや考えたことを伝えることができた		仲間にポイントのできや考えたことを伝えることができた		仲間にポイントのできや考えたことを伝えることができた	
	協力して安全に運動ができた		助け合って安全に運動ができた		助け合って安全に運動ができた	
	マット運動を楽しむことができた		マット運動を楽しむことができた		マット運動を楽しむことができた	

前転

しゃがみ立ち
から手を着ける。

しゃがみ立ちになる。

頭の後ろ→^{せなか}背中→おしり
の順番で回転する。

前転ができ
たら連続で
やってみよう。

技のポイント

こしを高く上げる

あごを引く

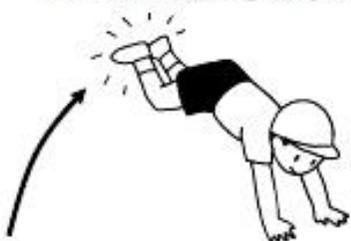
かかとをおしりに近づける

れんしゅう
練習の場

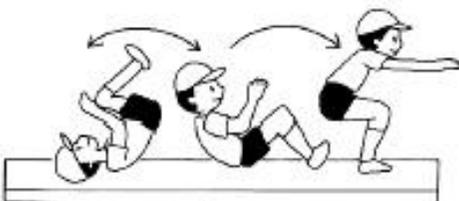
れんしゅう
練習の場

れんしゅう
練習の場

かえるの足打ちをする



ゆりかごで体を丸める



大きなゆりかごから
しゃがみ立ちをする



後転

体を丸めながら、
おしりせなか→背中→頭うしの後ろ
の順じゆんでマットにつく。

こしを上げながら
後ろうしに回る。

両手りょうてでマットを
おしてしゃがみ立つ。

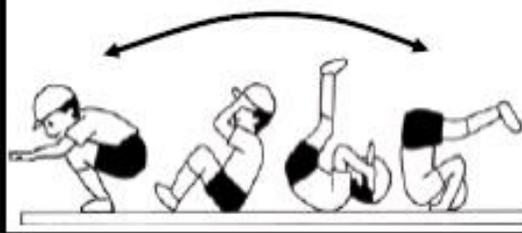


技のポイント

あごひを引く

れんしゅう
練習の場

ゆりかごをして体を丸める



おしりとおを遠くにつく

れんしゅう
練習の場

はなれたマットに
おしりをつける



手でマットをおす

れんしゅう
練習の場

かえるの逆立ちをする



と 跳び前転

手を後ろから前にふり出しな
がら両足でふみ切る。

足をふり上げて、
こし腰を大きく開く。

手で体を支えながらあごを引き、
頭の後ろから回転して
しゃがみ立ちになる。

技の
ポイント

