

「マット運動の指導（低学年）」

動物歩き～お話マット



学校体育研究同志会大阪支部

小学校のマット運動

低学年では

→動物歩きやお話マットの発表

・さかさ感覚や腕支持感覚に慣れ、お話マットで簡単な連続技を作って発表する。



中学年では

→側転の習熟と発表

・グループ学習で技術の教え合いによって、みんなでうまくなることを目指す。



高学年では

→連続技の演技づくりと発表

・構成を考え、グループで演技の修正しながら、作品の完成を目指し発表する。
また、友達の演技を採点し、相互評価も可能。

低学年のマット指導

動物歩き

いろいろな動物になって動いてみる **3つのポイント**

- 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、ラクダさん、カニさん、ゾウさん
- ③手をしっかり見る。（アゴを上げる）

お話マット

連続技の基本的な動きを教える。

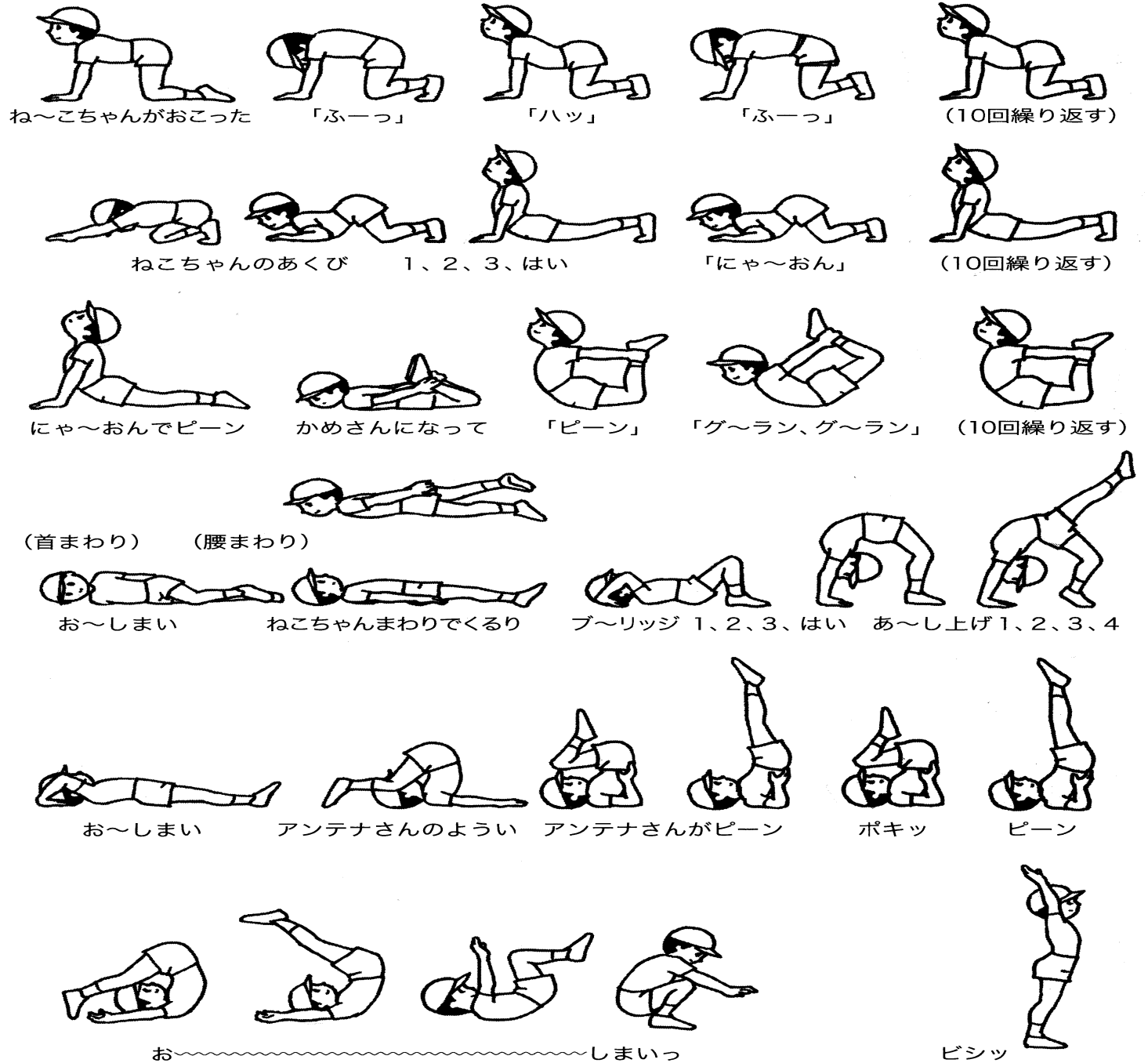
- ①「はじめます」で演技に入る。→「はい、どうぞ」(他の友達の声)
 - ②リズムカルに動く。→テンポよくお話を言う(他の友達の声)
 - ③ポーズを決める。→「よくできました」(他の友達の声)
- ・ 1人が演技をしているときに、他の友達の位置（四方から演技を観察させる）
 - ・ リズムの声かけ（単に声かけをしているだけでなく、動きの観察をしている）
 - ・ 子ども同士の評価（教師から観察する視点を与える）


