

回れ！力強く、美しく！

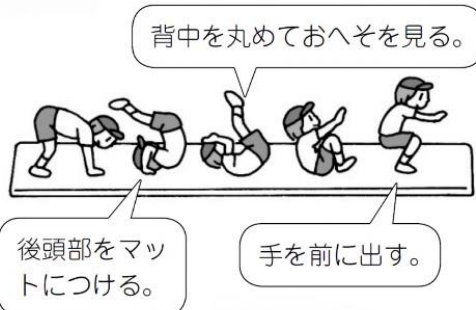
～器械運動系 マット運動～

氏名（ ）

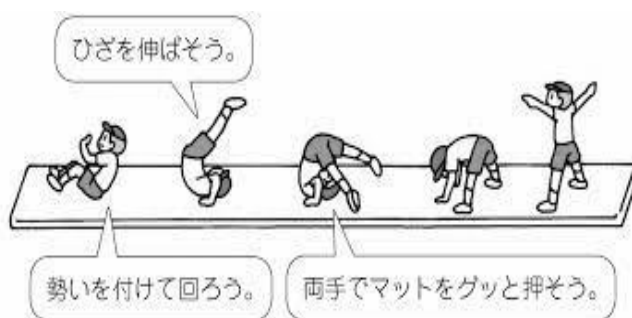
1 自分ができている技に○をつけましょう

No	技名	○
1	前転	
2	後転	
3	壁とう立	
4	開きやく後転	
5	開きやく前転	
6	側方とう立回転	
7	しんしつ後転	
8	補助とう立ブリッジ	
9	補助とう立	
10	首はね起き	
11	ロンダート	
12	頭とう立	

□開きやく前転



□開きやく後転



□側方とう立回転



□壁とう立

発展技の基本は前転・後転・うで支持の力だね！



2 上の表や図から、単元を通して自分ができるようになりたい技を書きましょう

必ずできるようになりたい技（ ）

次にできるようになりたい技（ ）

3 振り返り（じゅんぴ協力・たくさん運動→3…よくできた 2…ふつう 1…もう少し）

月日	めあて	振り返り (①めあてに対して②次回へ向けて)	じゅんぴ 協力	たくさん 運動
/	○マット運動の準備・片付けの仕方や技、学習の流れを知ろう。			
/	○美しく前転を行うコツを見つけよう。			
/	○美しく後転を行うコツを見つけよう。			
/	○自分の課題に合った場を選び、課題を解決しよう。 ○発てん技にチャレンジしよう。			
/	○自分の課題に合った場を選び、課題を解決しよう。 ○友達とポイントを伝え合おう。			
/	○自分の課題に合った場を選び、課題を解決しよう。 ○発展技にチャレンジしよう。			
/	○技を組み合わせて、先生に発表しよう。			

技の組み合わせ

スタート	2番目	3番目	4番目	5番目	フィニッシュ

4 単元の振り返り

(学習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。)