

マット運動『跳び前転を含む技の組み合わせ』学習カード(1)

年 組 番 氏 名

1時間の学習の流れ

- | | |
|----------------|---------|
| 1. 跳び箱・マットの準備 | |
| 2. 準備運動 | 前転・後転 |
| 3. 計画会(めあての確認) | 開脚前(後)転 |
| 4. 前半練習 | 側方倒立回転 |
| 5. 研究会 | かえる逆立ち |
| 6. 後半練習 | かえるの足打ち |
| 7. 反省会(めあての反省) | 壁(補助)倒立 |
| 8. 後片付け | |

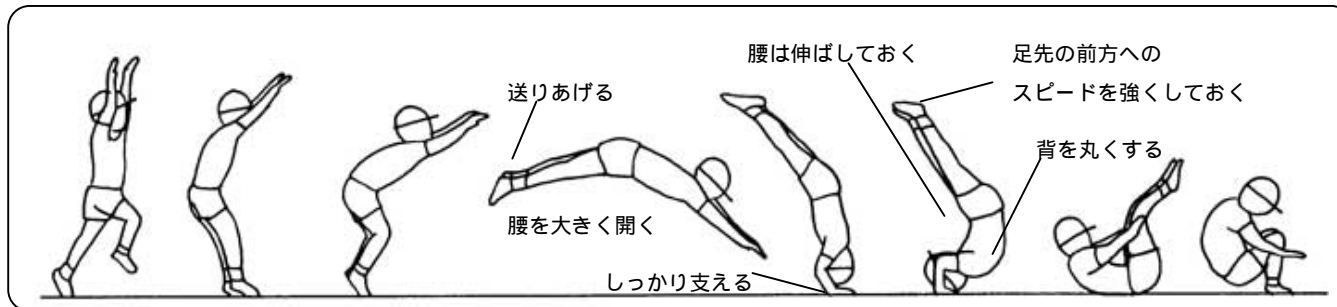
めあてをもって取り組もう

1. 自分の今の姿から考える。
2. どんな姿をめざすか？
3. 自分のつまづいているところはどこか？
4. 何に気をつければよいか？
5. どんな練習方法で取り組んでいくか？

考えながら学習しよう

1. うまくできたとき、できなかったときにどうする？
2. 上手な子の姿を見たときにどうする？
3. 授業の初めの姿と、終わりの姿を比べたときにどう？
4. 前の時間と比べてどう？

めざす跳び前転の姿(動きとポイント)



練習方法あれこれ

自分に合った練習方法を選んだり、工夫したりしよう。

A ゴムやダンボール箱で



B マットの上へ



C 跳び箱の上から



D 壁逆立ちからの前転

技の組み合わせ方

*表を参考に技を選び、繰り返したり組み合わせたりしよう。

前転のなかま	後転のなかま	その他
跳び前転	後転	側方倒立回転
前転	開脚後転	ロンダート
開脚前転	伸膝後転	
倒立前転		

組み合わせ例

- ・跳び前転 前転 側方倒立回転
- ・開脚前転 前転 跳び前転
- ・側方倒立回転 前転 跳び前転

自分の繰り返したり組み合わせたりする技を3つ~4つ決めましょう。

1

2

3

4

マット運動『跳び前転を含む技の組み合わせ』学習カード(2)

年 組 番 氏名

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時
めあて	めあて	めあて	めあて	めあて	めあて	めあて
	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)
	めざす姿 跳び前転 点	めざす姿 跳び前転 点	めざす姿 跳び前転 点	めざす姿 跳び前転 点	めざす姿 跳び前転 点	めざす姿 跳び前転 点
振り返り	得点 跳び前転 点	得点 跳び前転 点	得点 跳び前転 点	得点 跳び前転 点	得点 跳び前転 点	得点 跳び前転 点
	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)
振り返り	準備・片付け (1 2 3)	かけ足集合 (1 2 3)	仲間に声かけ (1 2 3)	仲間に声かけ (1 2 3)	何度も練習 (1 2 3)	何度も練習 (1 2 3)
	かけ足集合 (1 2 3)	仲間に声かけ (1 2 3)	何度も練習 (1 2 3)	何度も練習 (1 2 3)	ポイント助言 (1 2 3)	仲間に応援 (1 2 3)
一時間を振り返って						
一時間を振り返って						
一時間を振り返って						
一時間を振り返って						
一時間を振り返って						