

# 小4プロジェクト

## 「授業でも行事でも使える運動アクティビティ」

### 【マット運動編】

#### ★前転①（開始動作の条件変化）★

○歩からの前転 → ジョギングからの前転 → スキップからの前転 → ギャロップからの前転  
〔ねらい〕

●脚が前後になる開始動作にすることで、自然に回転力を大きくし、回転の安定感を高める。



開始動作の条件で  
自然と脚が前後に

着地の脚が前後するよう意識  
回転中も脚は前後に

片脚立ちに挑戦

#### 留意事項

- ・回転直前に前後に開いている脚をそろえ直させない。
- ・次の開始動作へのつながりを意識させることで、回転後の脚も前後に。

#### ★前転②（歩からの前転で、着手の条件変化）★

○グーの手で・・・①グーで →②グーの場所を変えて →③グーを縦に  
○おばけの手で・・・④手の甲で着手→⑤腕を開いて →⑥着手なし



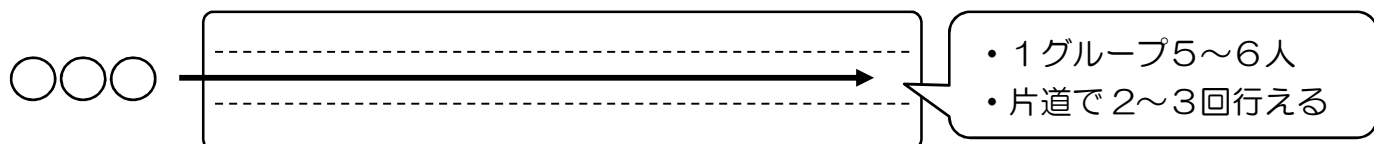
〔ねらい〕

●着手の条件を変化させ、徐々に手にかかる力を少なくしていくことで、身体をまるめる動きを自然に引き出す。

#### 留意事項

- ・開始動作は「歩」からとし、脚を前後に開いた状態での回転を自然に引き出す。
- ・恐怖心を少なくするため、腕を開く大きさは、段階的に大きくする。

◇マットの長さは5～6m（ショートマットをつなげてよい）



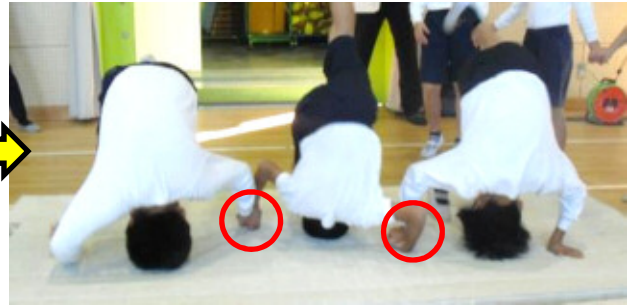
- ・1グループ5～6人
- ・片道で2～3回行える

★「せ～の」で前転★

○2人で手をつないで前転 → 3人で手をつないで前転

〔ねらい〕

- 仲間と手をつなぐことで、自然と着手が外れる機会をつくり、身体をまるめる動きを自然に引き出す。



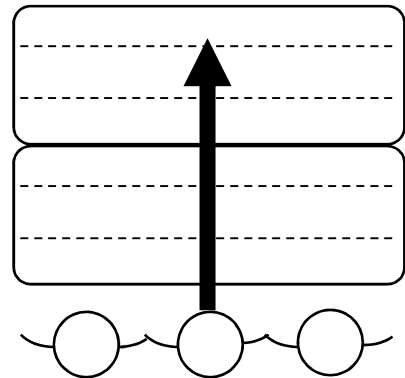
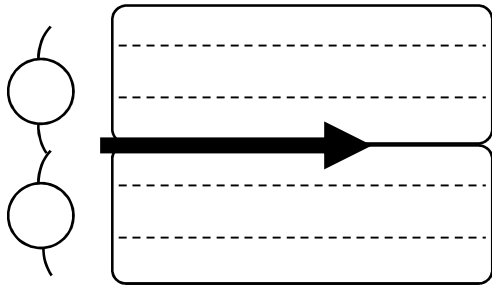
つないでいる手は、ほぼ着手がなく状態に

真ん中の児童は、ほぼ着手がなく状態に

留意事項

- ・「せ～の」のように、自分たちでかけ声を考えて行わせる。
- ・ペアやグループ、立ち位置を変えて行わせることで、活動に変化を生み出すことができる。

◇マットの長さは3m程度、2枚組み合わせる。



1回ずつの交代でよいが、  
マットの枚数など、条件が合えば、  
続けて2回行える場を設定するのもよい。

◆やってみたらこんな授業◆



◎参観した教師の感想

- ・マット運動が苦手な児童が、「今日のマットは楽しかった。」と笑顔で感想を述べていた。
- ・うまく条件を設定することで、こちらがねらう児童の動きを、自然な形で引き出すことができた。いつもより、説明やアドバイスを少なくし、児童の運動量が増えた。



◎体験した児童の感想

- ・グーや手の甲をついて前転なんてできないと思ったけれど、やってみたら簡単にできて、自分でもびっくりした。
- ・3人で手をつないで前転するのは大変だった。とくに、真ん中で回るのが難しかった。でも、かけ声をかけて、そろって回転したらできたので、うれしかった。