

ねこちゃん体操～お話しマット（全10時間）

○ねらい

低学年では、動物歩きやお話しマットの発表を行います。さかさ感覚や腕支持感覚に慣れ、お話しマットで簡単な連続技を作って発表します。

・動物歩き

いろいろな動物になって動いてみる

- ①しっかり体重を手のひらにのせる。→例:あざらし、仰向けあざらし
- ②腰を高く上げる。(足をのばすように)→例:クマさん、らくださん、かにさん、ぞうさん
- ③手をしっかり見る。(アゴを上げる)

お話しマット

連続技の基本的な動きを教える。

- ①「はじめます」で演技に入る。→「はい、どうぞ」(他の友達の声)
- ②リズムカルに動く。→テンポよくお話しを言う(他の友達の声)
- ③ポーズを決める。→「よくできました」(他の友達の声)

・グループ学習の基礎を学ぶ

- ①1人が演技をしているときに、他の友達の位置(四方から演技を観察させる)
- ②リズムの声かけ(単に声かけをしているだけでなく、動きの観察をしている)
- ③子ども同士の評価(教師から観察する視点を与える)

※マットの横で声かけ(観察)させる。

時	学習内容	
1	ねこちゃん体操 ・一つ一ついいねいに教えます。後は、毎時間の準備運動に。	
2	動物	・ラクダさん、クマさん ＜観察するポイント＞ ①体重を手のひらにのせる。 ②腰を頭より高くあげる。 ③手の間をしっかりみる。 (アゴをあげる。)
3	ある	・カニさん、アザラシさん
4	き	・シャクトリ虫さん、木馬さん
5		・ウサギさん、ゾウさん ※「はじめます」→演技→ポーズ(フィニッシュ)で一つの連続技であることを知らせる。
6	お話し マ ツ ト	・クマのさんぽ
7		・ライオンがガオー
8		
9	発表会 ねこちゃん体操、動物歩き、お話しマットから課題を選んで発表する。	
10	ビデオを見ながら感想を書く	

どうぶつ歩きで大せつなこと

- ① しっかりたいじゅうを手のひらにのせる。 B C D (すわる)
 ② こしをたかくあげる。(足をのばす)
 ③ 手をしっかりみる。(アゴをあげる。) A → マット E (たつ)

ひとりがやるときは、ほかの人はできているかどうか、かんさつします。Bは①について、Cは②について、Dは③について、できているかどうか言ってあげます。Aの人がしっかりできていたら、Eの人は、「よくできました。」と言ってあげてください。

1. ラクダさん

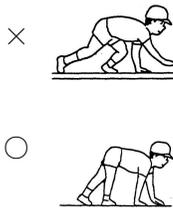


※ラクダやキリンのような、こしのしたかいどうぶつが、おなじがわの手足をだしてあるくそうです。

かんさつするポイント (○△×) ↓

- ① 手のひらをしっかりついている。
 ② こしがたかくあがっている。
 ③ ゆび先をしっかりとみている。(あごが上がっている。)

2. クマさん



かんさつするポイント (○△×) ↓

- ① 手のひらをしっかりついている。
 ② こしがたかくあがっている。
 ③ ゆび先をしっかりとみている。(あごが上がっている。)

☆じゅぎょうのかんそうを書きましょう。(/)

.....

.....

.....

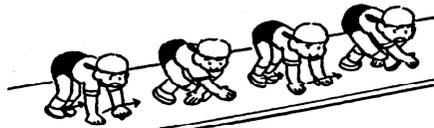
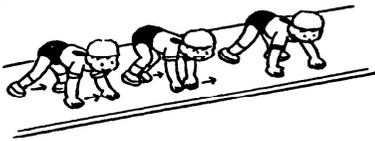
どうぶつ歩きで大せつなこと

- ① しっかりたいじゅうを手のひらにのせる。 B C D (すわる)
 ② こしをたかくあげる。(足をのばす)
 ③ 手をしっかりみる。(アゴをあげる。) A → マット E (たつ)

ひとりがやるときは、ほかの人はできているかどうか、かんさつします。Bは①について、Cは②について、Dは③について、できているかどうか言ってあげます。Aの人がしっかりできていたら、Eの人は、「よくできました。」と言ってあげてください。

3. カニさん

- 両手をついて(腕支持)、横に歩く。
- ①腕を交差しないで歩く



②腕と足を交差して歩く

かんさつするポイント (○△×) ↓

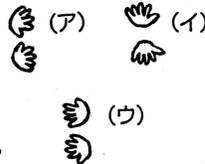
- | | | |
|-----------------------------|--|--|
| ①手のひらをしっかりついている。 | | |
| ②こしがたかくあがっている。 | | |
| ③ゆび先をしっかりとみている。(あごが上がっている。) | | |

4. アザラシさん

- ①右手を前に、左手をつぎに前へ出し、両足を引さずる
- ②つぎつぎと手を前へ出し、前進する



★手の着き方をかえて進んでみる



※マットよりゆかのほうがやりやすいです。

かんさつするポイント (○△×) ↓

- | | | |
|-----------------------|--|--|
| ①手のひらをしっかりとみている。 | | |
| ②体をのばせている。 | | |
| ③つぎつぎに手をまえにだしてすすめている。 | | |

☆じゅぎょうのかんそうを書きましょう。

.....

