

1人技に挑戦しよう 組体表現 その①

月 () 日 ()

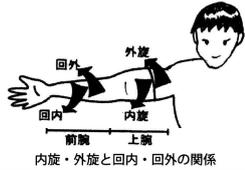
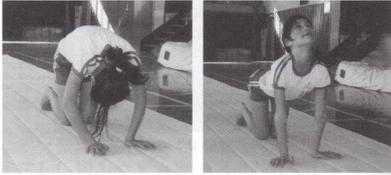
6年 組 () 班 (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ペアやグループを確認しよう。(組み方、下ろし方、補助の仕方など知ります。)
- 1人技に挑戦しよう。
 - ・安全なあげ方、ポーズの取り方、おろし方を知り、技を完成させよう。
 - ・自分(たち)ではできばえが分からないので、グループやペアの友達に積極的にアドバイスしよう。

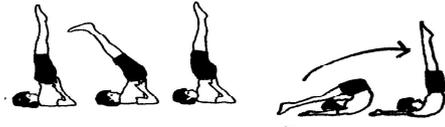
(1)準備運動 毎時間組体操の初めに行います。

①「ねこちゃんが」おこった
「フー」で頭を入れる。体を曲げる。ひじの「内旋」
「ハッ」でアゴを出す。胸を反らす。ひじの「外旋」



※ピラミッドなどでは、ひじをのばし、外旋させると、重さにしっかりたえることができます。

②「アンテナさん」 アンテナさんがピーン(ポキッはなし)



- ・こしにしっかり手をあてる。おーしまい
- ・体を少し反らせる。
- ※「肩倒立」は演技の中で何回も出てきます。こしを上げ、体をのばせるようにしましょう。

(2)一人技 技を知ろう

1人技の順番	技のポイント
①波を作る	
②両手をあげて半転→伏臥 ・しっかり腕を上げて、左向きに半転	V字バランス ・腕を曲げない。 ・つま先ピーン ・視線はつま先
③伏臥から右に回って仰臥	肩倒立 ・体は反り気味に ・手は腰の位置 ・視線はつま先
④V字バランス→逆腕立て ・ひざを曲げない・体を反らず	肩倒立～ジャンプ おーしまい ・手をバンサイしてから 体を丸め、ジャンプへ
⑤肩倒立(アンテナさんがピーン)	
⑥肩倒立～ジャンプ～ポーズ ・バンザイをしてジャンプ	
⑦片手バランス(右手→左手) ・しっかり胸をはる。	

【学習のふり返り】 技の完成度は? (◎○△×)

●ねこちゃん () 肩倒立(アンテナさん) () V字バランス () 片手バランス ()

●ペア・トリオの () へ

◎感想

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

2人技に挑戦しよう 組体表現 その②

月 () 日 ()
)
)

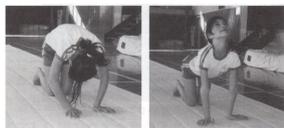
6年 組 () 班 (名前
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- 1人技の順番を覚えよう。
- 2人技に挑戦しよう。(肩車～サボテン)
 - ・安全なあげ方、ポーズの取り方、おろし方を知り、技を完成させよう。
 - ・自分(たち)ではできばえが分からないので、グループやペアの友達に積極的にアドバイスしよう。

(1) 準備運動 毎時間組体操の初めに行います。

① 「ねこちゃん」がおこった 10回



「フー」で頭を入れる。
 「ハッ」で頭を出す。

② 「アンテナさん」10回

アンテナさんがピーン～おーしまい



- ・腰にしっかり手をあてる。
- ・体を少し反らせる。

(2) 一人技 技と順番を覚えよう

1人技の順番	技のできばえ(◎○△×)↓	自分の注意したい所について書きます
① 波を作る		-----
② 両手をあげて半転→伏臥 <small>ふくが</small>		-----
③ 伏臥から右に回って仰臥 <small>ぎょうが</small>		-----
④ V字バランス→逆腕立て		-----
⑤ 肩倒立 (アンテナさんがピーン)		-----
⑥ 肩倒立～ジャンプ～ポーズ		-----
⑦ 片手バランス (右手→左手)		-----

(3) 2人技の技のポイント (肩車～サボテンへ)

