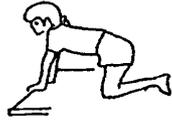


「ねこちゃん体操をマットにどう生かすか？」 —開脚後転・開脚前転の指導—



奈良ブロック委員会 2021.11.7/manzo

(1)ねこちゃん体操



①ね～こちゃんがおこった



②フーッ!



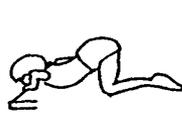
③ハッ!



④ね～こちゃんのおくび

いち、に、さん、し

(10回繰り返す)



⑤ニヤ～オン



ニヤ～オン



⑥で、ピーン



⑦かめさんになって

(10回繰り返す)



⑧ピーン



⑨グーラン



グーラン



⑩お～しまい

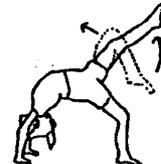


⑪ぐるり

(10回繰り返す)



⑫ブ～リッジ、いち、に、さん、し



⑬あ～しあげ、いち、に、さん、し、お～しまい



⑭アンテナさんのよう



⑮ピーン



ポキ



ピーン



⑯お～し



まいっ!



ビシッ

ねこちゃん体操と開脚系との関連

⑭ アンテナさんのよーい



⇒ 開脚後転へ

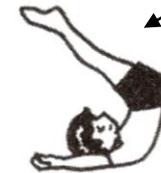


膝が曲がって
はダメ!

⑮ おーしまい



⇒ 開脚前転へ



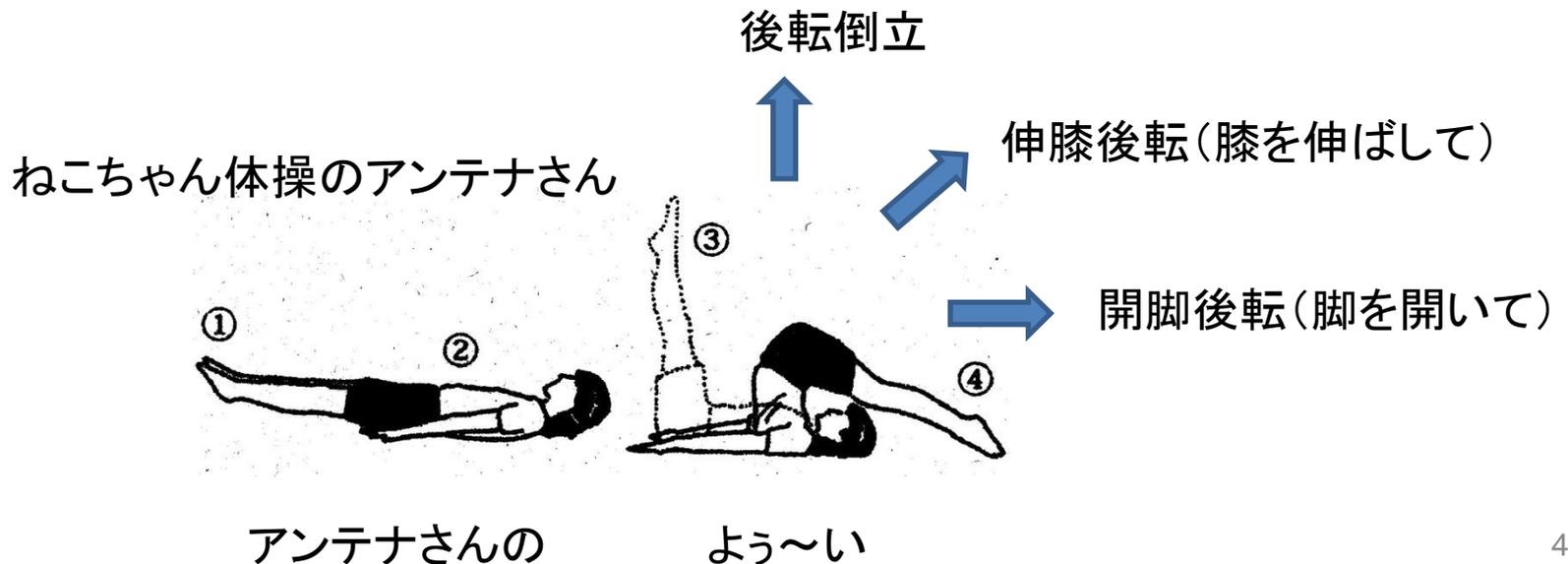
膝が緩ん
ではダメ!

