

平成28年度 体育センター長期研修研究報告 資料編

## 児童が進んで取り組むことができるマット運動の授業

—「やってみたいと思う」から「できる」に向かう後転の動きづくり—



神奈川県立体育センター 長期研究員

南足柄市立福沢小学校 柳沢 朋之

# 目次

1	学習カード	1
2	ふくリンピック2016 エントリーシート	7
3	体育見学者カード	8

# 「マット運動」

(1時間目)

4年 組 番

名前 ( )

今日の学習

- ①あいさつ
- ②学習の進め方
- ③ふくざわマット体そう (♪)
- ④『進化じゃんけん』  
・動物歩き
- ⑤『えび玉入れ競争』  
・ゆりかごゲーム
- ⑥ふりかえり

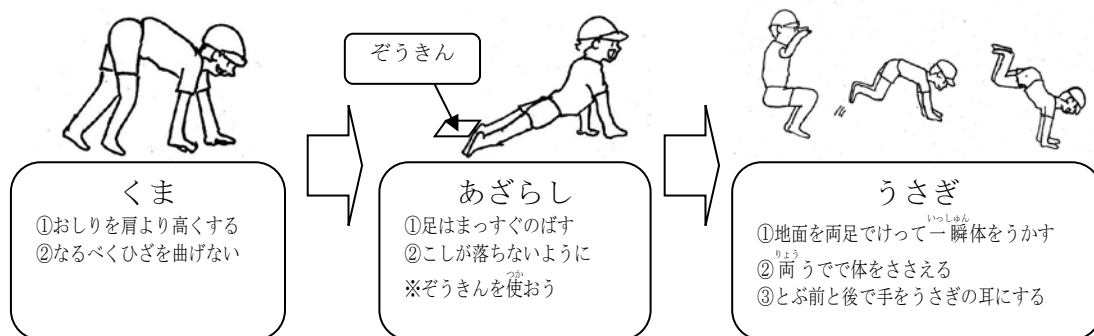
○今日のめあて

**安全を確かめながら運動しよう**

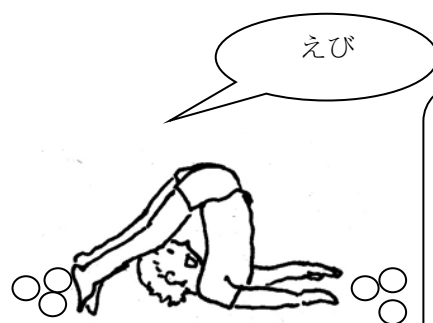
○ポイント

まわ ようす  
**周りの様子**

○進化じゃんけん (動物歩き) ☆最後はひとになってセーフティマットへGO!



○ゆりかごゲーム (えび玉入れ競争)



- 1回目 こ
- 2回目 こ
- 3回目 こ
- 4回目 こ

次の時間のめあては・・・?

○学習のふりかえり (◎=3・○=2・△=1)

項目	評価
けがをないように、約束やマナーを考えながら体育の授業をおこなうことができた。	
友達とぶつからないようにするなど、周りの様子を気にしながら運動遊びができた。	
楽しくできた。	
「やってみたい」「できそう」だと感じながら取り組むことができた。	

授業の後に書いて、昼休みまでに担任の先生に提出しよう!

・今日の一言 (次につながるように、分かったことやこまったことを書こう♪)

・先生から

☆今日の体育の授業について、あなたはどう思いましたか。当てはまるものに○をつけてください。

1 思いきり体を動かしましたか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
2 できなかった技ができるようになったり、上手になったりしましたか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
3 どんなふう to 動けばうまくいくか、コツをつかめましたか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
4 回転することは楽しかったですか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
5 逆さになることは楽しかったですか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
6 こわいと思うことはありませんでしたか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
7 痛いと思うことはありませんでしたか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
8 先生や友達がほめてくれましたか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
9 友達と一緒に仲良く運動ができましたか。	(はい・どちらでもない・いいえ)
10 先生や友達が応援してくれたり、教えてくれたりしましたか。	(はい・どちらでもない・いいえ)

※毎時間共通の振り返りカード  
以下省略

# 「マット運動」

(2時間目)

4年 組 番

名前 ( )

今日の学習

- ①あいさつ
- ②ふくざわマット体そう  
『進化じゃんけん』
- ③学習のめあて
- ④『えび玉入れ競争』  
・ゆりかご
- ⑤『めざせ！ストライク』  
・前転、後転
- ⑥ふりかえり

