

1. クマさん歩き



①手をあげて
スタート

②膝を伸ばして、両手をついて

③膝伸ばして両手をついて前へ進む

×



○



観察するポイント (友達にみてもらおう)

(○△×) ↓

①手のひらをしっかりついている。

②こしが高くあがっている。

③指先をしっかり見ている。(アゴが上がっている)

2. 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

観察するポイント (友達にみてもらおう)

(○△×) ↓

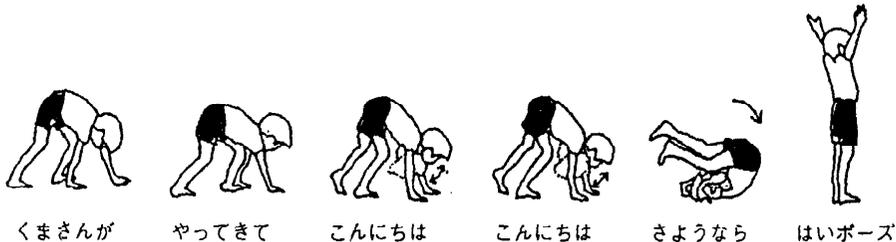
①手のひらをしっかりついている。

②こしが高くあがっている。

③指先をしっかり見ている。(アゴが上がっている)

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

1. クマさんのさんぽ



観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

- マットの上に乗って「はじめます!」でしっかり片手をあげる。
- 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指先をしっかり見ている。(アゴが上がっている。)

2. ライオンさんが「ガオー」



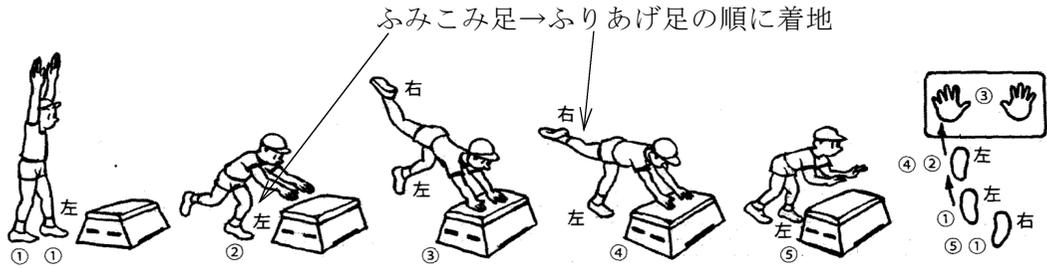
観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

- マットの上に乗って「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」で両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」で片手ずつつけている。

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>
 ・「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か?
 → ()

1. とびばこゾウさん

① 跳び箱 1 段に手を着き、足をふりあげる。



左足で踏み切る場合、左足で着地。(右足が振り上げ足になる)

「ガオー」 足 — 手 — 足 — 足

○ 「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピーン」)

① 手がしっかりとびばこについている。

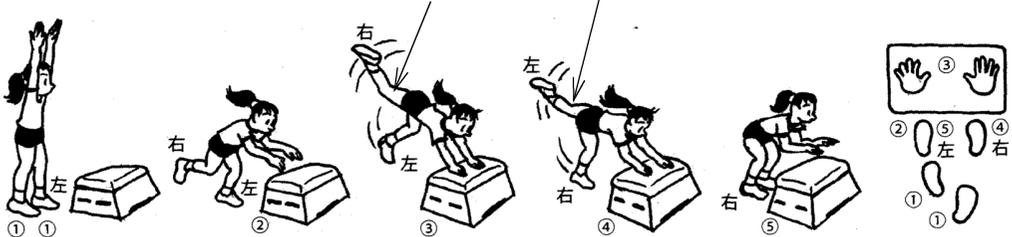
② 手をついたときに足がピーンとあがっている。

③ リズムよく (足) — 手 — 足 — 足の順でつけている。

② 跳び箱 1 段に手を着き、足をふりあげる。

※足を交差させる

ふりあげ足→ふみこみ足の順に着地



左足で踏み切る場合、空中で足を入れ替え、右足で着地 (両足とも振り上げることを意識させる)。

「ガオー」 足 — 手 — 足 — 足

観察するポイント (友達にみてもらおう)

