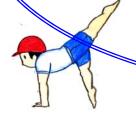


自ら工夫して動きを広げる マット遊び指導の在り方

- バリエーションメニューを取り入れて — 長期研修員 古澤 浩明

《資料編》







- I バリエーションメニューを取り入れた学習カード
 - 1 表 紙
 - 2「ゆりかご」の工夫(1局面)
 - 3「ゆりかご」の工夫
 - 4「ゆりかご」の工夫:記録用紙
 - 5「前ころがり」の工夫①
 - 6「前ころがり」の工夫②
 - 7「前ころがり」の工夫:記録用紙
 - 8「後ろころがり」の工夫①
 - 9「後ろころがり」の工夫②
 - 10「後ろころがり」の工夫:記録用紙
 - 11「横ころがり」の工夫
 - 12「横ころがり」の工夫の記録用紙
 - 13「川跳び(側転)」の工夫
 - 14「かべさか立ち」の工夫



- Ⅱ 補足資料(運動感覚と柔軟性を高めるための補助運動)
 - 1 ステップメニュー①
 - 2 ステップメニュー②





南陽台小学校

★ まっと動きをふやそう!

スーパー

マット!



- ① みんなで動きを工夫(<ふう)しよう。
 - ② みんなでアイデアのたねを出し合おう。
 - ③ 11ろ11ろなやり方をためしてみよう。
- ☆ みんなでなかよく運動(うんとう) しよう!
 - ① きまりをまもって、マナーよく運動しよう。
 - ② おたがり、あんぜんに気をつけよう。
 - ③ 順番(じゅんばん)を待つ(きつ) 時間も大切にしようね。
- ☆ みんなが安心してマット遊びができるように!
 - ① むりはしないでね。 今できることからでいいただよ。
 - ② こまったときは11つでもそうだんしてね。



	/			1
名前	(



バリエーションメニュー 「ゆいかごの動きを工夫しよう…その1」 **名前(**) ☆はじめは?・・・おりかえしは?・・・おわりは? どんな組み合わせができるかな? (t U B) 《おりかえし》 (A H 4) ① ひざかかえ ① ひざかかえ ① ひざかかえ ② かがんでうでのばし ② うでのばし ② うでのばし ③ マットタッチ ③ マットタッチ ③ マットタッチ 4 足のまし ④ 足のまし ④ 足のばし ⑤ V字だよ ⑤ V字だよ ⑤ V字だよ ⑥ 足ひらき(おいりかし) ⑥ 足ひらきだよ ⑥ 足ひらき(おいらかし)

		名前(ひて、右の 🗆 にしるしを書いてね(
Whico be	のプランを工夫して考えてみよう。	

バリエーションメ	·= ₂ —	「前ころがりの動きをユ	「夫しよう…その1」
	_	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	名前 (
☆ひらいてころがほ	神?	とじてころがはすか? … で	あなたはどうする?
《は じ め》		(to to)	(A D 4)
① & U T		1 & U T	10 & U T
2 43LUFIT		2 42LUSIT	2 #2LUSHT
3 नेर्राट		3 34EUSHT	3 Theufit
きほんの前ころかりて	でござりま	★自分でチェックして、右の □ には す	しるしを割りてね(
前できかい動きので	スランをエ	大して考えてみよう!	

バリエーションメニュー 「前ころがりの動きを工夫しよう…その2」 ☆足をまげてころがりますか? のばしてころがりますか? それとも、…あなたはどうする? 《は じ め》 《なか》 《おわり》 **①** ま げ て ①まげて ① ま げ て ② すこしのばして ② すこしのばして ② すこしのばして ③ ぴんとのばして ③ ぴんとのばして ③ ぴんとのばして 4 かた足のばして 4 かた足のばして 4 かた足のばして **⑤** あぐら **⑤**あぐら **⑤** あぐら **6** パンタグラフ ⑥ パンタグラフ **⑥ パンタグラ**

バリエーション	×=_1-	前ころかい	の動きを工夫しよう…その	2 ,
			多前(
きほんでござい		自分でチェックして、	右の □ にしるしを割ける()
できそうな前ころか				
CEESONGESIN	C) (Cora-si		