授業計画（全10時間）

時	学習内容	教えたい内容
1	ねこちゃん体操	一つ一つていねいに教える。 2時間目からは準備運動として行う。
2	ラクダさん クマさん	<動物歩きの観察視点> ①重心移動（手に体重をしっかりとせる） ②腰を高く上げる。 ③視線の位置（手をしっかりと見る。） ※3つの視点を与え子ども同士で観察し合う。
3	動物歩き カニさん アザラシさん	
4	シャクトリ虫さん 木馬さん	
5	うさぎさん ゾウさん	
6	お話マット	
7	クマさんのさんぽ	※お話マットの観察視点も動物歩きと同じ
8	ライオンさんがガオー	※「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。
9	グループ練習	お話マットの発表練習
10	発表会	ねこちゃん体操、動物歩き、お話マットから課題を選んで発表する。

ねこちゃん体操

ねこちゃん体操は、小学校の先生だった山内基広さんが子ども達とともに考案した器械運動のための体操です。「あふり」「はね」「しめ」「ひねり」など、器械運動で必要な感覚を「ねこちゃん体操」を通して養うことができます。



A group of children in a gymnasium are performing a cat-like stretching exercise. They are in a crouching position with their hands on the floor and heads tucked down. The gymnasium has a wooden floor, a basketball hoop, and a large window in the background. The children are wearing white shirts and dark shorts.

ねこちゃん体操

低学年のマット運動について

ねらい

低学年では、動物歩きやお話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

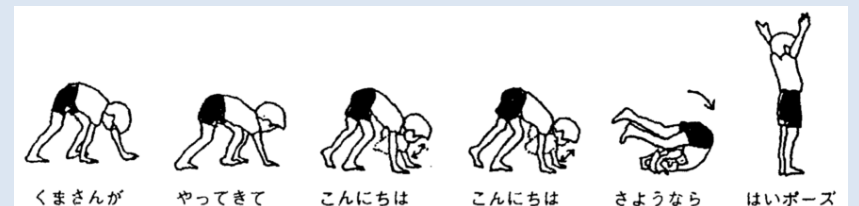
いろいろな動物になって動いてみる

- 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)

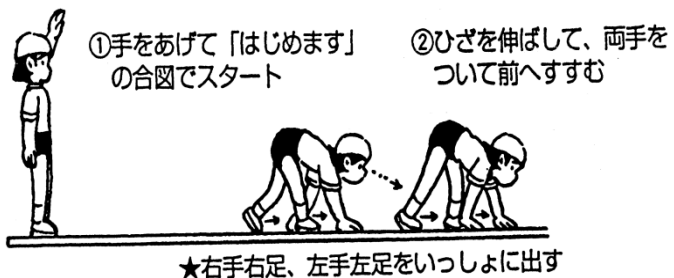


動物歩き

いろいろな動物になって動きますが、次の3つのポイントで子ども同士の観察します。

- ①しっかり体重を手のひらにのせているか。
- ②腰を高く上がっているか。(ひざがのびているか)
- ③手と手の間をしっかりと見ているか。(アゴが上がっているか)

