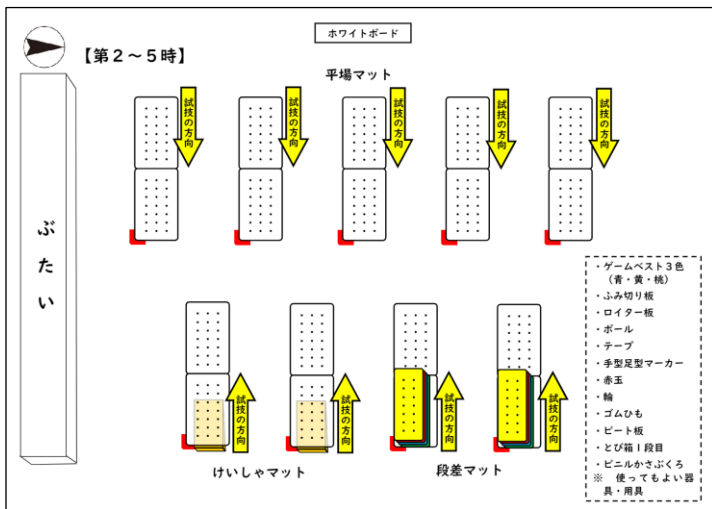


# 児童配布資料（ロイロノート・スクール）

1 運動の場      2 学習の進め方      3 教具

4 課題別ゲームベストカラー      5 学習カード

## 1 運動の場



平場マット



傾斜マット



段差マット



## 2 課題解決の方法（学習の進め方）

### (1) 動きのポイントを知る

技のポイントを知ったり成功イメージをもったりしたいときに、手本の動画を見ることで、目指す動きをイメージし、技や動きのポイントを知る。

① 動きのポイントを知る

マット運動 動きのポイント

～前方に背中を覆って回転する（前転グループ）～

①前転 → ②ひざをのばした大きな前転 → ③大きな前転から足を開いて立つ（開き前転） → ④大きな前転からひざをのばしたまき足として立つ（しんしん前転）

動画資料の Webカード

～後方に背中を覆って回転する（後転グループ）～

①後転 → ②大きな後転からひざをのばしたまき足として立つ（開き後転） → ③大きな後転から足をのばしたまき足として立つ（まき足後転） → ④大きな後転から足をのばしたまき足として立つ（まき足後転）

動画資料の Webカード

～前方に背中を覆って回転する（はね起きグループ）～

①首はね起き → ②頭はね起き

動画資料の Webカード

できるポイント・できないポイント

Webカード

動画資料の Webカード

### 大きな前転から足を開いて立つ（開脚前転）【発展技】

地面を強くける      ひざをのばして      あごを引きながら      手とかかとを着いて

こしを大きく開く      タイミングよく足      上体を前にたおす

## 開脚前転の連続図解

(2) 仲間と動きの観察

課題が見付からないときや技ができているかどうか知りたいときに、仲間と動きを見合い、評価基準表を基にしてアドバイスをし合う。

大きな前転から足を開いて立つ (開脚前転) 【発展技】

## 開脚前転の連続図解

上級	両手をすばやく着いて、ひざをのばしたまま足を開いて立ち上がれる。
中級	ひざを曲げて足を開いて立ち上がれる。
初級	ひざを曲げて足を開いて、かたを足首と同じ位置まで前にたおせる。

< 動き >  
大きな前転からひざをのばしたまま足を開いて立ち上がる。

(3) 手本の動きと比較

課題が見付からないときに、仲間の動きや手本の動画と、自分の動きを比較して、何がうまくいっていないのかを知る。

(4) スモールステップ

不安や難しさを感じたときに、易しい運動や自分にできそうな運動から、段階的に取り組んでいく。

大きな前転から足を開いて立つ (開脚前転) 【発展技】

地面を強くける      ひざをのばして      あごを引きながら      手とかかとを着いて  
 こしを大きく開く      タイミングよく足      上体を前にたおす

## 開脚前転の連続図解

1 ひざをのばした大きな前転

2 坂道マットの利用

### 練習の仕方の連続図解

3 重ねたマットの段差の利用 (※マットの枚数を減らしていく)

4 つるしたゴムボールへのヘディング

### 練習の仕方の連続図解

(5) 攻略マインドマップ

体の動かし方が分からないときに、仲間が、どのような感じで動いているのかを言葉に表した“仲間の動きのこつ”を参考にして試す。

**⑤攻略マインドマップ**

体の動かし方が分からないとき  
仲間が、どんな感じで動いているのかを言葉に表した“仲間の動きのこつ”を参考にして試す。

**【攻略マインドマップの使い方】**  
↓共有ノートの仲間のこつを参考に！

新しい技術ノートを作る

前転グループの技の連続図解  
後転グループの技の連続図解  
はねつきグループの技の連続図解

**【攻略マインドマップの書き方】**  
★下の①～③を1枚のふせんに書きましょう。

①どこを  
②どの方向に  
③どのようにする

〔高とびの記入例〕  
ふり上げる足を上に(体育館の天井につくくらい)ギョウっ  
と速く動かす。

大きな前転の連続図解

開脚前転の連続図解

ひざをのばしてこしを開いた大きな前転

大きな前転から足を開いて立つ

ひざのひび  
こし 大→小

3 教具

**【練習で使ってもよいです】**

赤玉 	ゴムひも 	輪 	ビート板 
ふみ切り板 	ロイター板 	手型足型マーカー 	ビニルかさぶくろ 
テープ 	ボール 	つるしたボール 	とび箱(1段目) 

