

# マットを使った運動遊び



## 具体的な指導内容

### マットを使った運動遊びでは

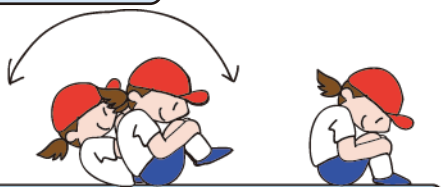
支持や逆さ姿勢, 回転などの運動遊びを楽しく行うとともに, 基本的な動きを身に付けたり工夫したりすることが課題になります。

適度な柔らかさのあるマットを活用して, 背中や腹などをつけていろいろな方向へ転がったり, 手で背中を支持しての逆立ちなどをしたりする楽しさを意図的に取り入れた運動遊びを構成します。

→ 解説 P.28

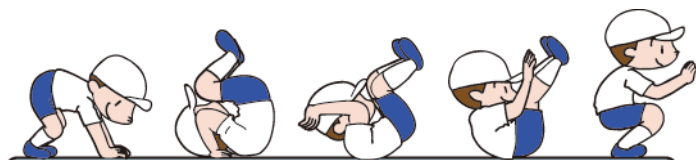
### 解説に例示として示されている運動 → 解説 P.28

#### ゆりかご



あごを引くと, 背中を丸くしやすいね。

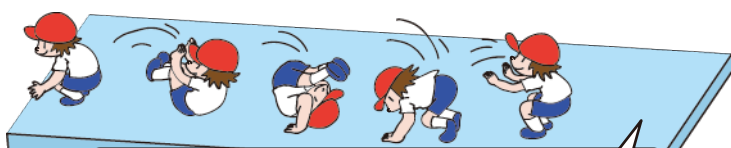
#### 前転がり



頭の後ろをつけるように

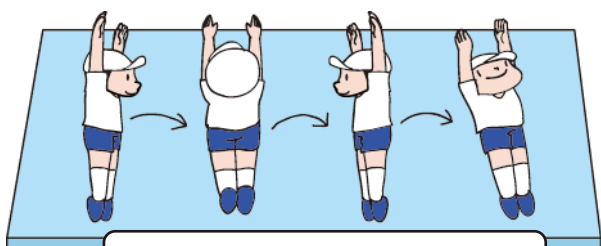
背中を丸くしたまま

#### 後ろ転がり



体を丸くして, お尻→腰→背中→肩→後頭部の順に。  
両手でマットを突きはなす(押す)感じで。

#### 丸太転がり



指先・つま先を伸ばして体をまっすくに

#### 背支持倒立

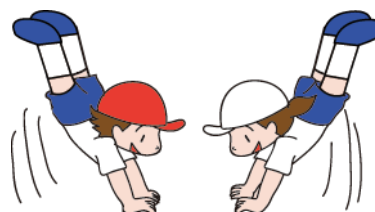


足をしっかり伸ばします。  
手で腰を支えましょう。



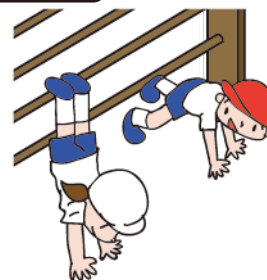
#### かえるの足打ち

手は大きな  
パーに。  
肘は伸ばして。  
頭は, 手より前  
に。



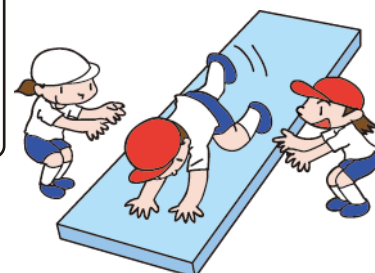
