

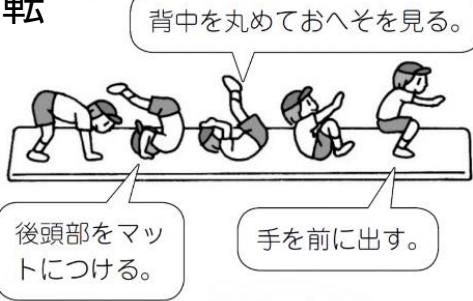
# 指先ピシッと！クールンツ！

き か いうんどうけい うんどう  
 ~器械運動系 マット運動~

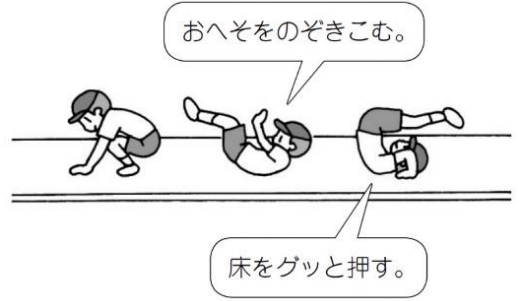
名前 ( )

## 1 3年生でめざす技は全部で4つです。(技ができたら□にチェック(し)しよう)

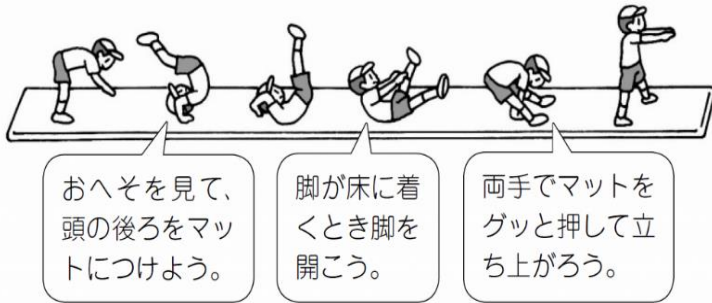
□<sup>ぜんてん</sup>前転



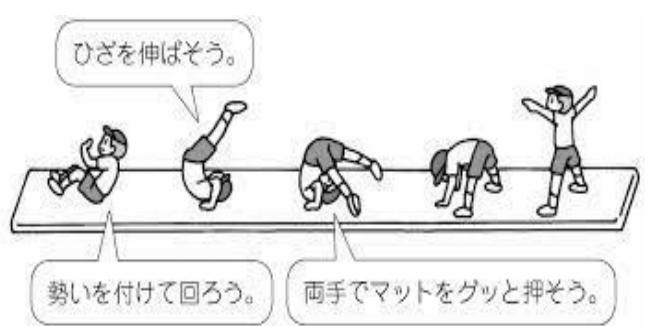
□<sup>こうてん</sup>後転



□<sup>かいきゃくぜんてん</sup>開脚前転



□<sup>かいきゃくこうてん</sup>開脚後転



## 2 <sup>かいきゃくぜんてん</sup>開脚前転と<sup>かいきゃくこうてん</sup>開脚後転、たんげんを通して自分ができるようになりたい技をどちらか書きましょう。

たんげんを通してできるようになりたい技

( )

技のきほんは2年生で学習した前転が  
 がり・後ろ転がりがもとになっている  
 ね!あの時は何にちゅういしてれんしゅ  
 うしたっけ…?



## 3 学習の流れ

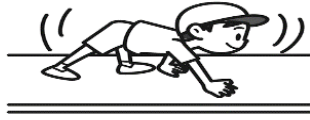
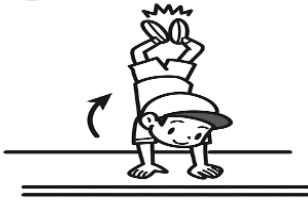
- 1 整れつ・あいさつ・けんこうかんさつ・上っ子体そう
- 2 場のじゅんび
- 3 感覚づくりのうんどう  
 (足打ち・ゆりかご・大きなゆりかご・クマ歩き・首とうりつ・川わたり)
- 4 ねらいのかくにん じぶんのめあてのかくにん
- 5 しゅぎょうタイム
- 6 ポイントチェック
- 7 ばっちりタイム
- 8 かたづけ・がくしゅうのまとめ
- 9 ふりかえり
- 10 整理うんどう・けんこうかんさつ・あいさつ