シファミス・リア・マスカビ ムキュナカック	とじてころがょきすか? … 。	名前()
じっないここうがますが? 《は じ め》	《なか》	अक्टाक्ट ७ ५ ० ? (के के प्र)
D & U T	(1) & U T	(1) & U T
2 43LUSHIT	2 #3LUANT	2 वंद्याच्याद
3 34505417	3 7AEUSAIT	3 34503110
ほんの後ろころかりでごさ	★自分でチェックして、右の □ に **	USUを書いてお()
3ころがい かき のマラン	を工夫して考えてみよう!	
		, () (<u> </u>

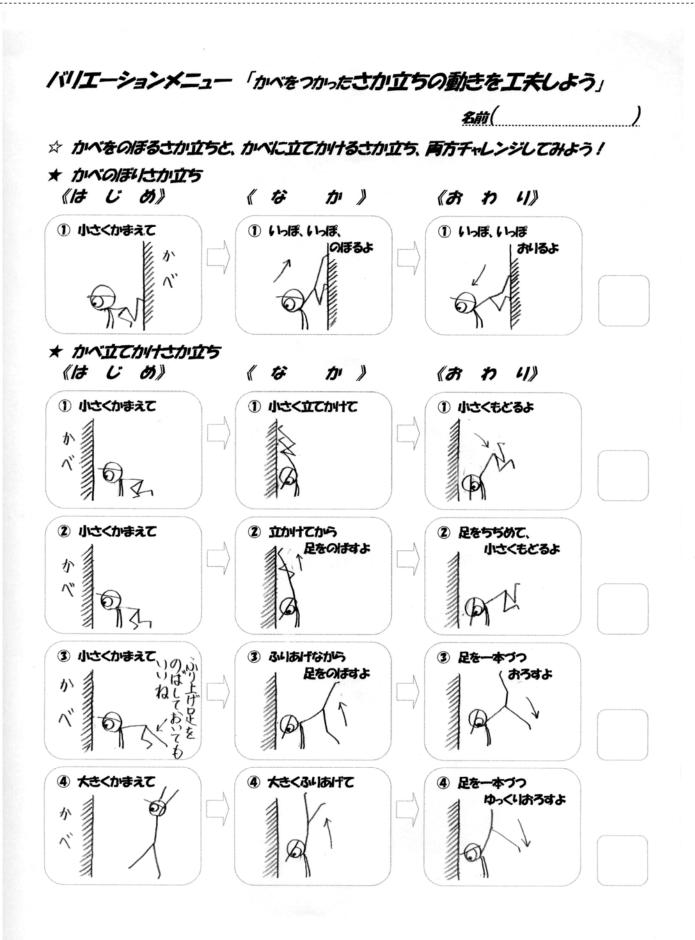
バリエーションメニュー 「後ろころがりの動きを工夫しよう…その2」 名前(☆足をまげてころがはますか? のばしてころがはますか? それとも、…あなたはどうする? 《は じ め》 (ti יל א 《おわり》 ① 小さくかがんで ① 小さくかがんで ① 小さくかかんで (おどばやさんの出前) (きほんのマットタッチ) (おどばやさんの出前) ② かがんでうでのばし ② 小さくかがんで ② うでのばし (きほんのマットタッチ) ③ マットタッチ ③ 小さくかがんで ③ マットタッチ (きほんのマットタッチ) 4 足のまし 4 足のまし 4 足のばし ⑤ かた足のばし ⑤ かた足のばし ⑤ クラウチングスタイル ⑥ 足ひらき(おいりかし) ⑥ 足ひらき ⑥ 足ひらき(おいらかし)

バリエーショ	シメニュー「後ろころかり	の動きを工夫しよう…その。 ^{名前(}	Z ,
きほんの後ろ	★自分でチェックして ころかりでござります	て、右の □ にしるしを割りてね()
(#3.23th loi	りきのフランを工夫して考えてみよ		

ババエーションメニュー「横ころがりの動きを工夫しよう!」 名前() ☆「はじめは」?・・・「なか(とちゅう)は」?・・・「おわいは」? どんな横ころかりができるかな? ☆今回はマットの場所も3しゅる(くだいたいら・のぼり)ためしてみよう! (I U B) (ti יעל א 《おわり》 ① いっぽんぼう ① りっぽんほう ① いっぽんぼう ② かた手のばし ② かた手のばし ② かた手のばし ③ 手足ねじり ③ 手足ねじり ③ 手足ねじり 4 スーパーマン ④ スーパーマン ④ スーパーマン ⑤ だんごむし ⑤ だんごむし ⑤ だんごむし (144 to 1 **⑥ はなし** (#\#\