ひざを曲げて強くふみ切る

頭よりこし腰を高くする

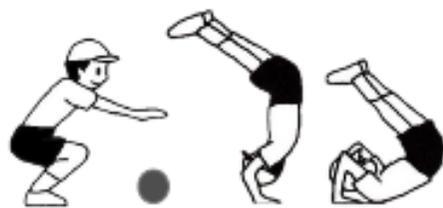
立ち上がる直前にひざをたたむ



と 跳び前転の練習の場

ひざを曲げて強くふみ切る

手を着く位置を少しずつ遠くにして前転する。



※紅白玉などを置く。



※手を着ける位置を決める。

頭より^{こし}腰を高くする

跳び箱や台の上から

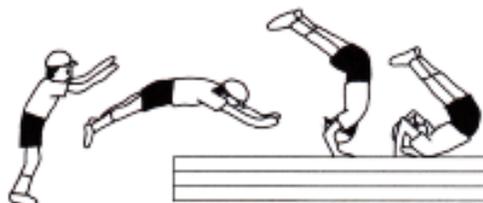
前転をする。



手押し車から前転をする。

段差マットに向かって

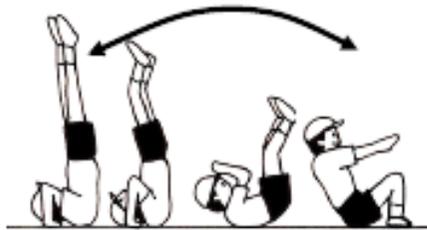
前転する。



安全のために、
この練習から始めよう！

立ち上がる直前にひざをたたむ

足をのばしたゆりかごでしゃがみ立つ。



跳び箱や台の上から

前転をする。



かいきやく
開脚前転



ひざをのばして
かいてん
回転する。

ひざをのばして
かい
開きやく立ちになる。

りょうて
両手と頭うしの後ろ
を着ける。

技の
ポイント

手を遠くとおに着け、こしを高く上げる

つま先までのばす

足はマットに着くつ直前ちやくぜんに開くひら

かいきやく

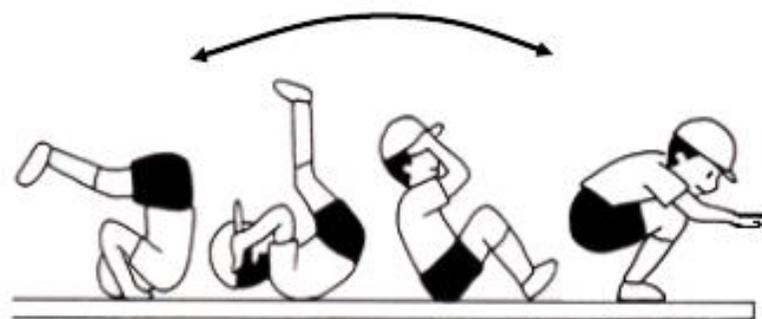
開脚前転の練習の場

かえるの逆立ちや

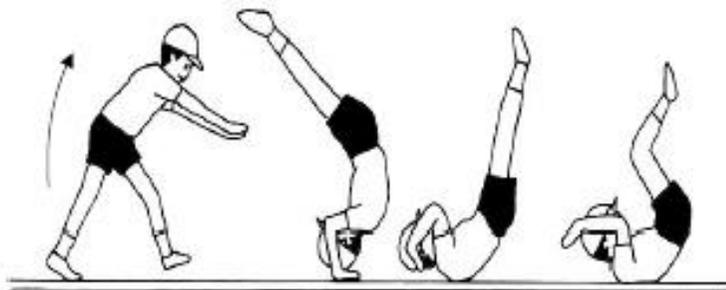
かえるの足打ちをする。



足をのばしたゆりかごをする。

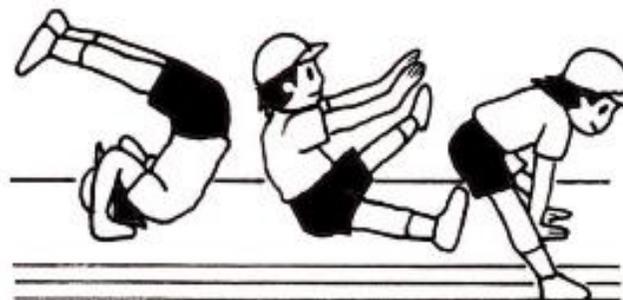


大また歩きからの前転をする。



大きなゆりかごから

開きやく立ちになる。



しん 伸しつ後転



技のポイント

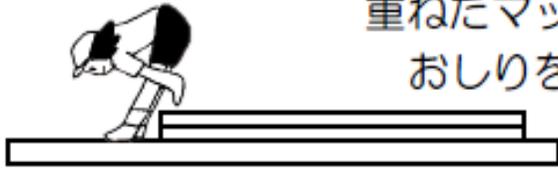
手とおしりを同時につける