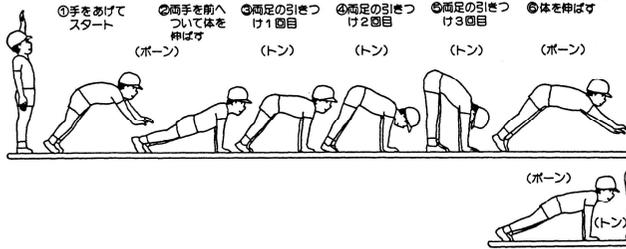
.....

.....

どうぶつ歩き

- ☆だいじな3つのこと
- ①手のひらをしっかりつく。
 - ②あたまよりこしが上にきている。
 - ③アゴをあげている。

5. シャクトリムシさん



足のつきかた
 はじめは ドレミファソラシド
 つぎに ドレミ
 さいご ド

8回
 3回
 1回

かんさつするポイント (○△×)

①手のひらをしっかりついている。

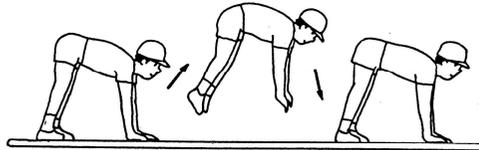
②指先をしっかり見ている。

☆ (大きなシャクトリムシができる)

6. 木馬さん

うでをのばして
 はねてみよう!!

両手・両足をついたまま、手足同時にはねる



観察するポイント (○△×)

①手のひらをしっかりついている。

②手足同時にはねることができる。

☆じゅぎょうでわかったことを書きましょう。

.....

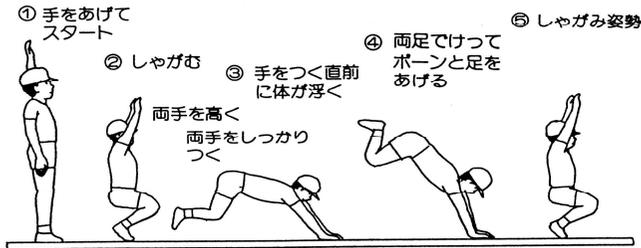
.....

.....

どうぶつ歩き

- ☆だいじな3つのこと
- ①手のひらをしっかりつく。
 - ②あたまよりこしが上にきている。
 - ③アゴをあげている。

7. うさぎさん



つまずき例
 ア. アゴが引ける



イ. 腰があがらない



かんさつするポイント (○△×)

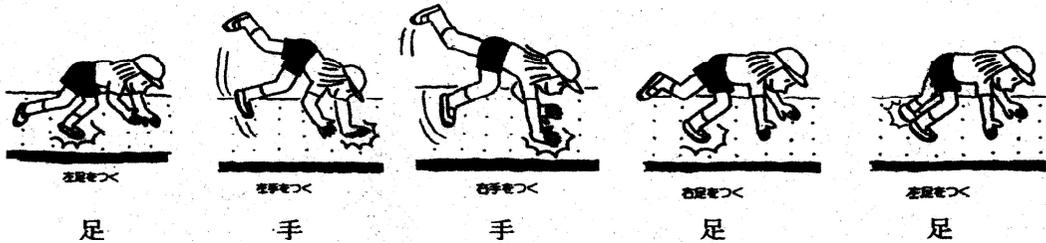
①しゃがんだとき、みみをつくれている。(手くびの力をぬく)

②ゆび先をしっかりと見ている。

③おしりがしっかりあがっている。

8. ゾウさん

手がたにつこう!!



※上の絵は左手を先につく人のばあい。右手からつくほうがやりやすい人もいます。

かんさつするポイント (○△×)

①手がしっかりマットにつけている。

②(足) 一手一手一足一足の順につけている。

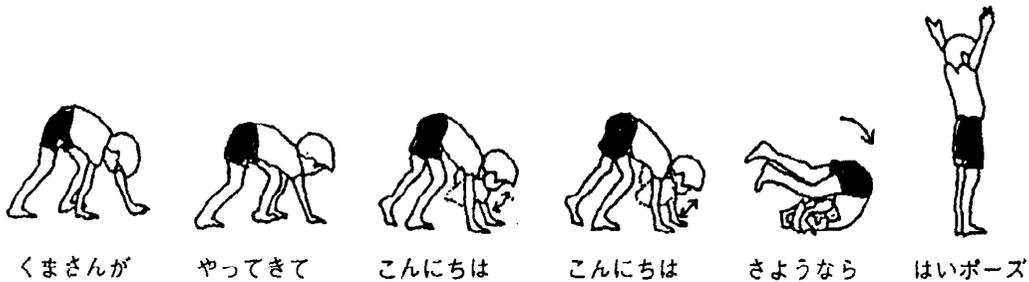
③足がおしりよりも高く上がっている。

☆じゅぎょうでわかったことを書きましょう。

.....