○今日のめあて

グループで教え合いながら取り組もう

○ポイント

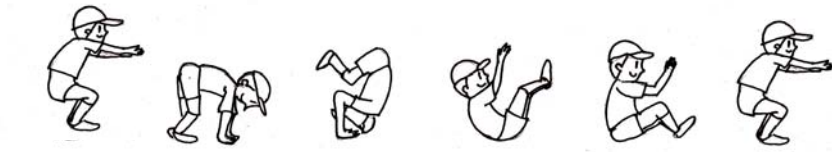
てほん  
お手本

○えび玉入れ競争 「どうしたらなめらかに…？」

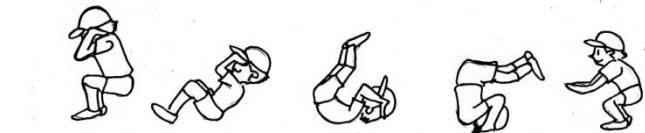


	1回目	2回目	3回目	合計
こすう 個数				

○めざせ！ストライク 「まっすぐ転がるには…？」



(メモ)



(メモ)

ちゆう  
超ストライク  
20点

ストライク  
10点

ストライク  
10点



○学習のふりかえり (◎=3・○=2・△=1)

項目	評価
技ができるように・上手になるために、教わりながら取り組むことができた。	
友達が技をできるように・上手になるために、教えながら取り組むことができた。	
楽しくできた。	
「やってみたい」「できそう」だと感じながら取り組むことができた。	

# 「マット運動」

(3時間目)

4年 組 番

名前 ( )

今日の学習

- ①あいさつ
- ②安全・ルールのかくにん
- ③ふくざわマット体そう  
『くま足じゃんけん』
- ④『えび玉入れ競争』  
☆新ルールせつめい
- ⑤『めざせ！ストライク』  
・前転、後転
- ⑥ふりかえり

○今日のめあて

なめらかに転がる・まっすぐ転がる

○ポイント

ともだち  
友達の動き

○えび玉入れ競争 「なめらかに転がるには…？」



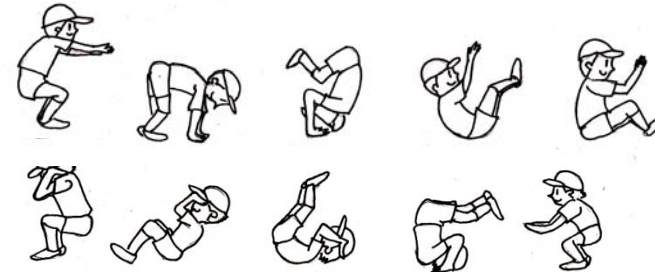
☆新ルール☆

- ①かごもちは、すわっておこなう。  
※かごはもちあげてはいけません。
- ②1個…10点。
- ③せいげん時間は30秒。

	赤	白	合計
1回目			
2回目			

○めざせ！ストライク 「まっすぐ転がるには…？」

- A: 前転⇒前転 B: 前転⇒後転
- C: 後転⇒前転 D: 後転⇒後転
- ☆さあ、どの組み合わせでチャレンジする!?



後転

おしりの位置で得点がきまる

ちゆう  
超ストライク  
20点

ストライク  
10点

ストライク  
10点

前転



○学習のふりかえり (◎=3・○=2・△=1)

項目	評価
えび玉入れ競争で「なめらかに転がる」コツが分かった。	
前転でまっすぐ転がるコツが分かった。	
後転でまっすぐ転がるコツが分かった。	
楽しくできた。	
「やってみたい」「できそう」だと感じながら取り組むことができた。	



「マット運動」 (5時間目) 4年 組 番 名前 ( )

「マット運動」 (6時間目) 4年 組 番 名前 ( )

- 今日の学習
- ①あいさつ
  - ②ふくざわマット体そう  
『ゆりかご』『くま足じゃんけん』  
『くま前転』『くま手じゃんけん』
  - ③学習のめあて
  - ④『回転マスター』  
・後転グループ
  - ⑤『かえるマスター』
  - ⑥ふりかえり

- 今日の学習
- ①あいさつ
  - ②ふくざわマット体そう  
『くま足じゃんけん』  
『ゆりかご』
  - ③学習のめあて
  - ④『かえるマスター』
  - ⑤『ろく木登り倒立』  
『かべ登り倒立』
  - ⑥『回転マスター』  
・後転グループ
  - ⑦ふりかえり