つま先までのばす

マットを強くおし、頭の近くに足の裏うらをつける

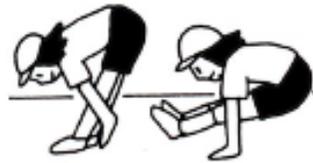
しん 伸しつ後転の練習の場

手とおしりを同時につける



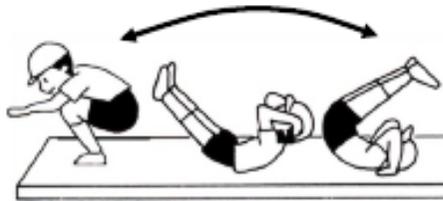
ひざをのばしたまま、
重ねたマットに
おしりをつける。

ひざをのばしたまま、
体を前に曲げる。



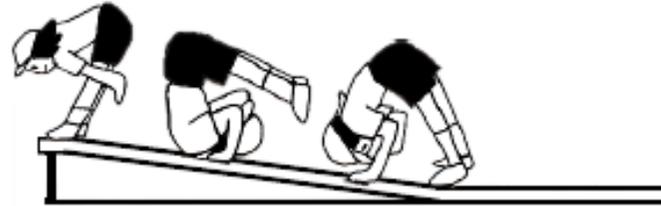
つま先までのばす

足をのばしたゆりかごをする。

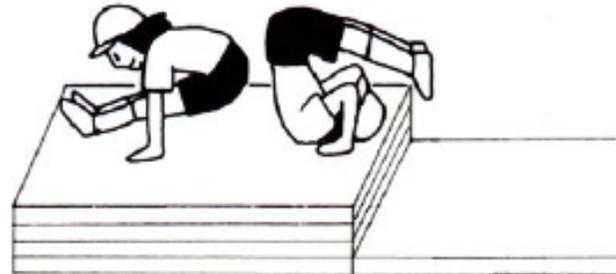


マットを強くおし、
頭の近くに足の裏うらをつける

坂道マットで
なるべく遠くを足が通るようにする。



重ねたマットで足をのばして立つ。



かいきやくこうてん
開脚後転

ひざをのばしながら、
後ろに回る。

ひざをのばしたまま
足を左右に大きく開く。

両手でマットを押し
開きやく立ちになる。



技の
ポイント

つま先までのばす

足が頭をこえたら足を開く

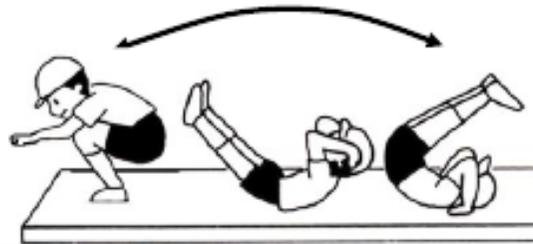
手でマットをおす

かいきやく

開脚後転の練習の場

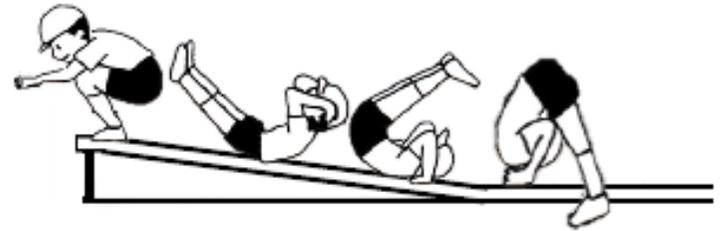
つま先までのばす

足をのばした
ゆりかごをする。



足が頭をこえたら足を^{ひら}開く

^{さかみち}坂道マットでかいきやく立ちになる。



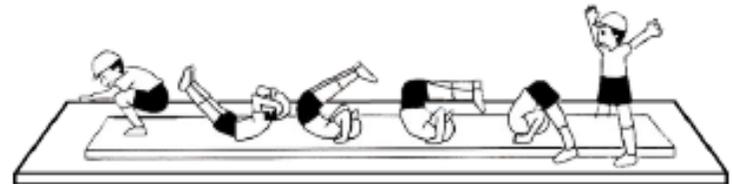
手でマットをおす

かえるの^{さかだ}逆立ちをする



^{ほそ}細^おマットを置いて

開きやく立ちになる。



かべとうりつ 壁倒立

ふり上げ足を
高くふり上げる。



体をまっすぐにのぼして