肩車	サボテン
<p style="text-align: center;">腰や背中を痛める 正しいあげ方</p>	<p style="text-align: center;">おろすとき</p>
<p>・左の例は頭が下がっておしりが上がっているのので、背筋で持ち上げようとしており、これでは背中や腰を痛めます。</p> <p>・土台は<u>しっかりとしやがみ、足の力でゆっく</u>り上げます。</p>	<p>支える子が手を放さないと「キケン」</p> <p>セーノ、ハイ</p> <p>※声をかけて手を放す</p> <p>ひざを持つと危険 正しい持ち方</p> <p>・サボテンのケガは、下りるときによく起こります。土台に足をはなしてもらえずに、手や頭から地面に落ちてしまいます。土台は<u>ひざの上を持ち、声をかけて手をはなすように</u>しましょう。</p>

【学習のふり返し】 技の完成度は？ (◎○△×)

● ねこちゃん () アンテナさん () 肩車 () サボテン ()

● ペア・トリオの () へ

◎感想

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

3人～5人技に挑戦しよう 組体表現 その③

6年 組 () 班 (名前)
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- 扇 (3人技) では動くタイミングを覚えよう。
- 集団技に挑戦しよう。(クラスごとの演技) 技 (ミニタワー、やぐら、1人ポーズ、3人ポーズ)
 - ・安全なあげ方、ポーズの取り方、おろし方を知り、技を完成させよう。
 - ・自分(たち)ではできばえが分からないので、グループやペアの友達に積極的にアドバイスしよう。

(1)準備運動 毎時間組体操の初めに行います。

- ①「ねこちゃんが」おこった 10回 ②「アンテナさん」10回 アンテナさんがピーン～おーしまい

(2)扇 (3～4人) 技と順番を覚えよう



【扇のポイント】



はじめの形

- ・①③は片手、片ひざをつける。

- ①は、右足を前に出す。腕と腕を組む。
- ③は、左足を前に出す。腕と腕を組む。
- ②は「気をつけ」をして、しっかり胸をはる。

扇①	右へ左へ	扇②	閉じて開いて
	右-③が立つように 左-①が立つように		①③は体を真ん中に 近づける。(①③の足 を交差させる。

(3)集団技のポイント (学級で決められた1人技～5人技)

1人ポーズ	やぐら
 ・右足曲げて、左足を後ろ、手は横に広げて身をかがめて待つ。 ・顔を上げて手を横に広げてポーズ	 1段目はかかと同士、2段目は腰同士がつく間隔。上の人は、1段目2段目の順で乗っていく。
ミニタワー	3人ポーズ
 ・手は斜め上でポーズ 上の人は首の下付近に乗る。土台は上がった腰を入れる。	 ・土台の2人は背中が平らになるようにしっかり胸をはる。手を水平にあげてポーズ。 ・乗る人は手を斜め上にあげポーズ。

【学習の振り返り】 技の完成度は? (◎○△×)

●ねこちゃん () アンテナ () 扇左右 () 扇閉開 () 「 集団技 ↓ 」 ()

●ペア・トリオの () へ

◎感想

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

6人技に挑戦しよう 組体表現 その⑤

6年 組 () 班 (名前
ペア・トリオ ()

月 () 日 ()

今日の学習

- 6人技 (かぶと、かんむり、グライダー) に挑戦しよう。
- クイックピラミッドに挑戦しよう。全員でかけ声をして完成させよう。
 - ・ 安全なあげ方、ポーズの取り方、おろし方を知り、技を完成させよう。
 - ・ 自分(たち)ではできばえが分からないので、グループやペアの友達に積極的にアドバイスしよう。

(1) 準備運動 毎時間組体操の初めに行います。

- ① 「ねこちゃんが」 おこった 10回 ② 「アンテナさん」 10回
 ※腕の外旋を忘れない!! アンテナさんがピーン(ピシッ)～おーしまい→ジャンプ→ポーズ

(2) 6人技 技と順番を覚えよう。

<p>①かぶと</p> <p>※もう一人は後ろに立つ。</p>	<p>②かんむり×2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 上の人が一步下がって待つ。 ・ 下の人はしっかり腰を下ろす。 ・ 上の人は足のつけねに立つ。 ・ 左右の人は、手をつなぐ。
<p>③グライダー</p> <p>※6人で行う。もう一人が真ん中に入る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上の人は後ろの人の肩に足をのせる。 ・ 肩に足をのせたまま立ち上がる。 ※かけ声 ・ 腕をのばし、高く上げる。

(3) クイックピラミッド (6人～8人で作ります。)

①準備 ②乗る ③おりる

・ 全員で「せーの」という声かけをして一気に乗ります。
 ・ 一番下の方は、ねこちゃんの「ハッ」(腕の外旋を忘れない!!)
 ・ 乗るときは飛び上がらないこと!! (下の方が痛めます。)
 3段とも、完成すると重心を手の方に持っていきます。(横から見たときに3段とも顔の位置がそろうようにするときれいに見えます。)