## 4 自己ひょうか(○・○・△で記入します)

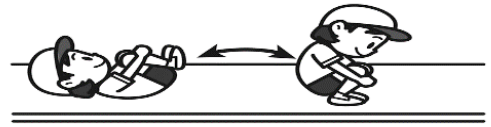
	1	2	3	4	5	6
安全なかつどう						
進んで運動						
友達ときょうりよく						
話をよく聞く						

# ○かんかをつくいのうんどう

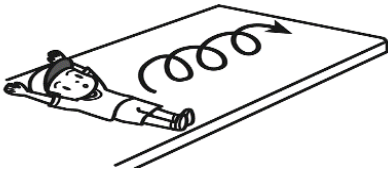
○かえるの足うち ○クマあるき



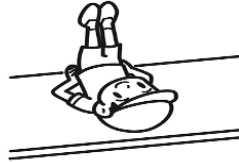
○ゆりかご



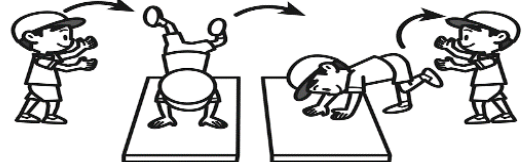
○まるたころがり



○くびとうりつ

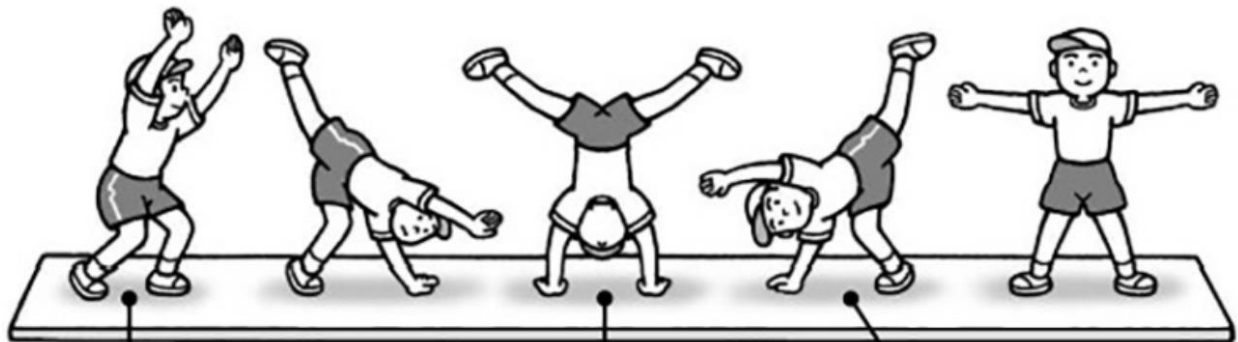


○川わたり



## おまけ はってん技

そくほうとうりつかいてん  
□側方倒立回転



正面を向いて立ち、両手を挙げて足を踏み出す。

マットに着く手はハの字。

片手、片足ずつ振り上げ、着地をする。

## 5 ふいかえり

月日	自分のめあて	ふりかえり (①めあてに対して ②次回へ向けて)
①  /	<p>めあて</p> <p>○マットうんどうのじゅんぴ・かたづけのしかたや技、がくしゅうのながれを知ろう。</p>	主・知
②  /	<p>めあて</p> <p>○3年生で行う技のポイントをかくにんし、できるようになりたい技を決めよう。</p>	主・知
③  /	<p>めあて</p> <p>○自分のかだいに合った場をえらんでれんしゅうにとりくもう。</p>	思・判・表

### 技の組み合わせ

スタート	2番目	3番目	4番目	フィニッシュ
マット上直立				決めポーズ

ぜんてん こうてん かいきゃくぜんてん かいきゃくこうてん  
前転・後転・開脚前転・開脚後転・などから技を決めていこう。

月日	自分のめあて	ふりかえり (①めあてに対して ②次回へ向けて)
④  /	<p>めあて</p> <p>○友達とかだいを伝え合い、れんしゅうを通してアドバイスをし合おう。</p>	<p>思・判・表</p>
⑤  /	<p>めあて</p> <p>○より美しく、安定させるためのコツを伝え合おう。</p> <p>○発表会へむけ、技のくみあわせを考え、れんしゅうしよう。</p>	<p>思・判・表</p> <p>主・知</p>
⑥  /	<p>めあて</p> <p>○発表会を行い、友達のよいところを見つけ、伝えよう。</p>	<p>主・技</p>

## 6 たんげんのふりかえり

(がくしゅうを通してできるようになったこと・うれしかったこと・次の学年でがんばりたいことなどをくわしく書きましょう。)