○今日のめあて  
**みんなに教えてもらって名人をめざそう**

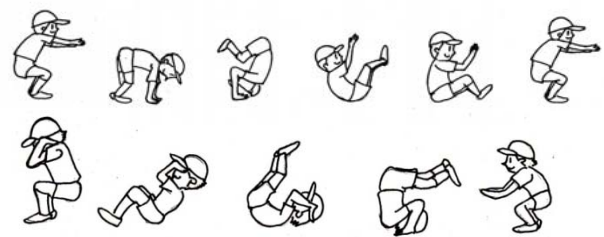
○今日のめあて  
**自分の力に合わせてレベルアップ!**

○ポイント  
**自分に合った練習をしよう**

○ポイント  
**上達した・がんばっている友達をほめよう!**

○『回転マスター』個人レベルアップタイム

☆前転の「なめらか」「まっすぐ」が、まだまだの人は、前転をめあてにがんばろう☆



☆「後転」のこまったこと (かだい)  
手がマットに着かない いきおいがつかない  
なめらかじゃない 回転する時に首がいたい  
ななめに回転してしまう 頭がひっかかってしまう  
ひざで着地してしまう

☆体そう選手後転へ

○かえるの足打ち

○かえる倒立



○かえるの足打ち

○かえる倒立



『めざせ!かえるマスター!!』

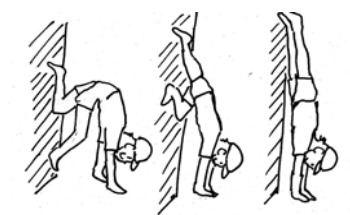
名人…足打ち4回&かえる倒立10秒以上  
1級…足打ち3回&かえる倒立3秒以上  
2級…足打ち2回  
3級…かえるの足打ち1回  
4級…マットに手を着いて、ジャンプして着地  
5級…台に手を着いて、ジャンプして着地  
☆検定時間にグループの友達3人の前でできたら合格☆

めあて	級
検定	級

○ろく木登り倒立、かべ登り倒立

低い順に『白テープ』『青テープ』『黄テープ』『赤テープ』がはってあります。『赤テープ』までいくためには…?  
☆今日のポイント『手』『目線』☆

何色までとうたつしましたか?  
色



○学習のふりかえり (◎=3・○=2・△=1)

○学習のふりかえり (◎=3・○=2・△=1)

項目	評価
友達とアドバイスを出し合ったり、おうえんしたりすることができた。	
自分に合った練習方法や場所を選ぶことができた。	
楽しくできた。	
「やってみたい」「できそう」だと感じながら取り組むことができた。	

項目	評価
こわがらずに逆さになることができた。	
かえるの足打ちで、足を高く上げることができた。	
楽しくできた。	
「やってみたい」「できそう」だと感じながら取り組むことができた。	

# 「マット運動」

(7時間目)

4年 組 番

名前 ( )

今日の学習

- ①あいさつ
- ②ふくざわマット体そう  
『かえるの足打ち』(♪)  
『う〜う〜うさぎ! ゆりかご』
- ③学習のめあて
- ④『かべ倒立グループ』の技に挑戦
- ⑤『回転マスター』
- ⑥『ふくりンピック』にむけて  
・技を3つ選ぼう!
- ⑦ふりかえり

○今日のめあて

とうりつ こうてん  
かべ倒立・後転グループの技を上達させよう!

○できるようになりたい・上達させたい技

かべ倒立グループ  
後転グループ

## 【かべ倒立グループの技一覧】

### うさぎ跳び



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### かえるの足打ち(1回以上)



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### 背支持倒立



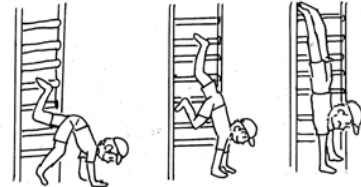
できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### かえる倒立



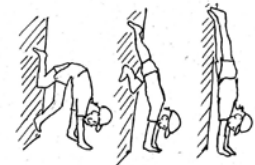
できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### ろく木登り倒立