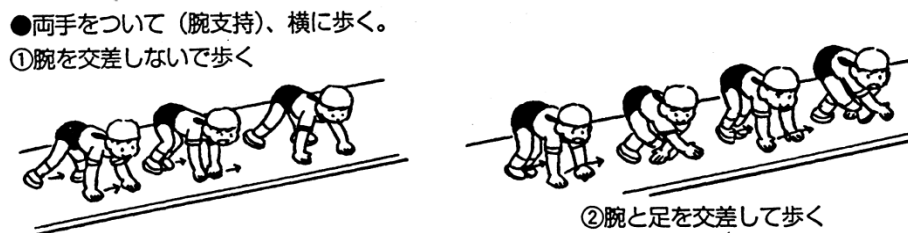
ラクダさん



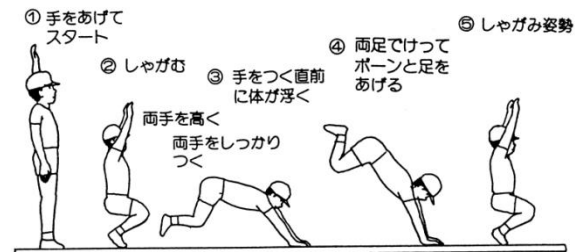
あざらしさん



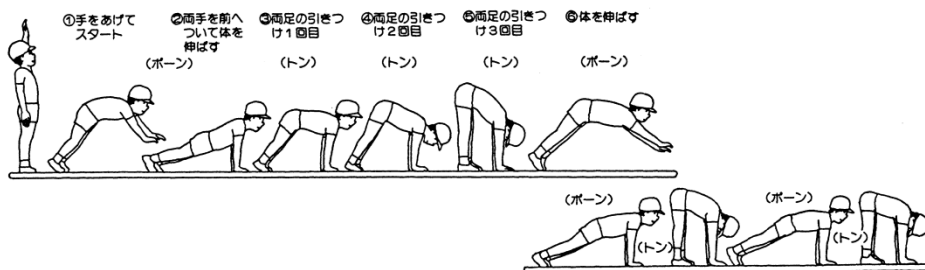
カニさん



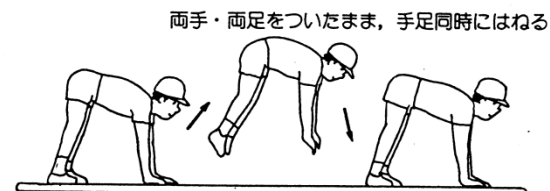
うさぎさん



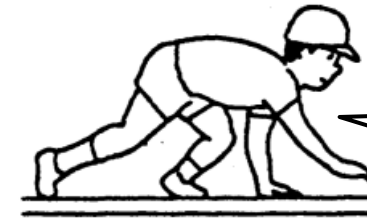
シャクトリ虫さん



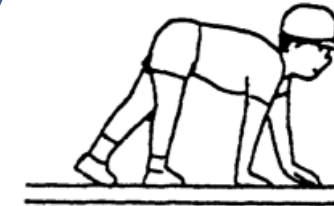
木馬さん



クマさん



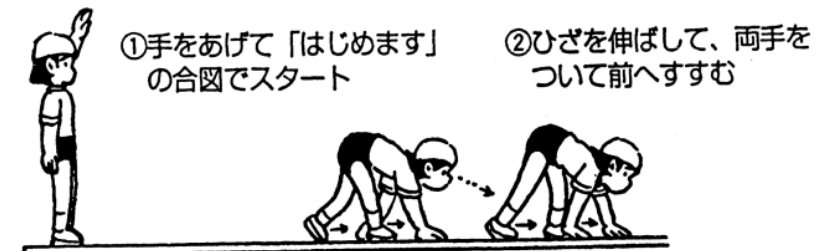
腰が上
がって
いない



赤ちゃんのはいはいと同じ

- ①しっかり体重を手のひらにのせる。
- ②腰を高く上げる。(足をのばすように)
- ③手をしっかり見る。(アゴを上げる)