開脚後転、開脚前転とも共通するのは、動作の間は膝を伸ばし緊張させておくことです。

(2) 後転系の技の指導

<学習の順序>

- ①開脚後転・・・回転半径の短い技から練習
- ②伸膝後転・・・膝を伸ばして体の開きを遅らせる。
- ③後転倒立・・・更に体の開きを遅らせて倒立に。足先を真上に。
- 後転・・・・・・・・伸膝後転ができれば、後転は簡単。



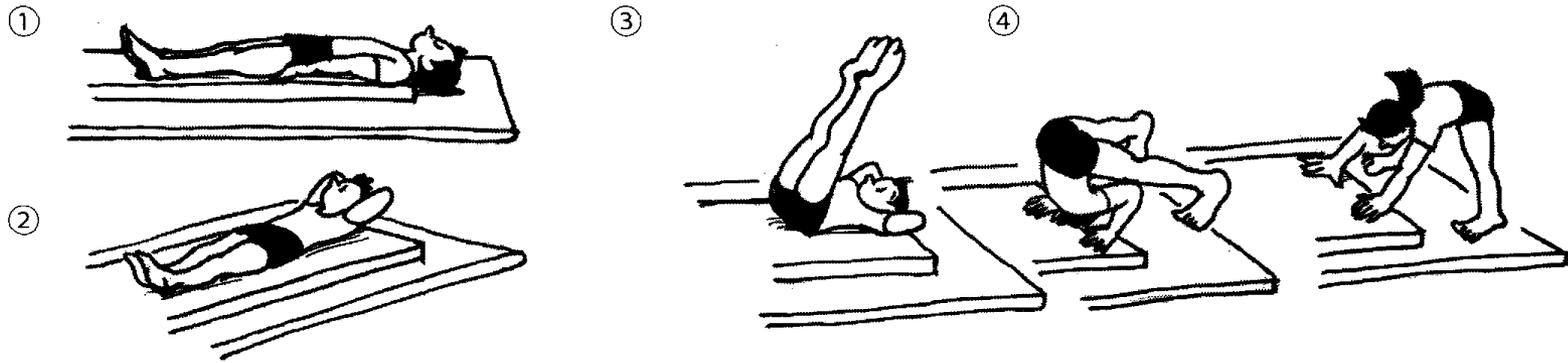
開脚後転の初めの姿勢

アンテナさんのよーい



膝を曲げないようにするためには、つま先を伸ばすことを意識させます。山内さんの言葉では「バレリーナの足」。この状態から、腹筋に力を入れて、一気に引き上げます。

開脚後転

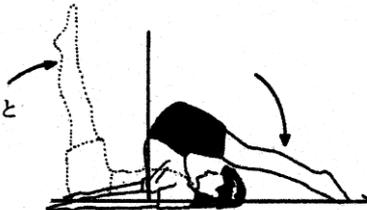


指導のポイント(開脚後転をする前の段階)



アンテナさんのお〜

背中がマットと
垂直になる。



よ・う・い

開脚後転の映像

①準備「アンテナさんのお〜」

- ・腕を軽く開き、マットを押さえる。
- ・つま先はバレリーナの足
- ・頭を少し起こしつま先を見る。

②「よーい」

- ・脚と腰を**しめたまま**一気に**腰**を引き上げる。
- ・足先を後ろのマットにつける。
(膝は伸ばしたまま。)