※その他使いたい物があれば要相談

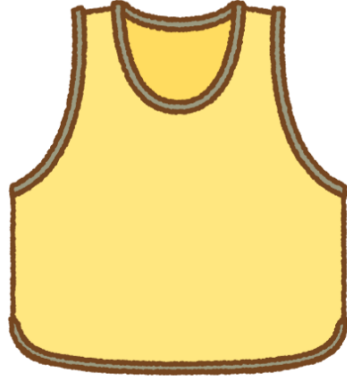
4 課題別ゲームベストカラー

# 課題別ゲームベストカラー ～前転・後転グループ～

ひざののび

こし大→小

その他  
かかとの引きつけ  
タイミング など



5 学習カード

## マット運動

【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	月 日	2 / 8時	月 日	3 / 8時	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 ・しんじつ後転		【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) ←「○」 本時の動画をピンどめ		【ベストムービー】 (初級・中級・上級) ←「○」 本時の動画をピンどめ	
【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。					



【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 月 日	5 / 8時 月 日	6 / 8時 月 日
<b>【めあて】</b> ※文末例「~をしよう。」「~を考えよう。」	<b>【めあて】</b> ※文末例「~をしよう。」「~を考えよう。」	<b>【めあて】</b> ※文末例「~をしよう。」「~を考えよう。」
<b>【取り組み技】</b> ※取り組み予定の技の番号に「○」	<b>【取り組み技】</b> ※取り組み予定の技の番号に「○」	<b>【取り組み技】</b> ※取り組み予定の技の番号に「○」
①後転 ②開きやく後転 ③しんしつ後転	①後転 ②開きやく後転 ③しんしつ後転	①首はね起き ②頭はね起き
<b>【課題解決の仕方】</b> ※解決の手がかりの番号に「○」	<b>【課題解決の仕方】</b> ※解決の手がかりの番号に「○」	<b>【課題解決の仕方】</b> ※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( )	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( )	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( )
<b>【ベストムービー】</b> (初級・中級・上級) ←「○」	<b>【ベストムービー】</b> (初級・中級・上級) ←「○」	<b>【ベストムービー】</b> (初級・中級・上級) ←「○」
本時の動画をピンどめ	本時の動画をピンどめ	本時の動画をピンどめ
<b>【ふり返り】</b> ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️	<b>【ふり返り】</b> ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️	<b>【ふり返り】</b> ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️
① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の理由と仲間伝えたい動きのコツを記入する。	① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の理由を記入する。	① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② その天気の理由を記入する。
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時に取り組み技(技番号に○)の計画を立てる。



【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	
<b>【めあて】</b> ※文末例「~をしよう。」「~を考えよう。」	<b>【めあて】</b> ※文末例「~をしよう。」「~を考えよう。」	<b>【組み合わせる技】</b>
<b>【取り組み技】</b> ※取り組み予定の技の番号に「○」	<b>【取り組み技】</b> ※取り組み予定の技の番号に「○」	<b>【前転グループ】</b> ①前転 ②大きな前転 ③開きやく前転 ④しんしつ前転 <b>【後転グループ】</b> ⑤後転 ⑥開きやく後転 ⑦しんしつ後転 ⑧後転倒立 <b>【はね起きグループ】</b> ⑨首はね起き ⑩頭はね起き
①首はね起き ②頭はね起き	①首はね起き ②頭はね起き	<b>【自分の組み合わせ技】</b> ※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) → → ( ) → ( ) → ( )
<b>【課題解決の仕方】</b> ※解決の手がかりの番号に「○」	<b>【課題解決の仕方】</b> ※解決の手がかりの番号に「○」	<b>【組み合わせ技ベストムービー】</b>
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( )	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( )	本時の組み合わせ技動画をピンどめ
<b>【ベストムービー】</b> (初級・中級・上級) ←「○」	<b>【ベストムービー】</b> (初級・中級・上級) ←「○」	<b>【単元のふり返り】</b> ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️
本時の動画をピンどめ	本時の動画をピンどめ	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」「成長で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
<b>【ふり返り】</b> ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️	<b>【ふり返り】</b> ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️	
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伝えたい動きのコツを記入する。	① 今の気持ちを「天気」の色で表現する。 ② 「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。		