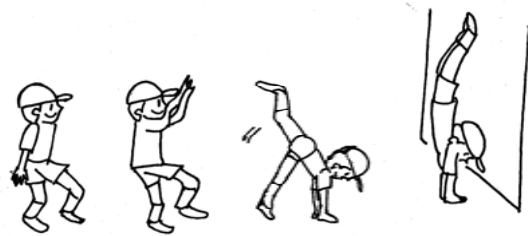
できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### かべ登り倒立



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### かべ倒立



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### かべ倒立の3つの場

選んだゾーンに ○をつけよう

- だんさマットゾーン ( )  
☆足がありにくい人おすすめ
- かべセーフゾーン ( )  
☆かべに足が当たるのがこわい人おすすめ
- 体そう選手ゾーン ( )  
☆かべ倒立に自信がある人おすすめ

## 【回転系：後転グループの技一覧】

### さつまいも回転



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### ひざかかえゆりかご



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### ゆりかご立ち



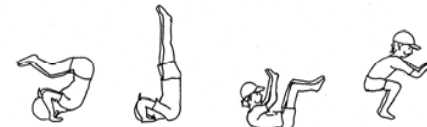
できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### 手つきゆりかご



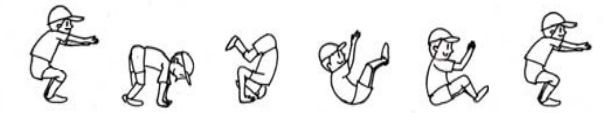
できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### ダイナミックゆりかご

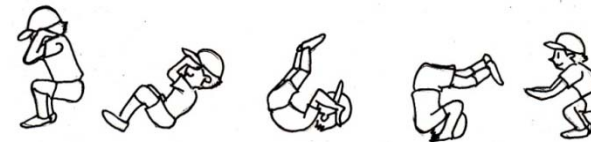


できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### 前転



### 後転



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

ほか  
他にも・・・

- ( ) 坂道後転...いきおいをつけられれば後転できる人おすすめ
- ( ) かべドン後転...かべを使っていきおいをつけたい人おすすめ
- ( ) だんさマット後転...着地がひざになってしまう人おすすめ
- ( ) みぞクッション後転...首が心配な人おすすめ

☆4つの後転についても ( ) の中に印をつけてチェックしよう!!

◎=きれいにできる ○=できる △できそう X=できる気がしない

○学習のふりかえり (◎=3・○=2・△=1)

項目	評価
かべ倒立グループの技が上達した。(できるようになった。)	
後転グループの技が上達した。(できるようになった。)	
楽しくできた。	
「やってみたい」「できそう」だと感じながら取り組むことができた。	

# 「マット運動」

(8時間目)

4年 組 番

名前 ( )

- 今日の学習
- ①あいさつ
  - ②ふくざわマット体そう 『うさぎとうま』『ゆりかご』
  - ③学習のめあて
  - ④『かべ倒立グループ』の技
  - ⑤『回転マスター』
  - ⑥3つの技を試してみよう
  - ⑦ふりかえり

○今日のめあて

☆ふくリンピックにむけて、友達と良いところを伝え合  
って技の練習をしよう！

○ほめポイント (さんこうにしましょう♪)

☆手をしっかりとマットについて良いです。  
☆とうりつで、手と手の間を見て良いです。  
☆おりる時まで、うでに力を入れて良いです。

## 【かべ倒立グループ】

### うさぎ跳び



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### かえるの足打ち(1回以上)



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### 背支持倒立



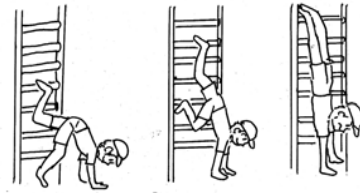
できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### かえる倒立



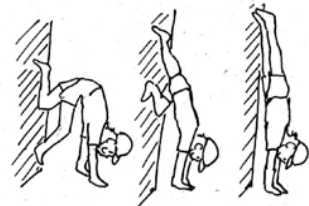
できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### ろく木登り倒立



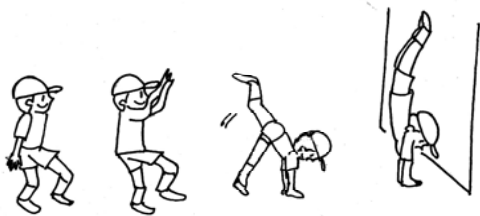
できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