開脚後転へ

ポイント

- ・最後に一気に脚を開くようにする。
(初めから開かない。)

本時案

(1)ねらい

- ・体の「しめ」を意識して、開脚後転ができる。(できる)
- ・開脚後転の技術ポイントがわかる。(わかる)
- ・ペアやグループの観察によって、開脚後転に必要な技術ポイントをアドバイスできる。(伝え合う)

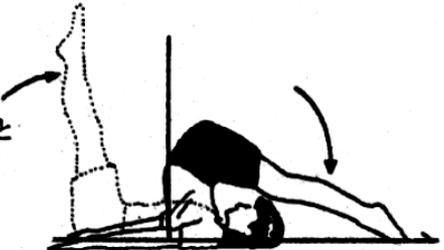
(2)展開

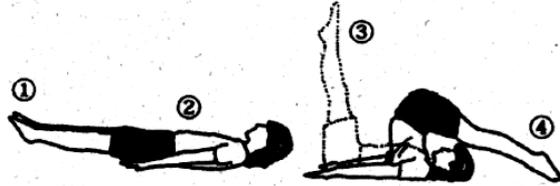
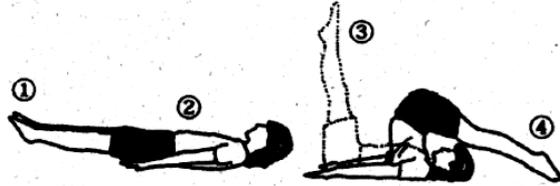
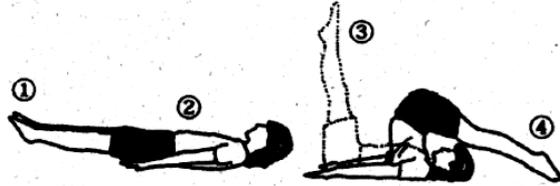
学習内容	教師の支援や指導上の留意点
<p>1. 準備運動 ねこちゃん体操をする。</p> <p>2. アンテナ(肩倒立)を開脚後転に必要な体の「しめ」を意識したものに発展させる。</p> <ul style="list-style-type: none">・アンテナの準備・「しめ」を意識した体の引き上げ <p>3. 体の「しめ」を意識して開脚後転を行う。</p> <ul style="list-style-type: none">・場の工夫 ①マット2枚を重ねて ②マット1枚で→0枚で ③立った位置から <p>4. 学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none">・グループ発表をする。・感想を発表する。	<ul style="list-style-type: none">・一つ一つの動きについてペアでチェックさせる。・開脚後転に繋がる「アンテナさんのようい」を重点的に行わせる。 <p>・「アンテナさん」が上手な児童の示範。(技術ポイントの確認)</p> <p>①バレリーナの足先 ②視線 ③膝を曲げない ④引き上げ動作</p> <ul style="list-style-type: none">・肩倒立の準備ができているか、ペアで観察させる。・③④はひとまとまりの動作であるが、つまづく児童が多いと予想されるので、③④を個別に習熟させた後に、連続して行うよう助言する。 <ul style="list-style-type: none">・大きな声で声かけを周りの児童がするよう指示する。・胸の所でチューリップの形を作ることで、背中を丸くする(肩甲骨を開く)ことを意識をさせる。・手→おしりの順に着くと、勢いが得られることを理解させる。 <ul style="list-style-type: none">・グループで時間をずらして開脚後転を行わせる。

