

令和5年度

体育授業づくり資料



【器械運動系（マット運動・跳び箱運動）実技資料】



鹿児島県総合体育センター

活 動 内 容	ポイント	動 画
<p>1 準備運動・運動遊び</p> <p>(1) 動物歩き</p> <ul style="list-style-type: none"> • 腰を上げて、両肩に体重を乗せる。 <p>(2) かえるの足打ち</p> <ul style="list-style-type: none"> • 着いた手の少し前を見る。 • 始めは腰よりも足を高く上げずに足打ちを行う。 • 少しずつ足を打つ回数を増やす。 <p>(3) 丸太転がり</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手・足を浮かした状態で回転する。 <p>(4) ゆりかご</p> <p>① 小さなゆりかご</p> <ul style="list-style-type: none"> • できるだけ背中を丸くする。 • 膝と胸の間に少し空間を保つ。 <p>② 大きなゆりかご</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手や足を伸ばし、大きく動く。 <p>③ 手を上げた状態からゆりかご</p> <p>④ 首倒立からゆりかご</p> <ul style="list-style-type: none"> • 起き上がったときに、しゃがみ立ちになる。 <p>2 マット運動</p> <p>(1) 回転系接転技群前転グループ</p> <p>① 前転</p> <p>ア 二人で前転がり</p> <ul style="list-style-type: none"> • お互い反対の手を着手し、内側の手をつないだ状態で前転がりを行う。 • スタートのタイミングを合わせられるように、声を掛け合う。 <p>※ 二人組で行うことで、運動遊びに意欲的でない児童への配慮にもなる。</p>	<div style="text-align: center;">  <p>【準備運動・運動遊び】</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 100px;">  <p>【ゆりかご】</p> </div>	

活 動 内 容	動 画
<p>イ タイミングを合わせて前転</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分たちができる技を使ってタイミングを合わせる。 ・ 行うタイミングなどグループで話し合う。 </div> <p>※ 集団で行うことで、運動遊びに意欲的でない児童への配慮にもなる。</p> <p>② 開脚前転</p> <p>ア 開脚で起き上がるポイント</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 膝・足先を伸ばす意識をさせる。 </div> <p>イ マットの角を活用して</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 起き上がるときの振り上げた手を勢いよく下ろす。 ・ 目線は手。 ・ 手でしっかり押す。 </div> <p>(2) 回転系接転技群後転グループ</p> <p>① 後転</p> <p>ア 勢いをつけた後転</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ おしりを遠くに着く。 </div> <p>② 技をつなぐ動き</p> <p>ア 足をクロスして</p> <p>イ ジャンプして</p> <p>(3) 回転系接転技群前転グループ</p> <p>① 倒立前転</p> <p>ア 補助倒立前転</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 肩幅と同じくらい手を広げる。 ・ 補助倒立で体を伸ばした姿勢を一定時間保つ。 (おしりと背中に力を入れる) ・ 膝と腰の曲げを遅くするように補助者にゆっくり降ろしてもらい、感覚をつかむ。 ・ 回り始めたら顎を引いて、おへそを見るようにする。 </div>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 20px;">  <p>【前転・開脚前転】</p> </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 20px;">  <p>【後転・技のつなぎ】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【倒立前転】</p> </div>

活動内容	ポイント	動画
<p>(4) 回転系ほん転技群倒立回転グループ</p> <p>① 側方倒立回転</p> <p>ア 飛び箱を活用した場（足を上げる練習）</p> <div data-bbox="288 414 1070 566" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 腰が十分に上がるように、踏切りを強くし、足を蹴り上げる。 ・ 肘は少し曲げ、膝は伸ばす。 ・ 最初は、バランスをとりやすくするために、膝を曲げる。 </div> <p>イ マットを重ねた場</p> <p>ウ テープを利用した場</p> <div data-bbox="288 734 1070 792" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ テープに沿って手足が一直線に着けるようにする。 </div> <p>② ロンダート</p> <div data-bbox="268 943 1070 1093" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ かえるの足打ちのように足を上の方で合わせる。 （揃った足を振るイメージ） ・ 目線はマットに残す。 ・ しっかりと手でマットを押す。 </div>	<div data-bbox="1195 295 1382 483" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="1098 517 1422 595" style="text-align: center;">【側方倒立回転・ロンダート】</p>	
<p>3 飛び箱運動</p> <p>(1) 繰り返し系繰り返し飛びグループ</p> <p>① 開脚飛び</p> <p>ア ロールマットを活用した場</p> <p>イ 支持でまたぎ乗り・またぎ下り</p> <div data-bbox="300 1485 1070 1693" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 助走から両足で踏み切り、飛び箱に両手を着いてまたぎ乗る。 ・ またいだ姿勢で腕を支点に体重を移動させ最後はまたぎ下りる。 ・ またいで進んだ回数を数えて、少ない回数で越えられるようにする。 </div> <p>ウ 飛び箱2つを活用した場</p> <div data-bbox="300 1800 1070 1859" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 腰を上げるために、踏切り位置を高くする。 </div> <p>エ 着地と同時にじゃんけん</p> <div data-bbox="300 1935 1070 1993" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 突き放しと同時に視線を前に向け体を起こす。 </div>	<div data-bbox="1195 1180 1382 1368" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="1195 1417 1366 1451" style="text-align: center;">【開脚飛び】</p>	

活 動 内 容	動 画
<p>② かかえ込み跳び</p> <p>ア 跳び箱2つを活用した場</p> <div data-bbox="300 344 1070 405" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 腰を上げるために、踏切り位置を高くする。 </div> <p>イ 支持で跳び乗り・跳び下り</p> <div data-bbox="300 479 1070 607" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて跳び乗り、ジャンプして下りる。 • 跳び箱の上で止まらずに、着地する。 </div> <p>ウ かかえ込み跳び</p> <div data-bbox="300 748 1070 808" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 顔を上げて、膝を胸に引き付ける。 </div> <p>(2) 回転系回転跳びグループ</p> <p>① 台上前転</p> <p>ア 2枚マットを重ねた場</p> <div data-bbox="288 1084 1062 1178" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 広い面、段差の少なさにおいて、回転に安心感をもたせる。 </div> <p>イ 5枚マットを重ねた場</p> <div data-bbox="288 1285 1070 1346" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 広い面での回転に安心感をもたせる。 </div> <p>ウ ロールマットの場</p> <div data-bbox="288 1413 1062 1473" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 落下の恐怖心を和らげる場として活用する。 </div> <p>エ 跳び箱2つを活用した場</p> <div data-bbox="288 1541 1062 1601" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 腰を上げるために、踏切り位置を高くする。 </div> <p>オ 台上前転</p>	<div data-bbox="1198 416 1385 602" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="1161 640 1398 678" style="text-align: center;">【かかえこみ跳び】</p> <div data-bbox="1198 1249 1385 1435" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="1206 1473 1358 1512" style="text-align: center;">【台上前転】</p>