### かべ登り倒立



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

## かべ倒立



できる気がしない  
できそう  
できる  
きれいにできる

【かべ倒立3つの場と技の名前】  
～できる倒立に○をつけよう！～

- ☆だんさまットゾーンでやる倒立  
⇒だんさかべ倒立 ( )
- ☆かべセーフゾーンでやる倒立  
⇒かべ倒立 ( )
- ☆体そう選手ゾーンでやる倒立  
⇒体そう選手かべ倒立 ( )

## 【回転系：後転グループの技一覧】

### さつまいも回転



できる気がしない  
できそう  
できた  
きれいにできた

### ひざかかえゆりかご



できる気がしない  
できそう  
できた  
きれいにできた

### ゆりかご立ち



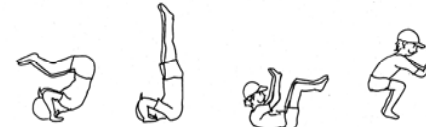
できる気がしない  
できそう  
できた  
きれいにできた

### 手つきゆりかご



できる気がしない  
できそう  
できた  
きれいにできた

### ダイナミックゆりかご



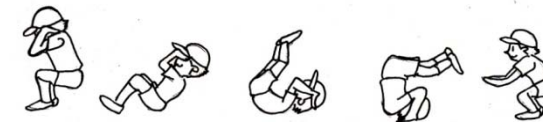
できる気がしない  
できそう  
できた  
きれいにできた

### 補助後転



できる気がしない  
できそう  
できた  
きれいにできた

### 後転



できる気がしない  
できそう  
できた  
きれいにできた

- ( ) 坂道後転...いきおいをつけられれば後転できる人おすすめ
- ( ) かべドン後転...かべを使って自分でいきおいをつけたい人おすすめ
- ( ) だんさまット後転...着地がひざになってしまう人おすすめ
- ( ) みぞクッション後転...首が心配な人おすすめ

☆4つの後転についても ( ) の中に印をつけてチェックしよう！！

◎=きれいにできる ○=できる △できそう Xできる気がしない

○学習のふりかえり (◎=3・○=2・△=1)

項目	評価
友達の技を見て、良いところや直した方が良いところを伝えた。	
友達から良いところやかだいを聞くことができた。	
友達から教えてもらったことをいしきして練習することができた。	
楽しくできた。	
「やってみたい」「できそう」だと感じながら取り組むことができた。	



# 「マット運動」

(9時間目)

4年 組 番

名前 ( )

今日の学習

- ①あいさつ
- ②ふくざわマット体そう
- ③学習のめあて
- ④リハーサルタイム  
同じ場の友達と教え合い、最後のレベルアップへ！！
- ⑤『ふくりんピック 2016』
- ⑥感想を伝え合おう
- ⑦ふりかえり

○今日のめあて

めざせ☆最高の演技&最高の発表会

○ポイント

これだけはできるようになりたい！  
そして、最後は、むねをはって決めポーズ！！

後転グループでは・・・

かべ倒立グループ・・・

(例) 後転の時に、う～う～う～うさぎ！といきおいをつけるところ  
かべ倒立で、手と手の間をしっかりとみるところ

など

☆最高の演技をするための3か条

- ①これだけはできるようになりたい！を決める。
- ②リハーサルタイムで、そこを友達に見てもらいアドバイスをもらう。
- ③いっしょうけんめいがんばった自分を信じて、技をする。

☆最高の発表会にするための3か条

- ①みんなで会を成功させるというきもちをもつ。
- ②友達の技に対して、心をこめたはく手を送る。
- ③がんばった自分をほめてあげる・友達のこともほめる。



○学習のふりかえり (◎=3・○=2・△=1)

項目	評価
発表会で友達の演技の良いところを見つけることができた。	
がんばっている友達を応援したり、はく手を送ったりすることができた。	
自分の考えた演技をみんなに見てもらうことができた。	
楽しくできた。	

2 ふくりんピック 2016 エントリーシート

# 『ふくりんピック 2016』 エントリーシート

4年 組 番【

】

わざいちらん 技一覧から自分にできる技を選んで技の名前を書こう！



レベル1：この技ならかくじつにうまくいく (なんい度 A)

① → ② → ③

レベル2：自分の上達をぜひ見せたい (なんい度 B)

① → ② → ③

レベル3：失敗するかもしれないけれどチャレンジしたい (なんい度 C)

① → ② → ③

福沢小学校 体育マット運動 協会  
理事長 佐藤 裕