.....

9. クマさんのさんぽ



くまさんが やってきて こんにちは こんにちは さようなら はいポーズ

かんさつするポイント (ともだちにみてもらおう) (○△×) ↓

○マットの上ののって「はじめます!」でしっかりかた手をあげる。

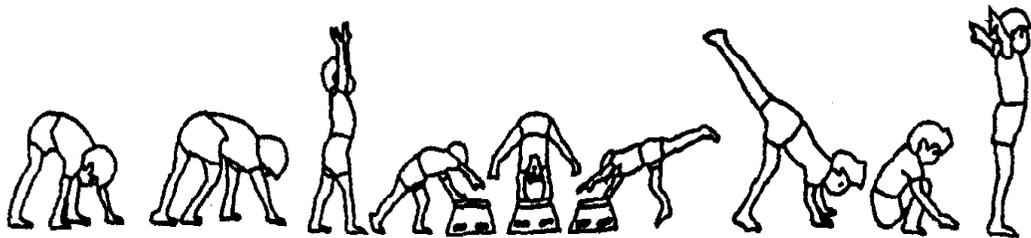
①手のひらをしっかりつけている。

②こしが高くあがっている。

③ゆびさきをしっかり見ている。(アゴが上がっている。)

○さいごのポーズをしっかりと3びょうとってとまる。

10. ライオンさんが「ガオー」



ライオンが やってきて ガオー 山をとびこえ クルリンパッ ポーズ

かんさつするポイント (ともだちにみてもらおう) (○△×) ↓

○マットの上ののって「はじめます!」でしっかり片手をあげる。

①「ライオン」あるきで手のひらをしっかりつけている。

②「ガオー」でりょう手がしっかりあがっている。(むねが「ピーン」)

③「山をとびこえ」でかた手ずつつけている。

○さいごのポーズをしっかりと3びょうとってとまる。

◎「山をとびこえ」でどちらの手を先につく方がやりやすかったですか?

右手 左手



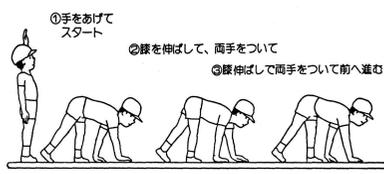
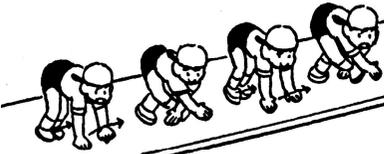
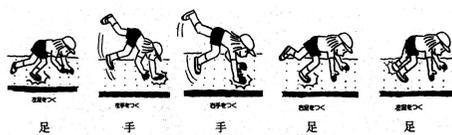
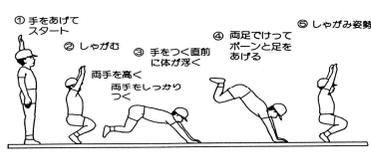
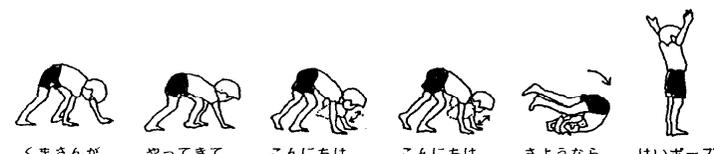
これが、ゾウさんをするとき、はじめにつく手になります。

お話マット6 お話マツト発表会

() はん (なまえ)

◎今日はさいごのマットのじゅぎょうです。
 今までやってきた「動物あるき」や「お話マツト」を発表しましょう。

※発表したわざについて、さいてんしてみよう。
 (◎ーとてもじょうずにできる。○ーできる △ーできない)

<p>①「動物歩き」 クマさん</p>  <p>◎手をあげてスタート ◎腰を伸ばして、両手をついて ◎腰伸ばして両手をついて前へ進む</p>	<p>②「動物歩き」 カニさん</p> 
<p>③「動物歩き」 ゾウさん</p>  <p>足 手 手 足 足</p>	<p>④「動物歩き」 うさぎさん</p>  <p>◎手をあげてスタート ◎しゃがむ ◎手を高く両手もしっかりつく ◎両足でけてポーンと足をあげる ◎しゃがみ姿勢</p>
<p>⑤「くまさんのおさんぽ」</p>  <p>くまさんが やってきて こんにちは こんにちは さようなら はいポーズ</p> <p>(はじめます)クマさんが、やってきて、こんにちは、こんにちは、さようなら、はいポーズ (技) クマ歩き クマ歩き(首ふり) 前転 ポーズ</p>	
<p>⑥「ライオンさんがガオー」</p>  <p>ライオンが やってきて ガオー 山をとびこえ クルリンバツ ポーズ</p> <p>クマ歩き ポーズ とびこし 前転 ポーズ</p>	
<p><今日のかんそう></p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	