

マット運動学習カード (第1時～第3時)



【単元の学習課題】
回転をコントロールして美しく立ち上がろう。

1 / 8時	2 / 8時	3 / 8時
月 日	月 日	月 日
【めあて】 マット運動の行い方を理解し、試しの運動に取り組もう。	【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」	【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」
【試しの運動で取り組む技】 ・ゆりかご ・いろいろな前転 ・いろいろな後転 ・ひざをのばした大きな前転 ・開きやく前転 ・開きやく後転 ・しんしつ後転	【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」 ①前転 ②ひざをのばした大きな前転 ③開きやく前転	【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」 ①前転 ②ひざをのばした大きな前転 ③開きやく前転
【安全に行うための約束事】 ・合図を出してから次の人開始 ・一方通行 ・マットすき間があれば直す ・タブレットPCの置き場	【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」 ①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()	【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」 ①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()
【フリースペース】	【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; padding: 20px;">本時の動画をピンどめ</div>	【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; padding: 20px;">本時の動画をピンどめ</div>
【ふり返り】 ☀️ ☁️ ☔️ 🌀 ① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の原因を記入する。	【ふり返り】 ☀️ ☁️ ☔️ 🌀 ① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の原因を記入する。	【ふり返り】 ☀️ ☁️ ☔️ 🌀 ① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の原因を記入する。
③ 「マット運動で大切なこと」「できるようになりたいこと」「課題(※書けたら)」などを記入する。	③ 次時は、「どこを」「どのようにしたい」から「どのような方法(練習方法や課題解決の仕方など)」で「何を意識して」練習に取り組むのかを記入する。	③ 「前転で足を開いて美しく立ち上がるために大切なこと」を記入する。
④ 第2～5時に取り組む技(技番号に○)の計画を立てる。		

マット運動学習カード (第4時～第6時)



【単元の学習課題】
回転をコントロールして美しく立ち上がろう。

4 / 8時	5 / 8時	6 / 8時
月 日	月 日	月 日
【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」	【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」	【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」
【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」 ①後転 ②開きやく後転 ③しんしつ後転	【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」 ①後転 ②開きやく後転 ③しんしつ後転	【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」 ①首はね起き ②頭はね起き
【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」 ①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()	【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」 ①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()	【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」 ①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()
【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; padding: 20px;">本時の動画をピンどめ</div>	【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; padding: 20px;">本時の動画をピンどめ</div>	【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; padding: 20px;">本時の動画をピンどめ</div>
【ふり返り】 ☀️ ☁️ ☔️ 🌀 ① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の原因と仲間へ伝えた動きのコツを記入する。	【ふり返り】 ☀️ ☁️ ☔️ 🌀 ① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の原因を記入する。	【ふり返り】 ☀️ ☁️ ☔️ 🌀 ① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の原因を記入する。
③ 次時は、「どこを」「どのようにしたい」から「どのような方法(練習方法や課題解決の仕方など)」で「何を意識して」練習に取り組むのかを記入する。	③ 「後転で足を開いて美しく立ち上がる、ひざをのばしたまま美しく立ち上がるために大切なこと」を記入する。	③ 次時は、「どこを」「どのようにしたい」から「どのような方法(練習方法や課題解決の仕方など)」で「何を意識して」練習に取り組むのかを記入する。
		④ 第7・8時に取り組む技(技番号に○)の計画を立てる。

マット運動学習カード（第7時・第8時）



【単元の学習課題】
 回転をコントロールして美しく立ち上がろう。

7 / 8時	月 日	8 / 8時	月 日
【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」 <div style="background-color: yellow; height: 20px; width: 100%;"></div>		【めあて】 ※文末例「～をしよう。」「～を考えよう。」 <div style="background-color: yellow; height: 20px; width: 100%;"></div>	
【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」 ①首はね起き ②頭はね起き		【取り組む技】 ※取り組む予定の技の番号に「○」 ①首はね起き ②頭はね起き	
【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」 ①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()		【課題解決の仕方】 ※解決の手がかりの番号に「○」 ①動きのポイントを知る ②仲間と動きの観察 ③手本の動きと比較 ④スモールステップ ⑤攻略マインドマップ ⑥その他 ()	
【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; padding: 10px;"> 本時の動画をピンどめ </div>		【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; padding: 10px;"> 本時の動画をピンどめ </div>	
【ふり返り】 ☀️ 🌧️ ☂️ ⚡️ ① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の理由や仲間に伝えた動きのコツを記入する。		【ふり返り】 「体を反らせて美しく立ち上がるために大切なこと」を記入する。	
③ 次時は、「どこを」「どのようにしたい」から「どのような方法（練習方法や課題解決の仕方など）」で「何を意識して」練習に取り組むのかを記入する。			
		【組み合わせる技】 【前転グループ】 ①前転 ②大きな前転 ③開きやく前転 ④しんしつ前転 【後転グループ】 ⑤後転 ⑥開きやく後転 ⑦しんしつ後転 ⑧後転倒立 【はね起きグループ】 ⑨首はね起き ⑩頭はね起き	
		【自分の組み合わせ技】 ※上記の技番号（その他の技の場合はかっこの中に技名記入） → → () → () → ()	
		【組み合わせ技ベストムービー】 <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; padding: 10px;"> 本時の組み合わせ技動画をピンどめ </div>	
		【単元のふり返り】 ☀️ 🌧️ ☂️ ⚡️ ① 単元の学習を終えた気持ちを「天気」の色で表現する。 ② 単元を通して「どのようなことを学んだのか」「どのようなことが分かったのか」「成長してきたと感じた部分はどのようなところか」「今後どうしていきたいか」など	