#### 壁登り逆立ち

あごを上げて, 前を  
見ます。  
足を1段上げたら,  
手の場所は<sup>つくはく</sup>筋木に  
近づきます。



#### 支持での川跳び

はじめはしゃが  
んだ姿勢から。  
だんだん姿勢を  
高くしてみよう。



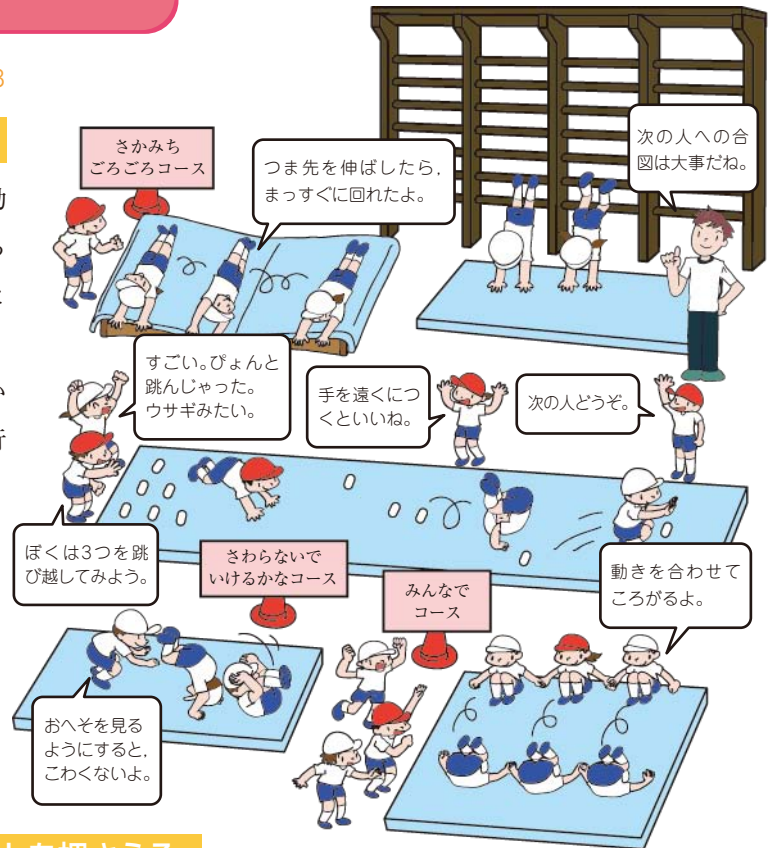
# 授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.14・15・28

## 楽しく活動できるように運動の場を工夫する

児童が運動遊びを楽しく行いながら、いろいろな動きを自ら試したり、基本的な動きを身に付けたりすることができるように、条件を変えた場を複数設けるとよいでしょう。児童の意欲の高まりも期待できます。

恐怖心から運動に躊躇する児童もいるため、易しい場や集団で取り組む場を設定し、運動遊びを楽しく行えるように工夫します。

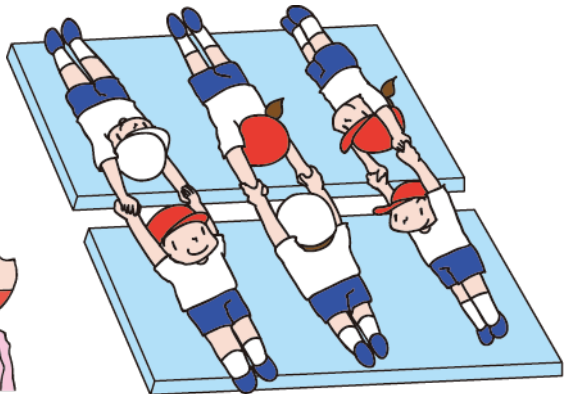
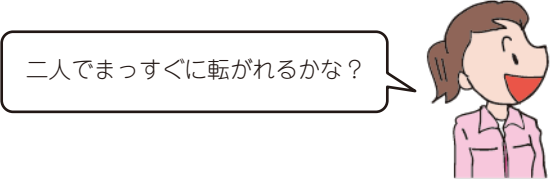


## よい動きを共有するために動きのポイントを押さえる

児童が、支持や逆さ姿勢などの動きを楽しく行いながら、身に付けたり、そのコツに気付くことができるように、児童の運動遊びの中から、コツとなる動きのポイントを具体的に取り上げ、学級全体で共有するようにします。

## 指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的にする

児童がマットの上で、支持や逆さ姿勢などの動きでどンドン遊んだり、いろいろな姿勢や方向に回転したりすることができるように、賞賛とともに指導のねらいを明確にし、学習を方向付ける具体的な言葉がけを行うようにします。