(○△×) ↓

○ 「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピーン」)

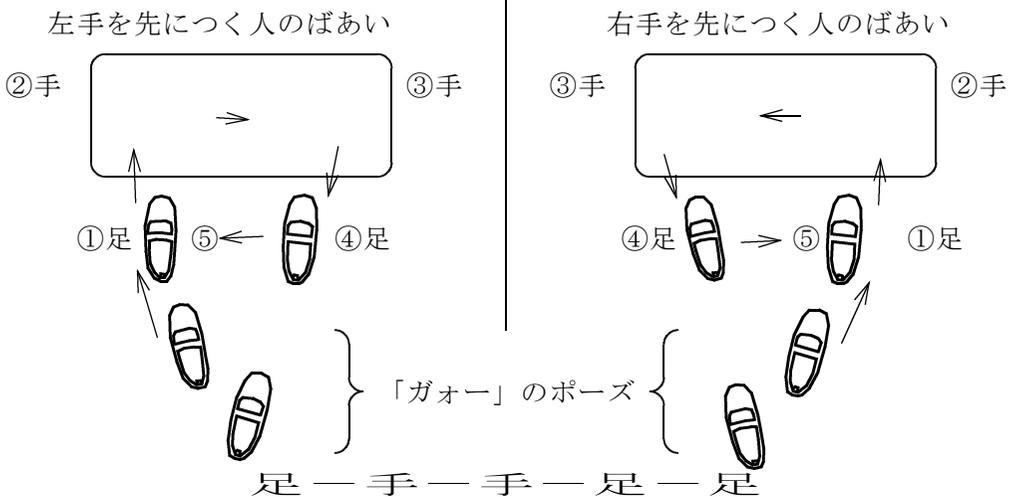
① 手がしっかりとびばこについている。

② 手をついたときに足がピーンとあがっている。

③ リズムよく (足) — 手 — 足 — 足の順でつけている。

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

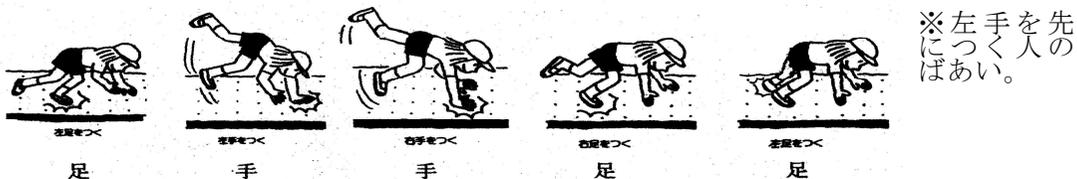
1. ズウさん(とびばこで)



観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

- 「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピン」)
- ①手がしっかりとびばこについている。
- ②手をついたときに足がピンとあがっている。
- ③リズムよく(足)—手—手—足—足の順でつけている。

1. ズウさん (マットで) 手がたにつこう!!

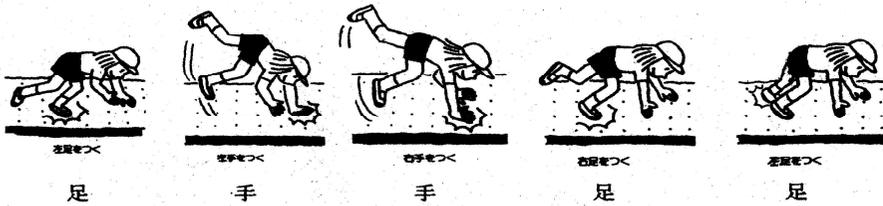


観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

- 「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピン」)
- ①手がしっかりマット(手がた)についている。
- ②手をついたときに足がピンとあがっている。
- ③リズムよく(足)—手—手—足—足の順でつけている。
- ④ゾウ歩きができる。(ゾウさんで前にすすむ)

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

1. ゾウさん (マットで) 手がたにつこう!!