<i>バノエーションメニュー 「横ころが」の動き</i>	を <i>工夫しよう…と</i>	01」	
自分でチェックして、右の □ にしるしを割りてね			
をほんのゆいかごでございます 1 □ □ □ □ □ □	(<	(<i>平5はマッ</i> ト)	(のおりないた)
いかこの動きのフランを工夫して考えてお	1451		

だんだんに、 まわる高さ	を変えてみよう!	名前()
(the U di)	《なか》	(B D 4)	
小さくかまえて	① 小さくまわって	① 小さくちゃくち	
いままました	② D#*/+##51 VC	② ロボットみたい VC ちゃくち	
H			
3) もう少し高めに	③ もう少し高めに	③ もう少し高めに ちゃくち	
3		3003	
P.			
むいんとのまして	④ ぴいんとのまして	④ ぴいんとのばして → ~ ちゃくち	
そのほか、こん	な工夫はどうかな	7	
)の動きで 2回 れんそく	()の動きで 3回れんそく	()の動きで 右・左、両方	
)の動きで	()の動きで	()の動きで	
2回れんそく	3@nh&<	右·左、両方	
)の動きで	()の動きで	()の動きで	
2回れんそく	3回れんぞく	右·左、両方	



スーパーマット「ステップメニュー」その1 名前(

のばしてぴたーっ! ひらいてぴたーっ! やわらか~く! バランスよ~く!

①足とじクリップ

※①足首をつかむ ②あたまを足につける・ ③むねを足につける



1 2 3 4 5 6 7

②足ひらきクリップ

※大きく、大きく、足をひらいて、 とおくへ、とおくへ、手をついて!



1 2 3 4 5 6 7

③足ひらきななめクリップ (左)

※上にのばして、とおくヘ下ろす



1234567

④足ひらきななめクリップ (右)

※上にのばして、とおくヘ下ろす



1) 2 3 4 5 6 7

⑤V字バランス(足とじ)

※おなかにぐっと力を入れて!



1 2 3 4 5 6 7

⑥V字バランス (足ひらき)

※のばしてひらいて、はいポーズ!



1 2 3 4 5 6 7

⑦V字バランス(足とじ)

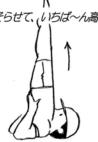
※おなかにぐっと力を入れて!



1 2 3 4 5 6 7

831/td1

※おなかをそらせて、いちば~ん高く!



1 2 3 4 5 6 7

多え び (足とじ)

※そろえてのばして、とおくへ、とおくへ~!



1 2 3 4 5 6 7

⑩え び (足ひらき)

※とおくヘ下ろして、大きくひらく!



1 2 3 4 5 6 7

加え び (足とじ)

※足先そろえて、とおくへ、とおくへ~!



1 2 3 4 5 6 7

⑫えびからおきる

※のばして、もどして、さいごにたたむ!



1 2 3 4 5 6 7

スーパーマット「ステップメニュー」その2 名前(そらしてぴたーっ! ささえてぴたーっ! しなやか~に! のびやか~に!

移うつぶせブリッジ

※きゅうっとそらせて、しなやか~に!



1 2 3 4 5 6 7

⑭オオカミ (左足のばし)

※しっぽをのばして、「ワオーン!!



1234567

(多コンパス (左足のぼし)

※ひざをのばして、たかーく、たかく!



1 2 3 4 5 6 7

多オオカミ(右足のぼし)

※しっぽをのばして、「キャィーン!」



1 2 3 4 5 6 7

⑦コンパス(右足のぼし)

※ひざをのばして、たかーく、たかく!



1 2 3 4 5 6 7

18スーパーマン

※ぴーんとのばして、 とびます! とびます!



1 2 3 4 5 6 7

19オ コ

※かたを下げます、「ごろごろ、にゃーん!」



1234567

★ (おきけ) ウサギの足打ち

※2回、3回、「パン、パン、パン!」



1234567

★ (おまけ) フリッジ

※手足をひきよせ、せえので、よいしょっと! (お^そを高くつきあげよう)



1 2 3 4 5 6 7

★ (おまけ) カエルバランス

※ひじにひざのせ、せえのでっ、ぴたっ!



1234567

★ (おまけ) 正座でぺったん

※ゆっくり、ゆっくり、たおしてね



1234567

★ (おまけ) しゃくとりむし

※だんだんちぢめて、だんだんひらいて



1 2 3 4 5 6 7