## 児童のこんな姿を目指します

こんなに高く足を上げられるようになりました。

今日は友達と2人でマットを運んだから、すぐに用意できました。

うまく回るために、マットを坂道にしました。

体づくり  
器械・器具  
走・跳  
水遊び  
ゲーム  
表現リズム

# 鉄棒を使った運動遊び

## 具体的な指導内容



### 鉄棒を使った運動遊びでは

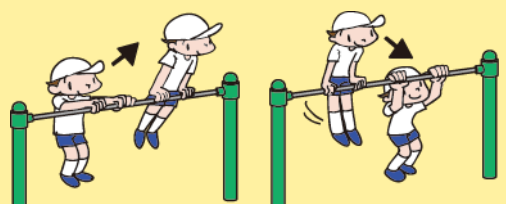
支持やぶら下がり、振動、回転などの運動遊びを楽しく行うとともに、基本的な動きを身に付けたり、動き方を工夫したりすることが課題になります。

このため、跳び上がりや跳び下りをしたり、ぶら下がりや易しい回転をしたりする楽しさを意図的に取り入れた運動遊びを構成します。

→ 解説 P.28

### 解説に例示として示されている運動 → 解説 P.28

跳び上がりや跳び下り～跳び上って支持したり、支持から跳び下りたりすること。～

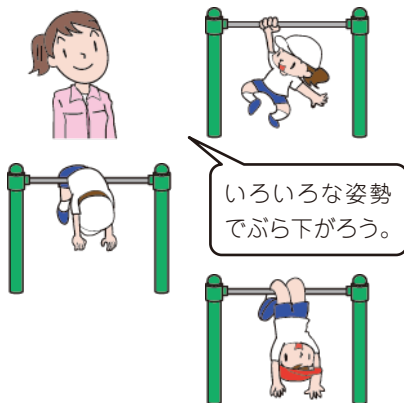


#### 動きのポイント

- ・鉄棒の上では胸をはるようになります。
- ・足を振り、体の反動をつかって跳び下りるようにします。

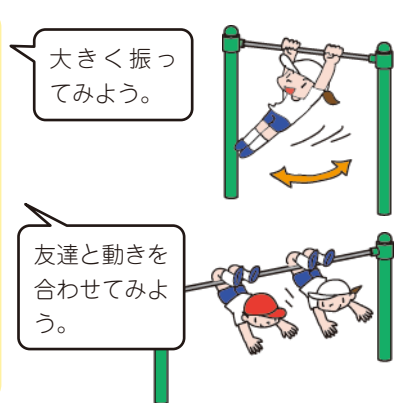


ぶら下がり～両手でぶら下がっての振動、片膝をかけたの振動、腹をかけたのぶら下がりなどをすること。～

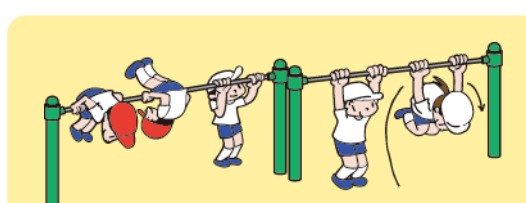


#### 動きのポイント

- ・鉄棒をしっかり握り、振るときは体全体を使って行うようにします。

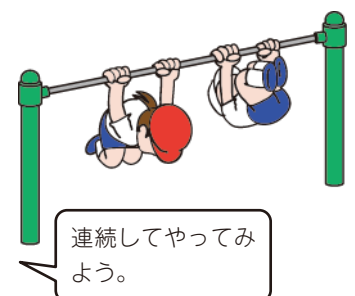


易しい回転～支持の姿勢から前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。～



#### 動きのポイント

- ・回転は、腹を鉄棒に巻き付けるようにします。
- ・足抜き回りは、足を小さくして胸に引き付けるようにします。



