

## 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 ・一つ一つていねいに教えます。後は、毎時間の準備運動に。	
2	動物	・ラクダさん、クマさん
3	ある	・かにさん、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
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	
10	ビデオを見ながら感想を書く	

<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。)

※「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。

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。



### 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

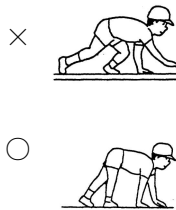


※ラクダやキリンのような、こしのしたかいどうぶつが、おなじがわの手足をだしてあるくそうです。

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。( / )

.....

.....

.....

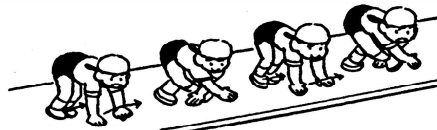
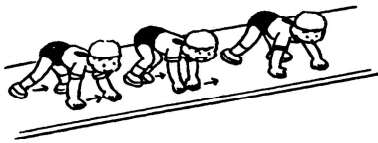
### どうぶつ歩きで大せつなこと

- 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 (○△×) ↓

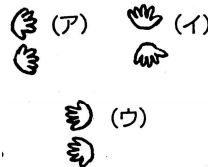
- |                             |  |  |
|-----------------------------|--|--|
| ①手のひらをしっかりついている。            |  |  |
| ②こしがたかくあがっている。              |  |  |
| ③ゆび先をしっかりとみている。(あごが上がっている。) |  |  |

### 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ついている。      |  |  |
| 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。

.....

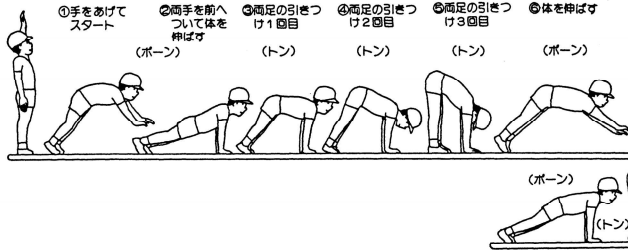
.....

.....

### 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。

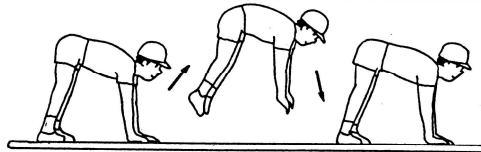
②指先をしっかり見ている。

☆ (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。

.....

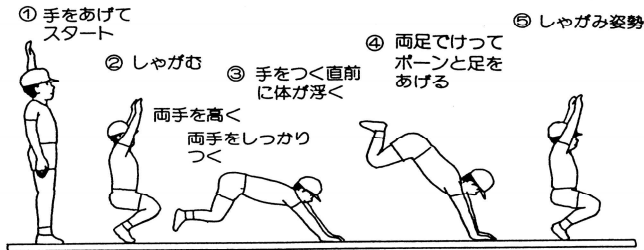
.....

.....

### 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

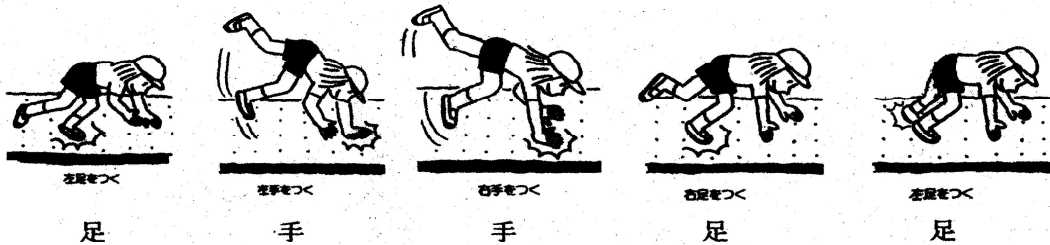


かんさつするポイント (○△×)

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 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 (○△×)

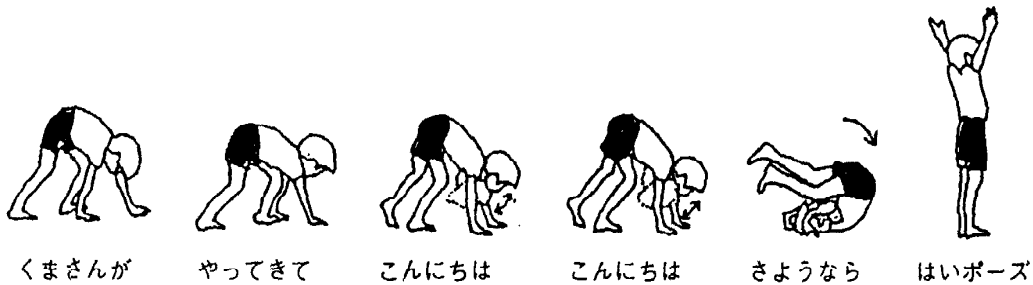
- |                        |  |
|------------------------|--|
| ①手がしっかりマットにつけている。      |  |
| ②(足) 一手一手一足一足の順につけている。 |  |
| ③足がおしりよりも高く上がっている。     |  |

☆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。

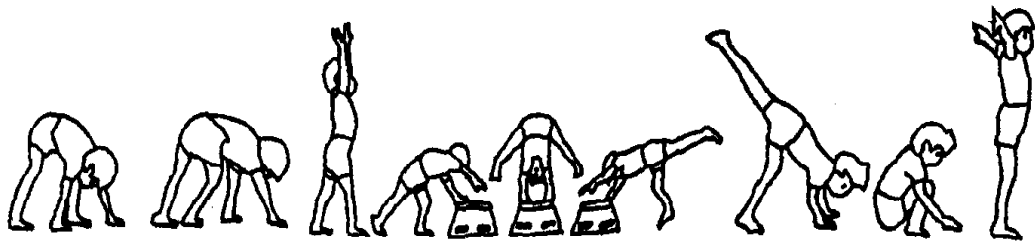
①手のひらをしっかりつけている。

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 クルリンパツ 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 お話マット発表会

( ) 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「お話マット」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          ◎膝を伸ばして、両手をついて          ◎膝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 クルリンパッ ポーズ</p> <p>わざ (技) クマ歩き ポーズ とびこし 前転 ポーズ</p>	
<p>&lt;今日のかんそう&gt;</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	