開脚後転の指導

※山内基広さんの指導を参考

ねらい／体幹の「しめ」を意識しながら開脚後転ができる。

授業の流れ	
5分	<p>1. 準備運動をする。</p> <p>①ねこちゃん体操</p>
児童を使っているの説明3分	<p>2. ねこちゃん体操のアンテナ(肩倒立)を開脚後転に必要な体の「しめ」を意識したものに発展させる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>①アンテナ (肩倒立) の準備 (体の「しめ」動作)</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕を軽く開きマットを押さえる。 足先をバレリーナのように伸ばす。 頭を少し起こし、足先を見る。 <p>(腹筋に力を入れ、体全体を「しめ」る)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>②「しめ」を保った脚と腰の引き上げ</p> <ul style="list-style-type: none"> 脚と腰を「しめ」たまま一気に頭の後方に引き上げる。 足先を後ろのマットにつける。 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>アンテナさんのお〜〜</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>背中がマットと垂直になる。</p> <p>よ・う・い</p> </div> </div>

ペアで練習7分	<p>③「アンテナさんのようにい」(肩倒立の準備) ができているかの相互観察</p> <p>【学習ノート】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 40%;">観察する所</th> <th style="width: 40%;">観察ポイント</th> <th style="width: 20%;">◎○△</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: center;">  </td> <td>①足の先がバレリーナになっていますか？</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>②頭を起こして、足先を見ていますか？</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>③足をまげないで、一気にもち上げていますか？</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>④足の先がマットについていますか？</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>	観察する所	観察ポイント	◎○△		①足の先がバレリーナになっていますか？	<input type="checkbox"/>	②頭を起こして、足先を見ていますか？	<input type="checkbox"/>	③足をまげないで、一気にもち上げていますか？	<input type="checkbox"/>	④足の先がマットについていますか？	<input type="checkbox"/>
観察する所	観察ポイント	◎○△											
	①足の先がバレリーナになっていますか？	<input type="checkbox"/>											
	②頭を起こして、足先を見ていますか？	<input type="checkbox"/>											
	③足をまげないで、一気にもち上げていますか？	<input type="checkbox"/>											
	④足の先がマットについていますか？	<input type="checkbox"/>											

児童を使つての説明 10分
グループで練習 15分

3. 開脚後転の「しめ」と「動き」の学習

- ①ステップ1
マット2枚を重ね首を出す。
・バレリーナの足先
・胸でチューリップの手
(肩甲骨を開く)
- ②ステップ2
マット1枚→マット0枚
・体を前に倒し、勢いをつける。
- ③ステップ3
立った位置からの開脚後転
・手→おしりの順に着く。
おしりを遠くに着く。