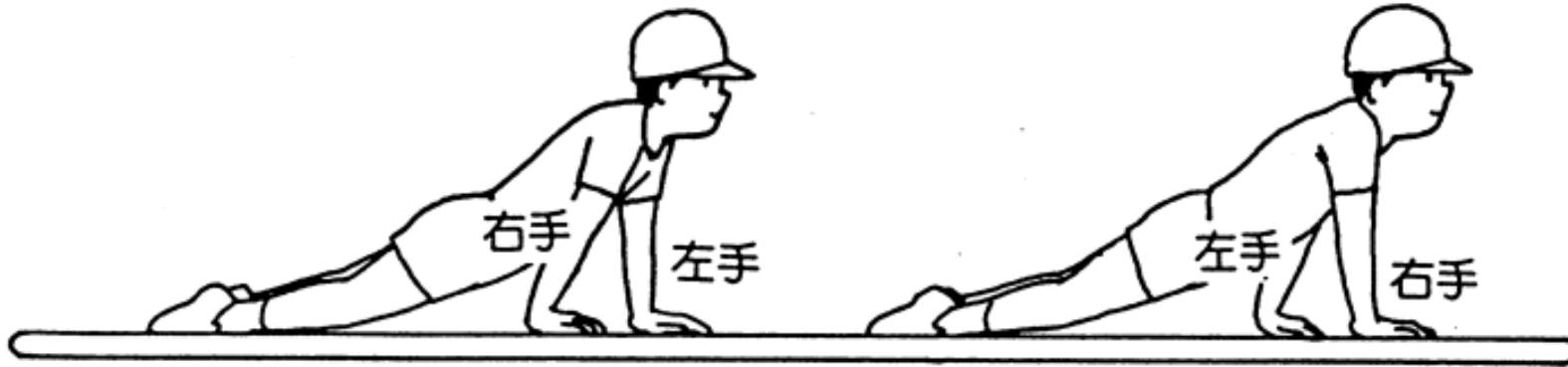
同時歩行でラクダ歩きになる



★右手右足、左手左足をいっしょに出す

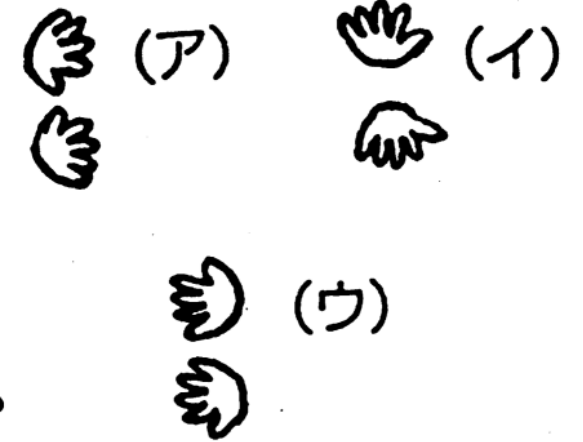
アザラシさん

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



- ①しっかり体重を両手にのせる。
※マットの上はすべらないので、体育館の
床の上の方がやりやすい。

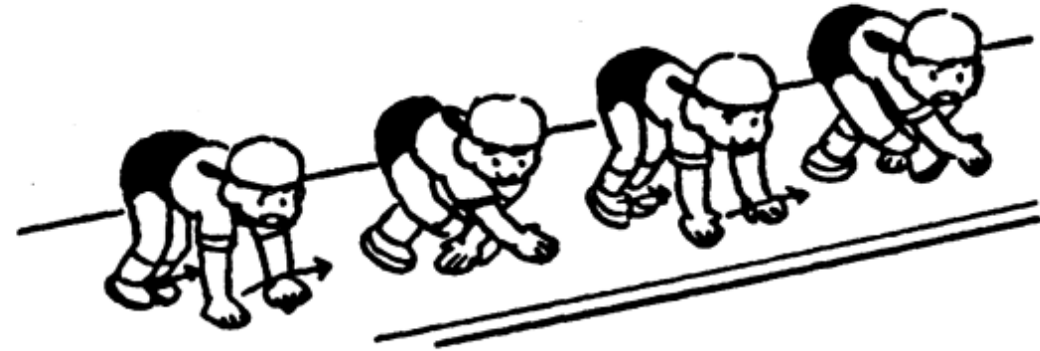
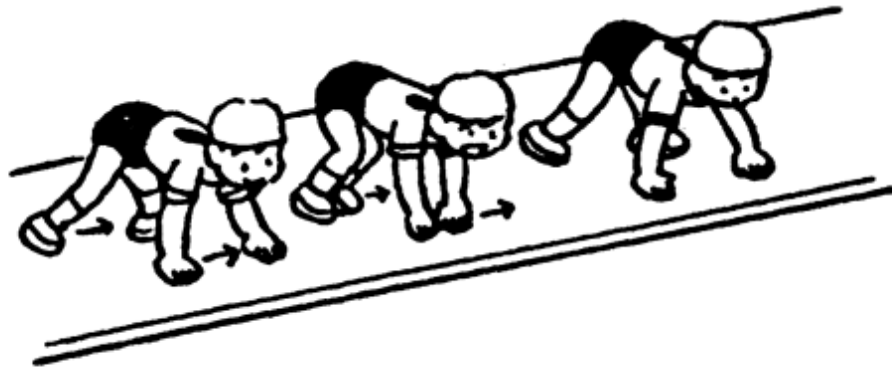
★手の着き方をか
えて進んでみる