# 授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.14・15・28

体づくり

器械・器具

走・跳

水遊び

ゲーム

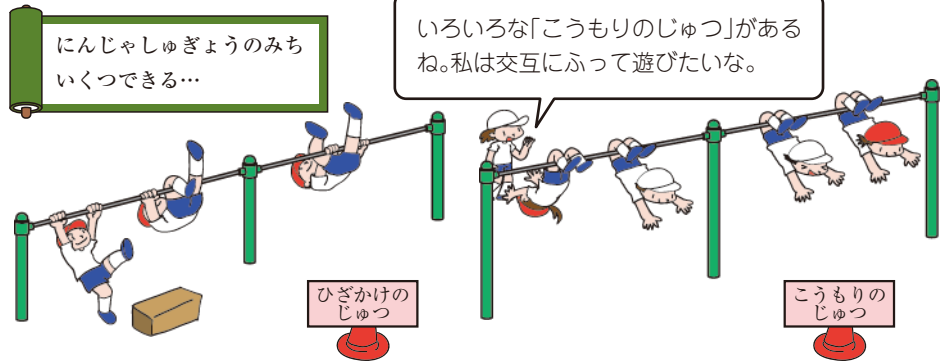
表現リズム

## 楽しく活動できるように運動の場を工夫する

児童が運動遊びに没頭したり、新しい動きを見付けたり、より楽しい遊び方を工夫できるように、体の姿勢、振動や回転の方向、行う人数などを視点として動きを工夫できるように言葉がけをしたり、運動の場を複数設けたりします。

### 場の工夫例

- ・「にんじゃしゅぎょう」「〇〇ゆうえんち」などのテーマを設け、複数の場を設定する。
- ・踏み板やマット、タオルやベルトなどの用具を補助具として活用し、安心して運動できるようにするなど。



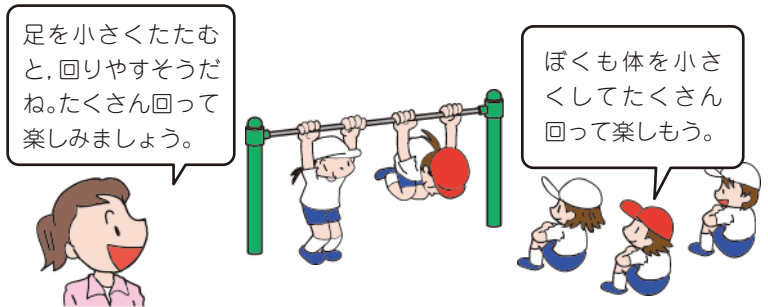
## よい動きを共有するために動きのポイントを押さえる

児童が支持やぶら下がり、回転などの動きを楽しく行いながら身に付けることができるように、児童の運動遊びの中から、コツとなる動きのポイント\*を具体的にに取り上げ、学級全体で共有するようにします。

※「動きのポイント」は左のページを参照

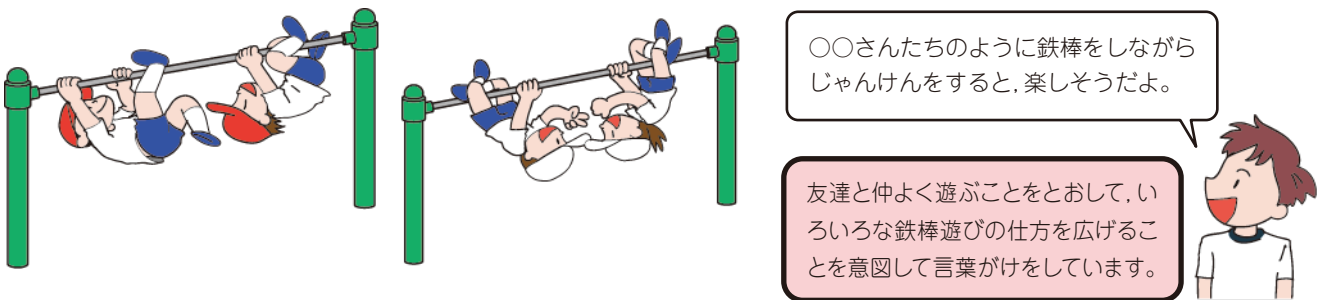
### 動きのポイントがイメージできるような言葉がけの例

- ・体に力を入れよう→胸をはってみよう
- ・体を小さくしよう→足をおへそに引きつけよう
- ・大きくふろう→つま先を遠くまで運んでみよう
- ・体を丸めよう→ボールのように小さくならうなど



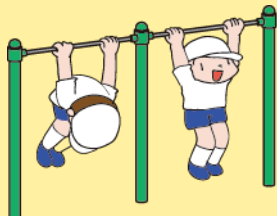
## 指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的にする

児童が友達と仲よく、支持やぶら下がり、振動などの運動遊びを夢中になってしたり、いろいろな姿勢や方向に回転して工夫して楽しんだりすることができるように、指導のねらいを明確にし、学習を方向付ける具体的な言葉がけを行うようにします。