リズム /

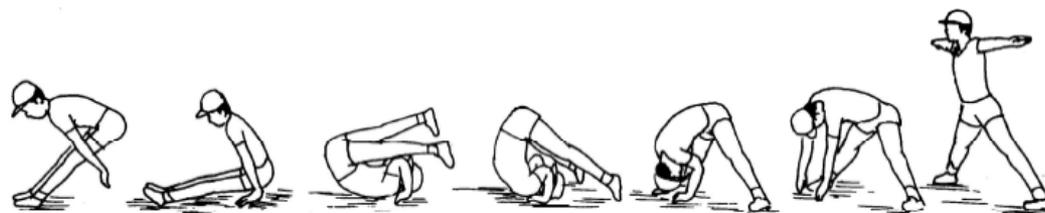
アンテナさんの よ～うい で ニャ～オン



アゴを出す



深くおじぎ



4. まとめをする

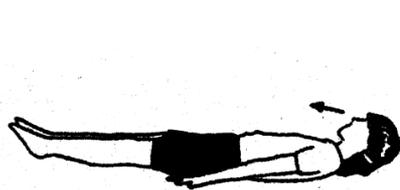
- ①グループ発表をする。
②感想を発表する。

まとめ 5分

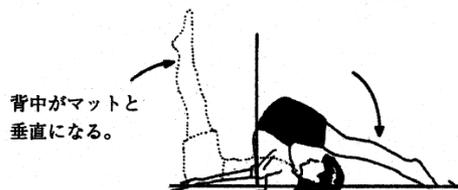
後転倒立

指導のポイント

- ・後転倒立をする前の段階は開脚後転と同じ

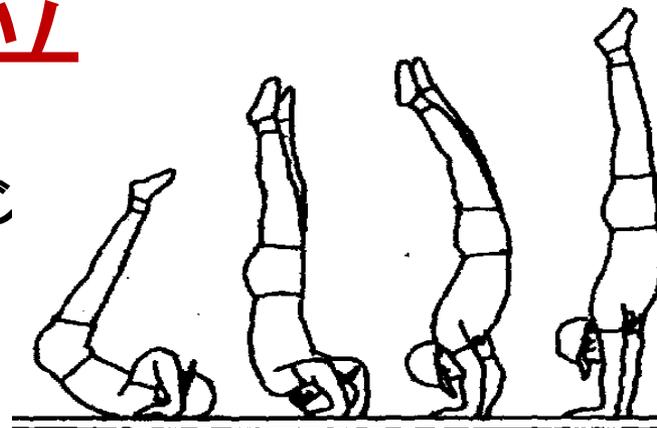


アンテナさんのお〜



背中がマットと垂直になる。

よ・う・い



①準備「アンテナさんのお〜」

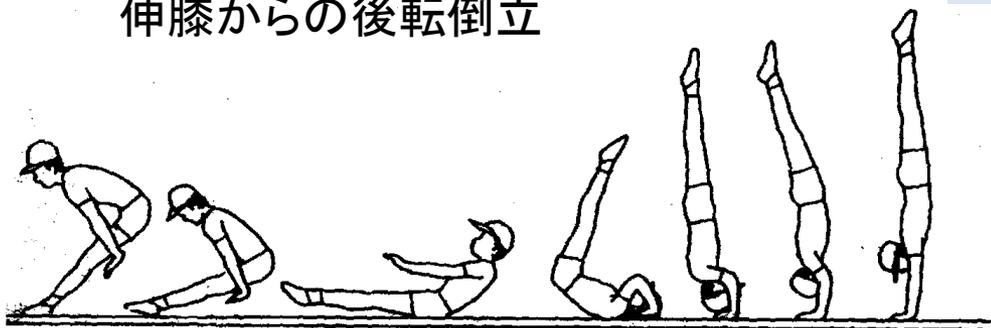
- ・腕を軽く開き、マットを押さえる。
- ・つま先はバレリーナの足
- ・頭を少し起こしつま先を見る。

<後転倒立>

②「ようい」

- ・手のひらでマットを押さえる。
- ・脚と腰を「しめ」たまま一気に真上に上げる。
- ・腕と腰をしっかり伸ばす。

伸膝からの後転倒立



(3) 前転系の技の指導

＜前転系の技＞

ポイント 共通するのは後半の難しさ。
できるだけ腰を高い位置で保って回る。
体の柔軟性を生かすこと。

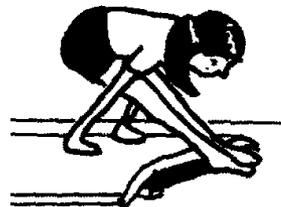
- ・前転 ……お話マット「クマのさんぽ」のポイントを
- ・開脚前転 ……膝が緩まないように意識。
- ・伸膝前転 ……アゴの引きを意識する。