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

①手のひらをしっかりつく。

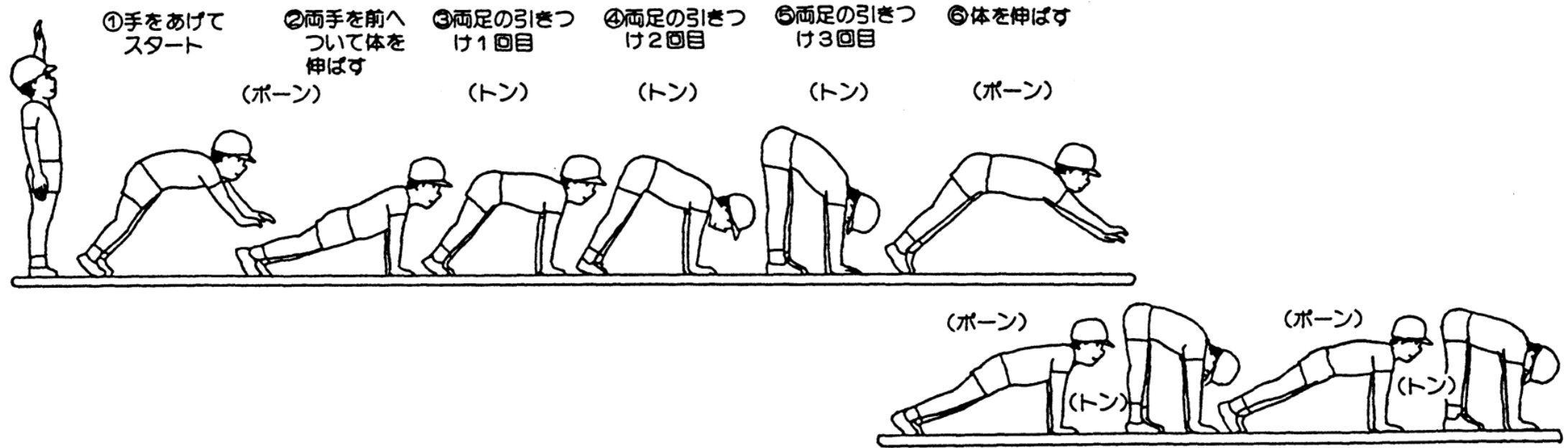
②こしを高くあげる。

※いろいろなバリエーション

- ・うちカニ（手足が内でこうさ）・前ガニ
- ・そとカニ（手足が外でこうさ）・後ろガニ
- ・これらの組み合わせ



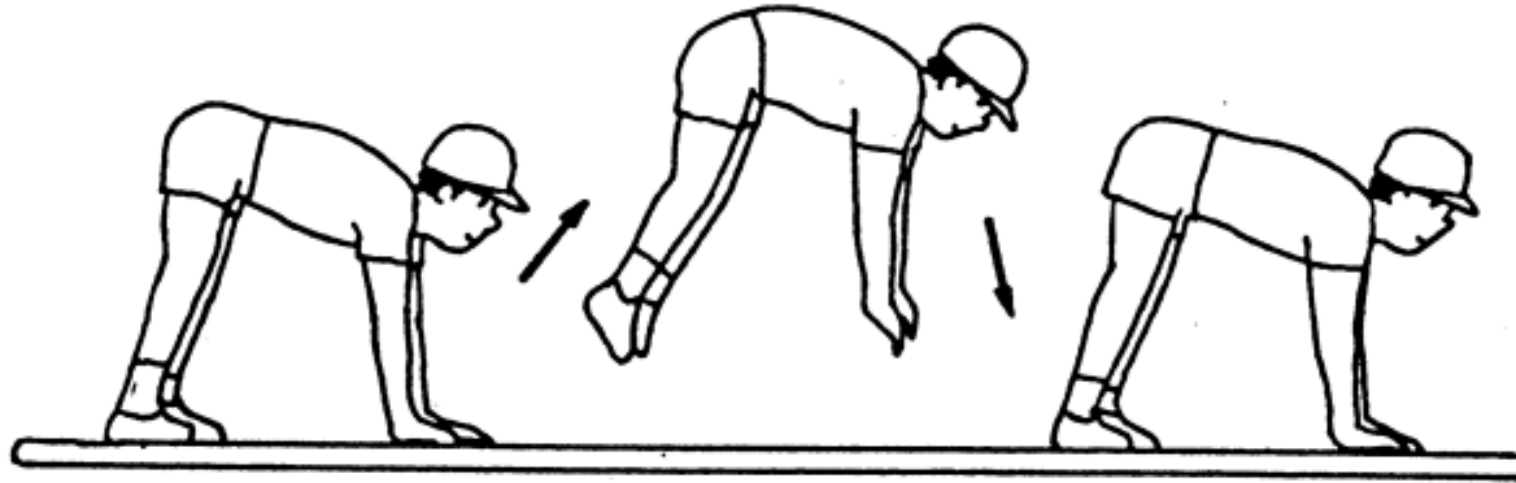
シャクトリムシさん



- ①しっかり体重を手のひらにのせる。
- ②腰を高く上げる。(足をのばすように)
- ③手をしっかり見る。(アゴを上げる)