(④) 最後の最後ではくずします。
 <1段目>膝を支点にして前に倒れる。
 ※ひじを立てると、上の人に当たるので、手を前に出すようにする。
 <2段目>手を1段目の間にのばすように前に倒れる。
 <3段目>手は前に、足はろに放り出すように倒れこむ。

1段目 2段目 3段目

すぐに①の姿勢に
 ※これを何回か続けます。

【学習の振り返り】 技の完成度は? (◎○△×)

- ねこちゃん () アンテナさん () かぶと () かんむり () グライダー ()
- ペア・トリオの () へ

◎感想

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

3場面（フラワー）に挑戦しよう 組体表現 その⑥

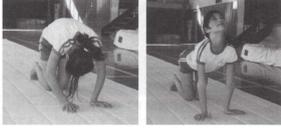
6年 組（ ）班（名前
ペア・トリオ（ ）
月 日（ ）

今日の学習

- 集団技（フラワー）に挑戦しよう。
 - ・自分の位置を確認して大きな演技をしよう。
 - ・自分（たち）ではできばえが分からないので、グループやペアの友達に積極的にアドバイスしよう。

(1)準備運動 毎時間組体操の初めに行います。

①「ねこちゃんが」おこった 10回



「フー」で頭を入れる。
「ハッ」で頭を出す。

※腕の外旋を忘れない!!

②「アンテナさん」10回

アンテナさんがピーン～おーしまい



- ・腰にしっかり手をあてる。
- ・体を少し反らせる。

アンテナさんがピーン(ピシッ)～おーしまい→ジャンプ→ポーズ

(2)フラワー 技を覚えよう。 同心円を作ります（外の円→内の円→中心・花→中心・ミニタワー）

外の円 男子	内の円 女子	中心 花 女子 16人	中心 ミニタワー 男子 3人
手の上下			
①中腰 手を挙げる→下げる	①立つ 手を挙げる→下げる	①肩車の用意 花を作る ・となりと肩を組む。 開いて→閉じる	①ミニタワーの用意 ※ずっと座っておく。
ウェーブ			※周りの人が隠すように
		開いて→閉じて ① ②	ウェーブの時に出てくる ① ②
③		③	※右手をあげる 左手は腰
しっかり最後まで上げる	しっかり最後まで上げる	アゴを出して後ろに たおれる	ポーズを決める

【学習のふり返り】 技の完成度は？ (◎○△×)

自分の役割↓

- ねこちゃん（ ） アンテナさん（ ） フラワー「 」()
- ペア・トリオの（ ）へ

◎感想

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

4 場面（前半）を完成させよう 組体表現 その⑧

6年 組（ ）班（名前）
ペア・トリオ（ ）
月 日（ ）

今日の学習

- 4場面の技の練習。
- 次はどんな技をするのかを考えながら演技をしよう。（音楽にあわせて）
 - ・安全なあげ方、ポーズの取り方、おろし方を知り、技を完成させよう。
 - ・自分（たち）ではできばえが分からないので、グループやペアの友達に積極的にアドバイスしよう。

(1)準備運動 毎時間組体操の初めに行います。

- ①「ねこちゃんが」おこった 10回 フーハッ 土台の人は特に大事!!※腕の外旋を忘れない!!
- ②「アンテナさん」 腕を上げてジャンプ アンテナさんのよ〜い(ビシッ)〜おーしまーい→ジャンプ→ポーズ