「お～しまい～ポーズ」

「お～しまい」



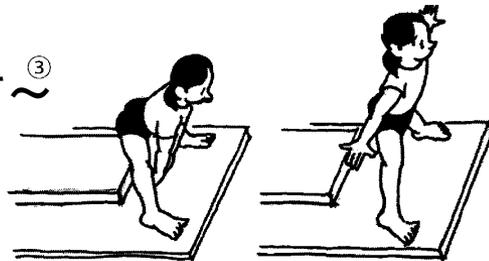
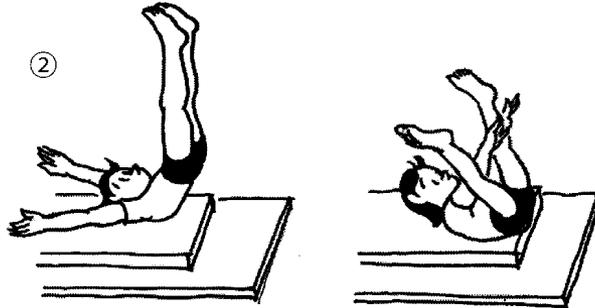
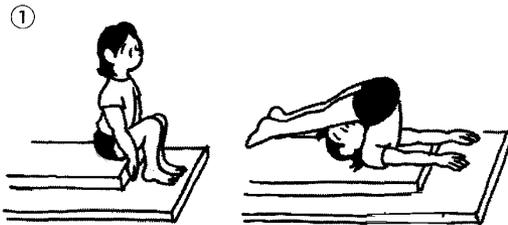
開脚前転



伸膝前転

開脚前転

開脚前転は、勢いをつけるために足先を出来るだけ遠くを通過させるのですが、それよりも体の柔軟性を最後まで保って起き上がる技であると私は考えます。そのため、起き上がろうとするのではなく、足を(更に)左右に開くことを意識することによって、自然と起き上がるのを待ちます。この「待つこと」がなかなか難しいです。



待って待って～

[開脚前転の映像](#)

指導のポイント

①準備

「アンテナさんのよーい」

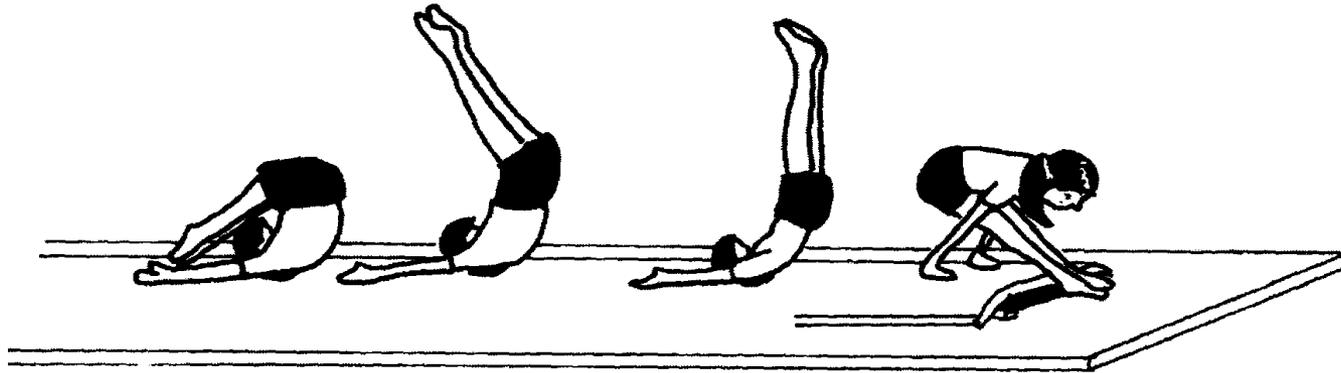
②リズム「おーしまい」

- ・手はばんざいからまたの間へ
- ・ひざはぜったい曲げない
- ・アゴはさいごまでひいておく

③手でマットをおす

- ・足首を内転させるような感じ(くるぶしをマットにつける感じ)で体の柔軟を使って起きてくる。
- ・最後にアゴを上げる。

伸膝前転



指導のポイント

①準備「アンテナさんのように」

②リズム「おーしまい」

- ・手はばんざいから真っ直ぐふり下ろす。
- ・ひざはぜったい曲げない。
- ・アゴは最後までひいておく。

③手でマットをおす

- ・長座前屈の姿勢を保ったまま体の柔軟を使って起きてくる。
- ・最後の最後までアゴを引く。