木馬さん

両手・両足をついたまま、手足同時にはねる



①手のひらをしっかりついている。

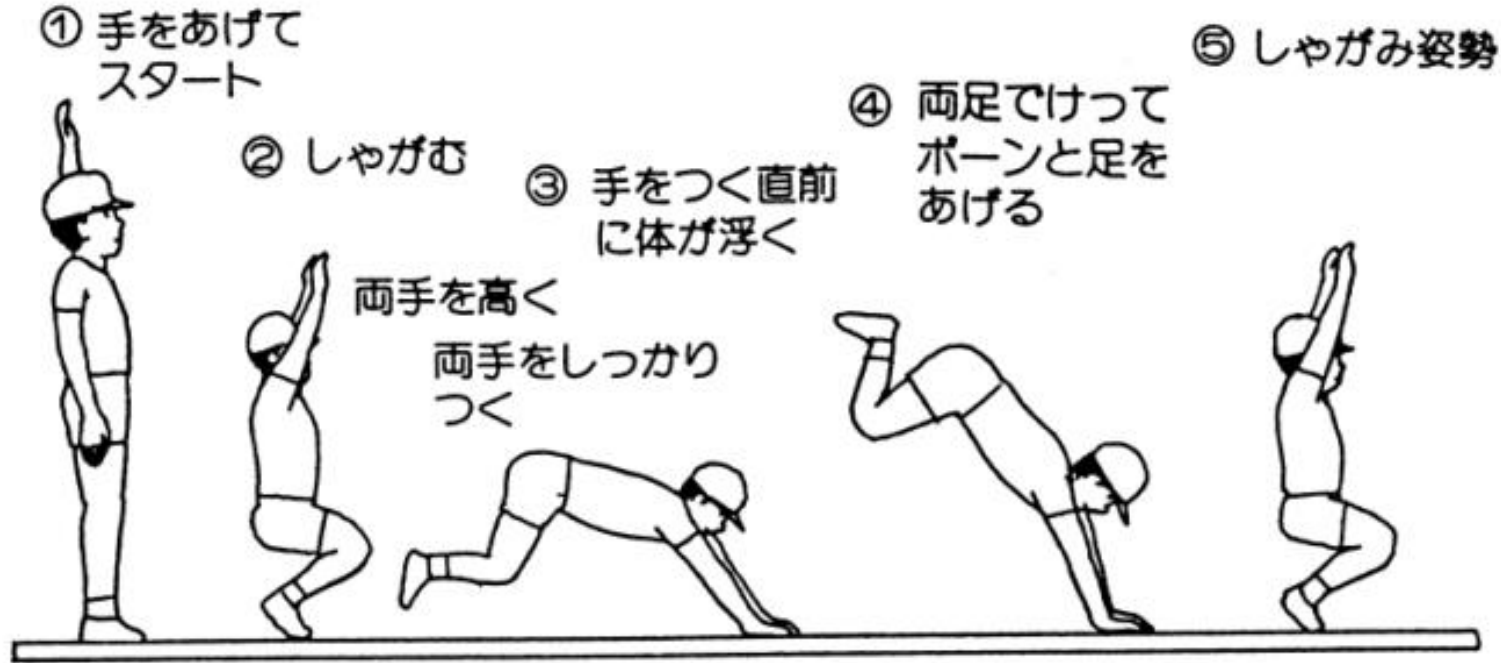
②手足同時にはねる。

(腕を一本の棒のようにして、肩で突く感じ)

※できてきたら、左右に動いてみたり、回転したり、木馬で移動してみたりする。

ウサギさん

いろんな動物歩き

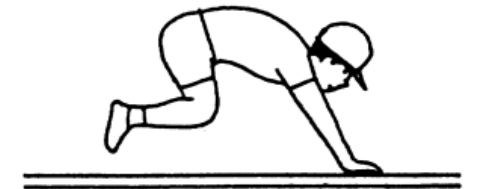


つまずき例

ア. アゴが引ける



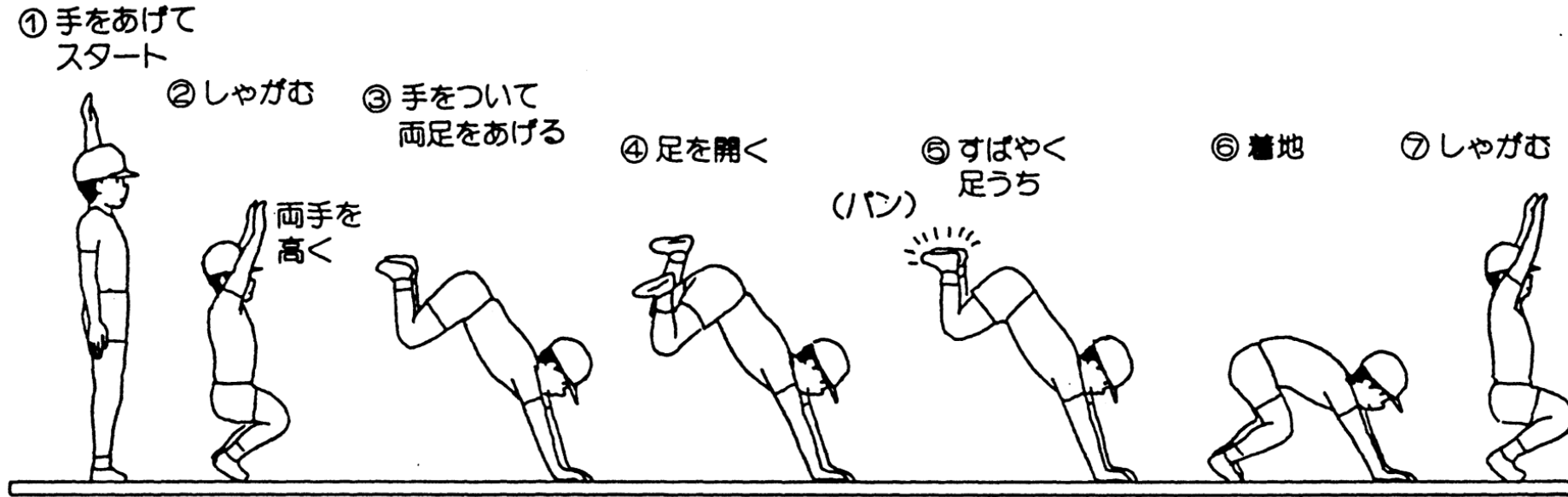
イ. 腰があがらない



- ①ウサギの耳をつくる。
(脇角度を広げる。手首の力をぬく)
- ②指先をしっかり見ている。
- ③おしりがしっかりあがる。

ウサギさんの足うち

いろいろな動物歩き



- ①ウサギの耳をつくる。
(脇角度を広げる。手首の力をぬく)
- ②指先をしっかり見ている。
- ③おしりがしっかりあげる。
- ④足を打つ。(回数を増やす。)
- ⑤足をうった後、うさぎさんのポーズにすぐになる。