※左手先につく人のばあい。

観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

○「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピーン」)

①手がしっかりマットについている。

②手をついたときに足がピーンとあがっている。

③リズムよく (足) -手-手-足-足の順でつけている。

④ゾウ歩きができる。(ゾウさんで前にすすむ)

2. 大また歩き前転



観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

○「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピーン」)

①手がまっすぐ上から出せている。

②足がピーンとまっすぐあがっている。

③小さくクルッとまわることができている。

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

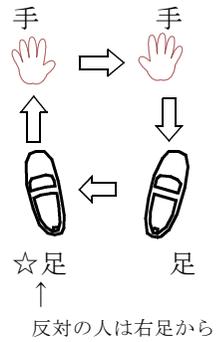
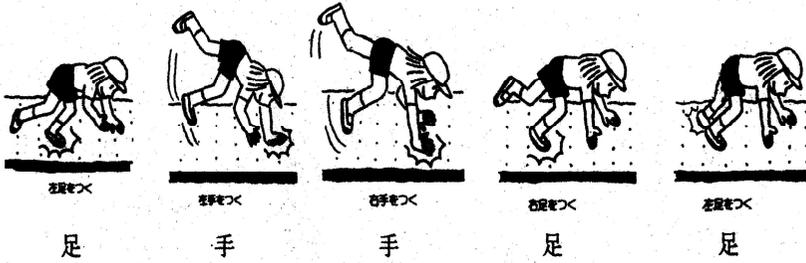
.....

.....

.....

.....

1. ゾウさん

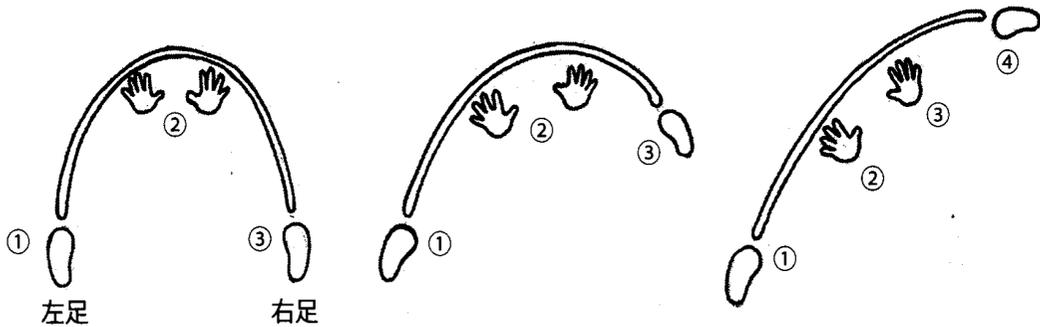


◎上の絵は、ライオンさんが「ガオー」で左手をつく人の場合。
 「ガオー」で右手を先につく人の場合は反対。
 右足 → 左手 → 右手 → 左足 → 右足

観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

- 「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピーン」)
- ①手がしっかりマットについている。
- ②手をついたときに足がしっかりあがっている。
- ③リズムよく (足) 一手一手一足一足の順でつけている。

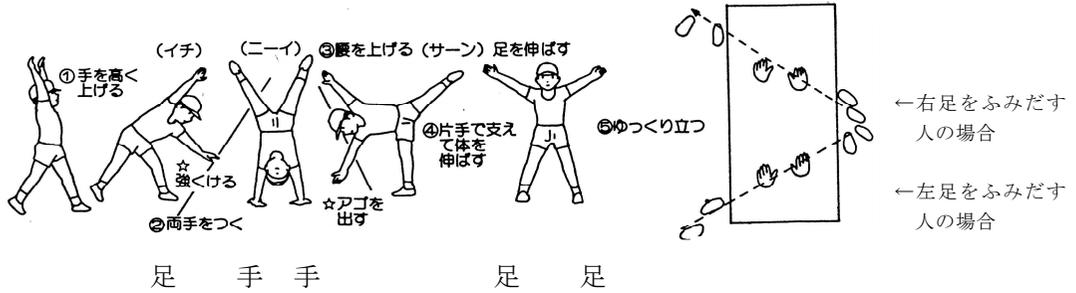
2. 長なわゾウさん



観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

- 「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピーン」)
- ①足をついた時に体の向きをかえることができる。
- ②足がピーンとまっすぐあがっている。
- ③リズムよく (足) 一手一手一足一足の順でつけている。