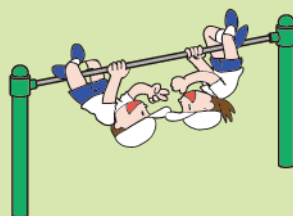


## 児童のこんな姿を目指します

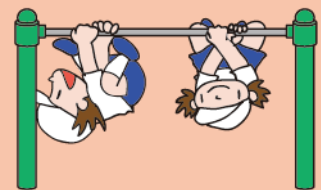
鉄棒を使って新しい遊びができるようになりました。



友達といっしょにじゃんけん遊びをしたらとても楽しかったです。



反対方向に回り方を変えたら、もっと楽しくなりました。



# 跳び箱を使った運動遊び



## 具体的な指導内容

### 跳び箱を使った運動遊びでは

踏み切りや支持などにより跳び箱を越す運動遊びを楽しく行うとともに、基本的な動きを身に付けたり工夫したりすることが課題になります。そのため、跳び箱を活用しての跳び乗り・跳び下りや手を着いてのまたぎ乗り・またぎ下り、そして馬跳びやタイヤ跳びなどの楽しさを意図的に取り入れた運動遊びを構成します。

→ 解説 P.28

### 解説に例示として示されている運動 → 解説 P.28・29

踏み越し跳び～片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすること～

足を前に出すと遠くまで行けるよ。

怖いから、少しずつ前に行ってから跳び下りよう。

下りときは腰とひざを軽く曲げるといいよ。

動きのポイント  
・助走→踏み切り→着地が途切れずにできるようにします。

### 支持でまたぎ乗り・またぎ下り

～数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること～

動きのポイント  
・助走→踏み切り→着手の流れが途切れないようにします。

手より肩。肩より頭を前にすると、いっぱい前に行けるな。

### 支持で跳び乗り・跳び下り

～数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすること～

トンと両足でジャンプ。パンと手を着いて、ポンと乗ってみよう。

手を着いた場所の近くに足をもってこよう。

動きのポイント  
・踏み切りのあとは膝を胸に付けるようにします。

3回続けてできるかな？  
トン・パン・ポン パン・ポン・パン・ポンのリズムだよ。  
最後のポンは足を開いてマットに。

# 授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.14・15・28・29

## 楽しく活動できるように運動の場を工夫する

跳び箱運動は、児童が日頃あまり接する機会がないだけに、馬跳びやタイヤ跳びなどの運動遊びを取り入れたり、掲示物を用意したりして、動き方や遊び方をイメージできるようにすることが大切です。

跳び箱の固さや着地の位置が見通せないことから不安を感じる児童もいるので、易しい課題の場や補助具を用意することも大切です。

今度は高く跳んでみるぞ。

どう手を着いていくといっばい前に行けるかな？

肩や頭を前に出すようするととんどん前に行くよ。

手を前に出すとピタッと静かに下りられるよ。

## よい動きを共有するために動きのポイントを押さえる

児童が踏み切りや支持などの動きを身に付けたり、そのコツに気付くことができるように、児童の運動遊びの中から動きのポイントを具体的に取り上げ、学級全体で共有するようにします。

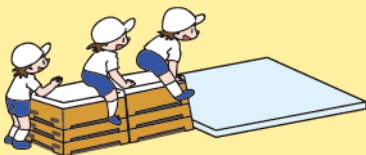
## 指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的にする

児童が友達と仲よく、跳び箱を使って踏み切りや支持などの運動遊びを夢中になってしたり、いろいろな姿勢で跳び箱を越す動きを工夫して楽しんだりすることができるように、指導のねらいを明確にし、学習を方向付ける具体的な言葉がけを行うようにします。

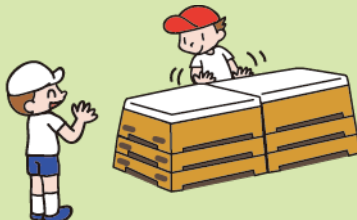
着地がピタッと止まっているね。とび下りと同じだね。

## 児童のこんな姿を目指します

腕でしっかり支えて、リズムよくとんどん前に行けるようになりました。



跳び箱がずれたときに元の場所に戻したら、友達に「ありがとう」って言ってもらいました。



跳び箱をつなげたら、大変だったけど、手でぐっと押すとうまく進むことがわかりました。

