|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 【中学校第１学年及び第２学年】　　器械運動（マット運動） | | | | | | |
| 知識  及び  技能 | | １．器械運動（マット運動）の特性について学習した（調べた）ことを記入しましょう。 | | | | |
| ２．器械運動（マット運動）の成り立ちについて学習した（調べた）ことを記入しましょう。 | | | | |
| ３．下の表はマット運動の主な技の例示を表したものです。（　　）に適する語句を記入しましょう。 | | | | |
| 系 | 技群 | グループ | 基本的な技 | 発展技 |
| 回転系 | 接点 | 前転 | 前転　　（　　　　）  　　　補助倒立前転 | 伸膝前転  倒立前転  （　　　　　　　） |
| （　　　　） | 後転　　開脚後転 | 伸膝後転　　　　　　（　　　　　　　） |
| (　　　) | 倒立回転・  （　　　　） | （　　　　　　）  倒立ブリッジ | 側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート）  　　　（　　　　）　　前方倒立回転跳び |
| はねおき | 頭はねおき |  |
| 技巧系 | 平均立ち | （　　　　） | 片足水平立ち | （　　　　　　　　　）  Y字バランス |
| 倒立 | （　　　　　　）  補助倒立 | 倒立 |
|  | ４．器械運動に関連して高まる体力について学習した（調べた）ことを記入しましょう。 | | | | | |

家庭での保健体育の学習コンテンツ　学習カード

家庭での保健体育の学習コンテンツ　学習カード

|  |  |
| --- | --- |
| 【中学校第１学年及び第２学年】　　器械運動（マット運動） | |
| 思考力、判断力、表現力等 | １．これまで学習した技を書き出してみよう。 |
| ２．今の段階で組み合わせようと考えている技を挙げてみよう。 |
| ３．体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表会を行う方法を記入しましょう。 |
| ４．今の段階での組み合わせる技の順番を記入しましょう。  　①（　　　　　　　　）→②（　　　　　　　　）→③（　　　　　　　　）→  　④（　　　　　　　　）→⑤（　　　　　　　　） |
| ５．この順番にした理由を記入しましょう。 |
| ６．これまで頑張ってきたことや注目して欲しい所等のアピールポイントを記入しましょう。 |

家庭での保健体育の学習コンテンツ　学習カード

|  |  |
| --- | --- |
| 【中学校第１学年及び第２学年】　　器械運動（マット運動） | |
| 体力を高める取組 | １．器械運動に関連して高まる体力にはどのようなものがあるでしょうか？  （　　　　　　　　）、（　　　　　　　　）、（　　　　　　　　） |
| ２．技の完成を目指して、どんな体力を高めたらよいか考えよう。  【完成させたい技：　　　　　　　　　　　】  【高める体力：　　　　　　　　　　　　　】 |
| ３．どんな運動をして、どんな体力を高められるか、運動例を参考に練習メニューを考えよう。 |
| ４．実施する運動（回数やセット数） |
| ①【運動名】　　　　　　　　　　　　　　　 ②【運動名】  回数（秒）（　　　　　）×セット数（　　　）回数（秒）（　　　　　）×セット数（　　　） |
| ①実施月日  　月　　日（　）　　月　　日（　）　　月　　日（　）　　月　　日（　）　　月　　日（　）  ②実施月日  　月　　日（　）　　月　　日（　）　　月　　日（　）　　月　　日（　）　　月　　日（　） |
| ５．どんな効果を感じることができましたか？また、今後どのような取組を行っていきたいですか？ |