壁に足をもたれかける。



体を前に
ふり下ろす。



技の
ポイント

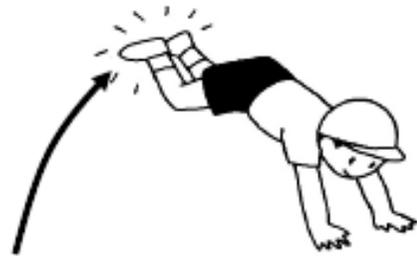
手と手の間を見る

ふりあげ足をのぼす

つま先までのぼす

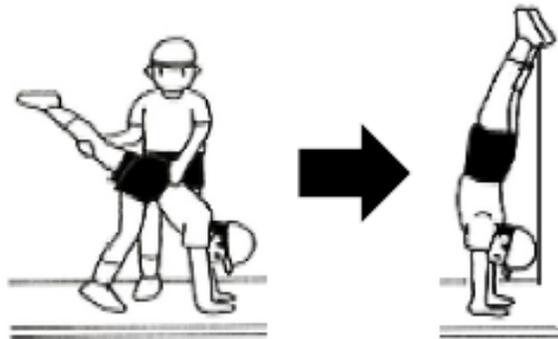
かべとうりつ 壁倒立の練習の場

かえるの足打ちをする。

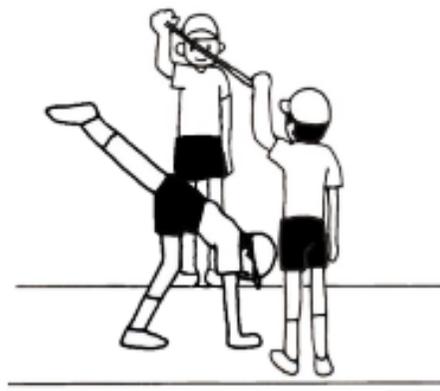


☆のところを見るようにする。

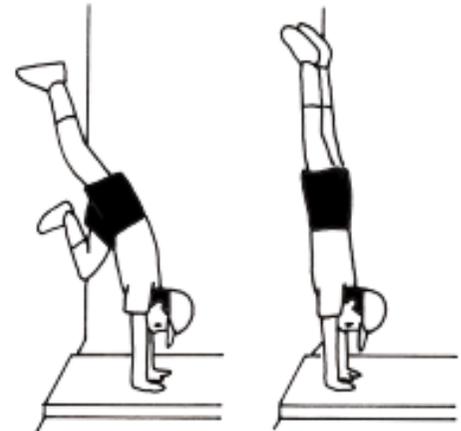
ふり上げ足を持ってもらう。



ふり上げ足をのばして
ゴムひもにさわる。



かべのぼ さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



ほじょとうりつ 補助倒立

体を前に
ふり下ろす。

ふり上げ足を
高くふり上げる。

体をまっすぐにのばして
補助の友達に支えてもらう。



技のポイント

手と手の間を見る

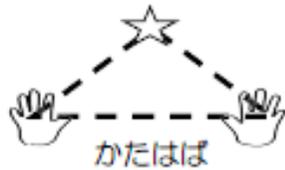
ふりあげ足をのばす

つま先までのばす

ほじょうりつ 補助倒立の練習の場

手と手の間を見る

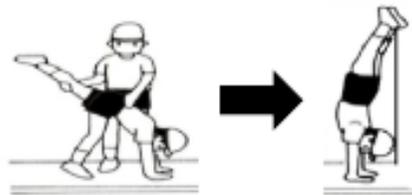
かえるの足打ちをする。



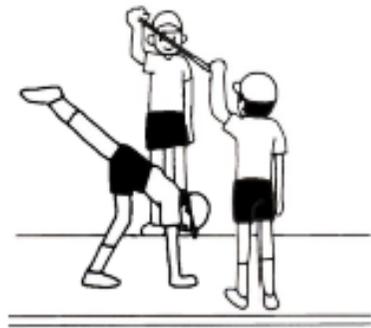
☆のところを見るようにする。

ふりあげ足をのばす

ふり上げ足を持ってもらおう。

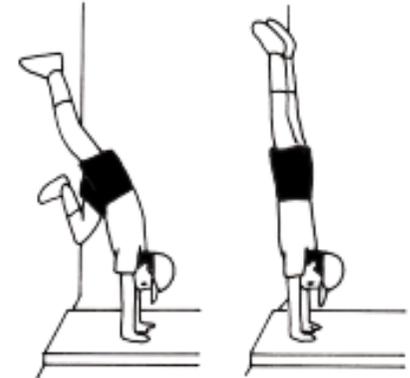


ふり上げ足をのばして
ゴムひもにさわる。



つま先までのばす

かべのぼり さかだ
壁登り逆立ちで体を
一直線にする。



そくほうとうりつかいてん