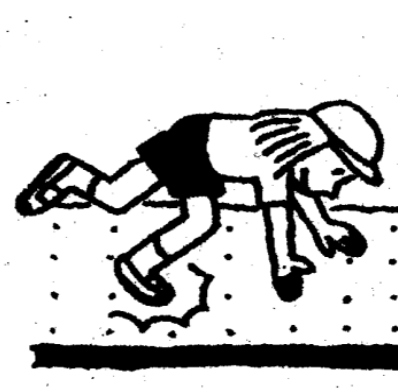
足



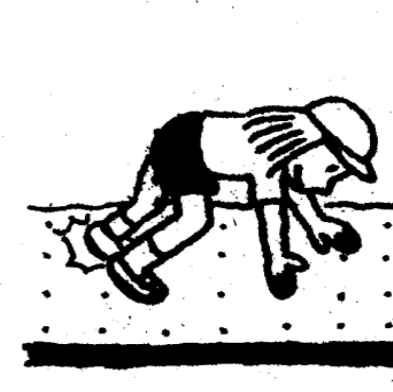
手



手



足



足

➡ 指導のポイント

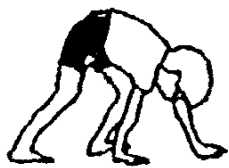
- ①リズム「足—手—手—足—足」の順番を覚える。
- ②できてきたら、手足の体重移動

※中学年の側転の指導の中で重点的に教えるので、ここでは、手足の体重移動ができていれば良しとします。

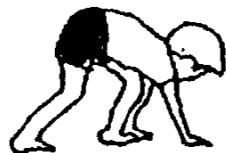
クマさん 交互歩行



お話マット



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

お話マット

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)

お話マットが有効な理由

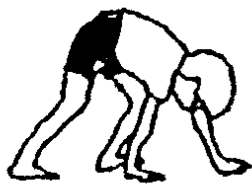
グループ学習の基礎を学ばせることができる。(異質協同の学習で子どもの能力観を変えることができる。)

グループの子どもがお話の声かけをする

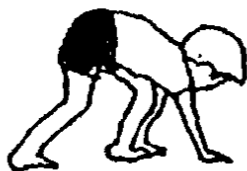


単に声をかけているだけでなく、友達の動きに絶えず目を向けている。(技術分析力を養える)

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

①歩きながら頭を動かす。

②腰を上げて頭を入れることにより、前転につなげる。

③ポーズはしっかり3秒間止まる。

※演技をしない子がどこで声かけや観察をするのかを明確に指示する。



こんにちは



さようなら

※前転のポイントは、頭から回りに行くのではなく、腰を高くして、「こんにちは」の後に頭を入れ、その結果前に回れて、前転ができるという捉え方が大切。

クマさんのさんぽ



友達の演技を観察する

お話マット



・演技をしない子どもは、マットの横でお話の声かけをします。

・それぞれが観察する視点を持ち、それが出来ているかどうかアドバイスをを行います。

・この場合、「手を見る人」「こしを見る人」「アゴを見る人」の3つの点について、それぞれが分担して観察します。

観察視点を与え、できているかどうか観察する。

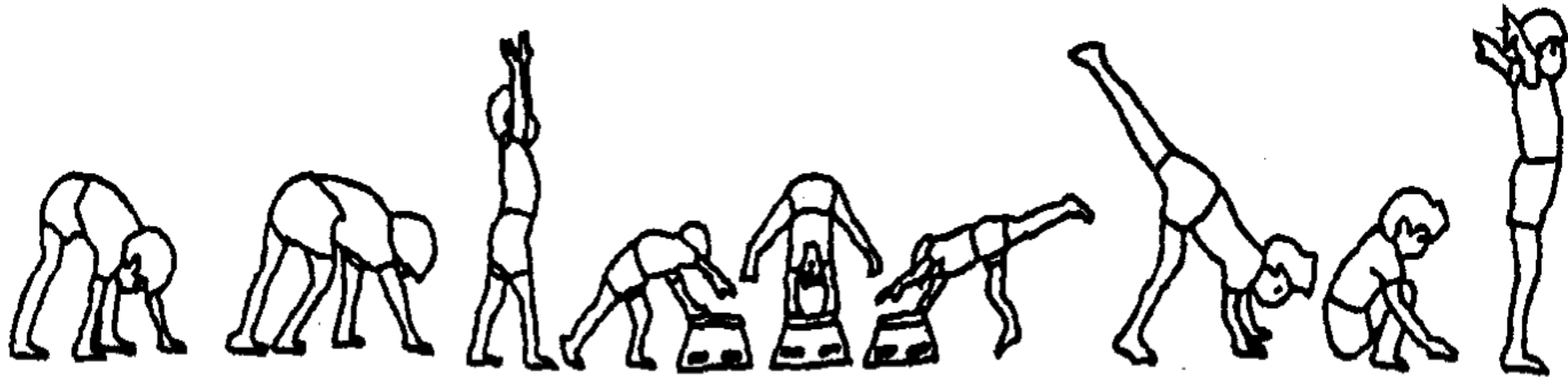
①手のひらをしっかりマットにつけているかどうか？「手」

②腰が頭より高いかどうか？「こし」

③アゴを上げて手と手の間を見ているかどうか？「あご」

※演技をしない子は声かけや観察をする。

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

➡ 指導のポイント

- ・跳び箱をまたぎこすのですが、どちらの足でまたぐ方がやりやすいか「ライオンさんがガオー」のお話マットを通して確かめます。
- ・先に着手する手を確かめさせます。跳び箱の前に立って、踏み込む足が、側転での一歩目の足となります。
- ・「ガオー」のときにしっかり両手を挙げて胸を開きます。