1. 川とび側転(マットをななめに。)



観察するポイント (友達にみてもらおう) (○△×) ↓

- ①手がまっすぐ上から出せている。
- ②足がピーンとまっすぐあがっている。
- ③足—手—手—足—足の順でリズムよくつけている。
- ④まっすぐにまわれている。(点線のように)

2. 大またあるき側転(マットのぬい目にそってまっすぐ。)

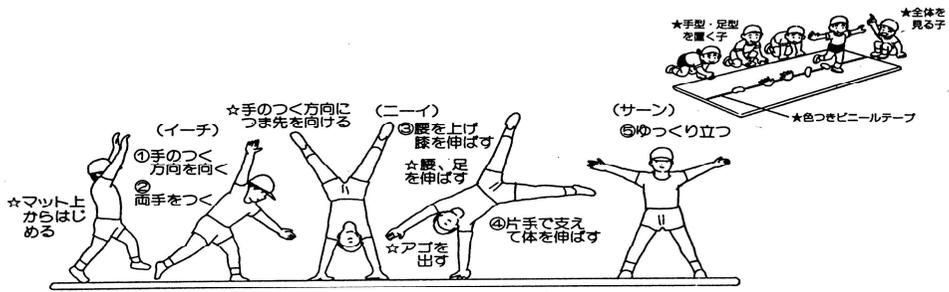


観察するポイント (○△×) ↓

- ①手がまっすぐ上から出せている。
- ②足がピーンとまっすぐあがっている。
- ③足—手—手—足—足の順でリズムよくつけている。
- ④まっすぐにまわれている。(マットのぬい目にそって)
- (足)—手—手—足—足の順でつける。

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

1. 側転チェック



観察するポイント

(○△×)

○「ガオー」のポーズをつくられている。
(正面を向いてまっすぐ手をあげている)

①手をしっかりマットについている。

②足がピンとあがっている。

③足—手—手—足—足の順でリズムよくつけている

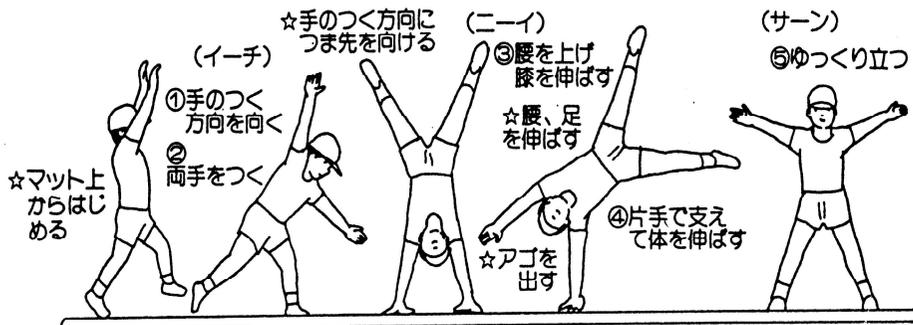
◎手型・足型を使って友達の「側転」を観察しよう。
(友達が側転をしたらすぐに手型2枚、足型3枚を手足の場所におきましょう)

--	--	--	--

--	--	--	--

<手型・足型を見てわかること>

2. 側転 (マットのぬい目にそってまっすぐ。)



観察するポイント (○△×)

- ①手がまっすぐ上から出せている。
- ②足がピンとまっすぐあがっている。
- ③足一手一手一足一足の順でリズムよくつけている。
- ④まっすぐにまわれている。(点線のように)
- (足) 一手一手一足一足の順でつける。

☆発表会に向けての最後の練習です。

・自分の側転で、気をつけたいところ、なおしたいところはどこですか？

・友達からのアドバイス

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>