側方倒立回転

正面を向いて
体を大きく
ふり下ろし、
片手ずつ着く。



腰を高く上げ、
こしをのばし回る。



片足を
振り下ろして
立ち上がる。



片手で
マットを
強くつき
はなす。



技のポイント

足の近くに手を着く

こしとひざを伸ばす

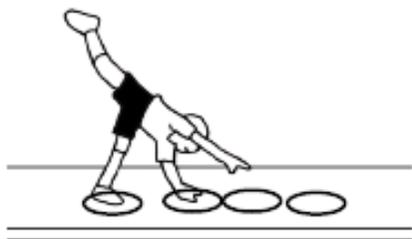
片足ずつ着地する

そくほうとうりつかいてん

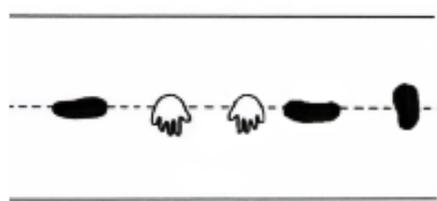
側方倒立回転の練習の場

足の近くに手を着く

マーカーを使って手と足が着く位置を示しておく。



足・手・手・足・足の
順で着く。

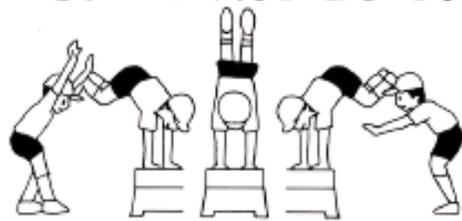


こしとひざを伸ばす

かえるの足打ちをする。



跳び箱の1段目を使って川跳びをする。

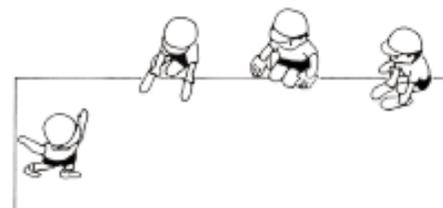


手をのばした高さに
ゴムを用意する。



片足ずつ着地する

グループの人に手型と足型を置いてもらう。



ロンダート

助走からホップをして
いきおいをつける。

体をひねり両足を真上でそろえる。

両足を振り下ろして
後ろ向きで立ち上がる。

技の
ポイント

いきおいよく足を
振り上げる

振り上げた足を
まっすぐにのばす

手をつきはなして
足をそろえて立つ



ロンダートの練習の場

いきおいよく足を
振り上げる

スキップをしてから
マットに手を着ける。

手をずらして着く。



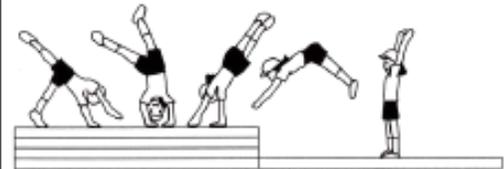
振り上げた足を
まっすぐにのぼす

手をのばした高さにゴム
を用意する。



手をつきはなして
足をそろえて立つ

重ねたマットを使う。



跳び箱の1段目を使い、
両足をそろえる。