(2)1〜3場目を終えての感想（組体実行委員会の人に観てもらいました。）

先週は初めての運動場練習でした。はだしになって演技をした様子を実行委員会の人に観てもらった所、次のような感想がありました。

<全体の感想>

- ・しゃべり声が多すぎる。・移動するときすぐに動いている人とダラダラ歩いている人の差が大きい。

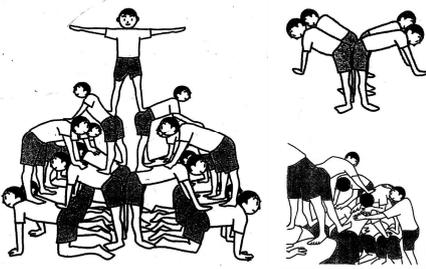
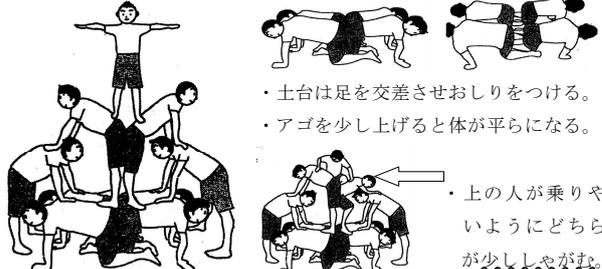
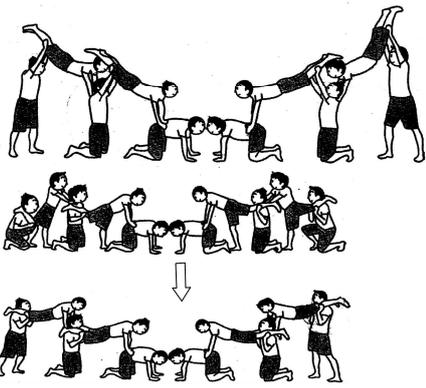
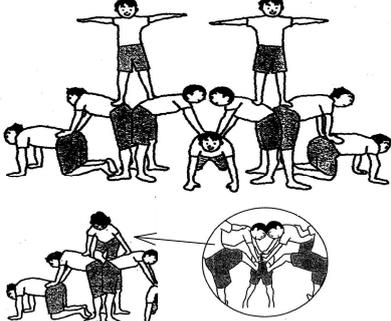
<演技について>

- ・グライダーになるのがおそい。もう少し早く作る。中央の人がしっかり上げていないのでつぶれたまま移動している。

- ・フラワーは思っていた以上に美しい。

などです。これらのことに気をつけて、次の練習に臨みましょう。

(3)4場面（前半） 技を覚えよう。（立体ピラミッド・天空の城・レインボーブリッジ・ジェミニ・階段）

立体ピラミッド 17人 男女 ◎○△×→	天空の城 9人 男女	
 <ul style="list-style-type: none"> ・一番初めに2段目の人がおしりをつけて立つのがポイント!!離れると上の人が立てない。 ・手は肩甲骨の上。足は腰の上に乗せる。背骨の上に乗らない。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・土台は足を交差させおしりをつける。 ・アゴを少し上げると体が平らになる。 ・上の人が乗りやすいようにどちらかが少ししやがむ。 	
レインボーブリッジ 10人 男女	ジェミニ 9人 男女	階段 4人 男
 <ul style="list-style-type: none"> ・上げるときは絶対に後ろに下らない。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・上の人は、土台のおしりをふみ台にして乗る。 ・2段目はおしりをつけて立つ。 ・ポーズでは顔を上げる。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・後ろの人が立ってから前は足をかける。 ・後ろの人が上げる時は、絶対に下がらず、前に進むような感じで上げる。

◎感想（今日の授業でできたこと、わかったこと、見つけたことなどを書く。） 右上に技の出来映え

◎は本人が書いて、先生に提出。

4 場面（後半）を完成させよう 組体表現 その⑨

6年 組（ ）班（名前
ペア・トリオ（
月 日（ ）
）
）

— 今日の学習 —

- 4 場面の技の練習。
- 次はどんな技をするのかを考えながら演技をしよう。（音楽にあわせて）
 - ・ 安全なあげ方、ポーズの取り方、おろし方を知り、技を完成させよう。
 - ・ 自分（たち）ではできばえが分からないので、グループやペアの友達に積極的にアドバイスしよう。

(1) 準備運動 毎時間組体操の初めに行います。

① 「ねこちゃんが」おこった 10回 フーハッ



※腕の外旋を忘れない!!

② 「アンテナさん」



腕をまっすぐ
上げてジャンプ

アンテナさんのよ〜い(ピシッ)〜おーしまい→ジャンプ→ポーズ

(2) 4 場面（後半） 技を覚えよう。

全員ピラミッド		
<p>3列目→</p> <p>2列目→</p> <p>1列目→</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・ 3列目・1列目の腰に足をかけて乗るようにする。 ・ 2列目・1列目の人の肩甲骨に手をおく。アゴを少し上げると背中が平らに。 ・ 1列目・ねこちゃんの「ハッ」のポーズ。手の外旋を忘れない。

(3) 4 場面を通して練習しよう

	技の順番	技のできばえ(◎○△×)↓	できなかったことや気をつけたいことなど
4 場 面	立体ピラミッド 天空の城 レインボーブリッジ ジェミニ 階段 ※自分の技を○で囲む。		----- ----- ----- -----
	全員ピラミッド		-----

【学習の振り返り】 技の完成度は？ (◎○△×)

● ねこちゃん（ ） アンテナさん（ ）
前半「 」 （ ） 後半「全員ピラミッド」 （ ）
↑自分の技

● ペア・トリオの（ ）へ

◎感想 （今日の授業でできたこと、わかったこと、見つけたことなどを書く。）

●は先にペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