<発展学習> 授業計画（全12時間）側転まで習熟させる場合の授業計画

時	学習内容	教えたい内容
1	ねこちゃん体操	2時間目からは毎時間の準備運動として行う。
2	動物歩き クマさん（ラクダさん）カニさん	①重心移動（手に体重をしっかりとせる） ②腰を高く上げる。
3		
4	お話 マット	クマさんのさんぽ 体重移動
5		ライオンさんがガオー 体重移動 やりやすい側転の方向を知る
6	側 転	跳び箱ゾウさん 大また歩き前転 振り上げ足 足一手（両手同時）一足一足
7		ゾウ歩き 長縄ゾウさん 体重移動 振り上げ足 足一手一手一足一足
8		側転の完成・習熟 体重移動
9		側転の習熟 側転一前転 次の技につなげられる側転の完成
10		発表会 ねこちゃん体操、お話マット、側転から課題を選び発表
11		
12		

側転の指導

側転で「みんなであまくなること」を目指す

・動物歩き(ゾウさん)から、とびばこゾウさん、側転へと**系統的な学習**を進める。

・**グループ学習**による、**技術の分析・総合**
見つけたポイントをみんなで確かめ合い全体のものとする。

⇒技術を共有することで、うなくなるための大切な技術ポイントがわかる。

・一人一人の上達を確かめ合う過程で、みんながうまくなっていくことが確かめられる。

⇒固定した能力観を変えていく



なぜ側転なのか？

- ・系統的に指導すれば容易にだれでも到達できる。
- ・ダイナミックで見栄えのする技である。
- ・ホップ側転、ロンダートなどの技への発展性がある。
- ・連続技の中核をなす技として有効。

ゾウさんを基本とした側転指導の系統性

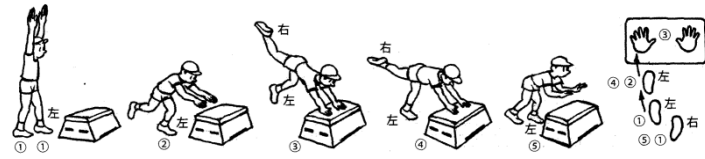


ライオンさんがガオー

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

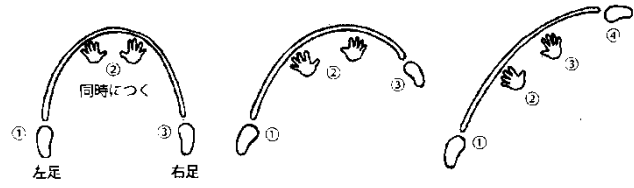
ゾウさん(3つの運動を行き来させる)

とびばこゾウさん

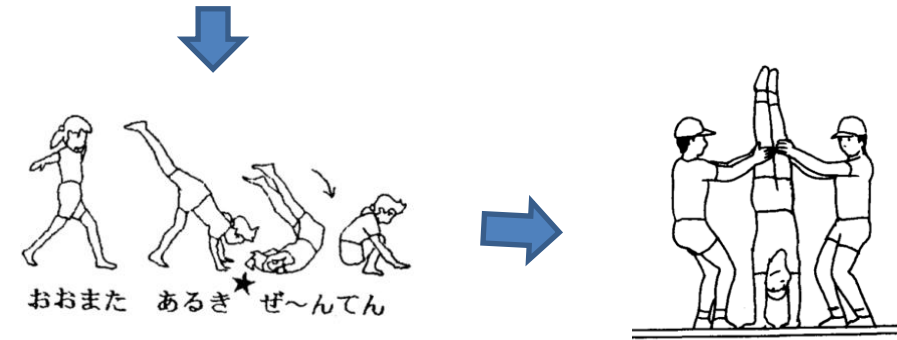
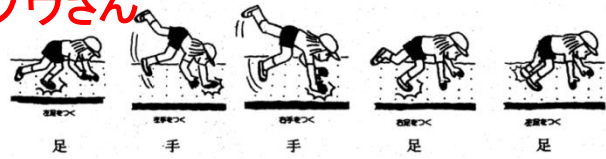


左足で踏み切る場合、左足で着地。(右足が振り上げ足になる)

長縄ゾウさん



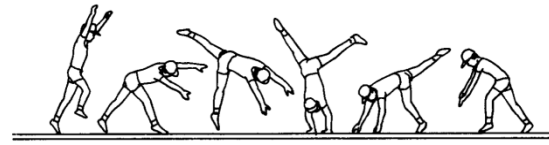
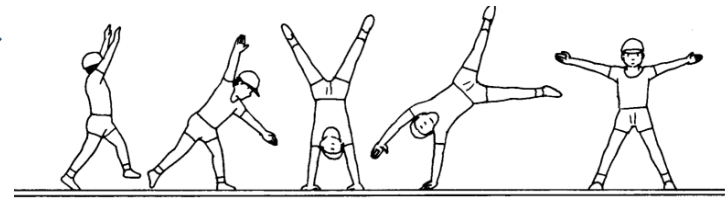
ゾウさん



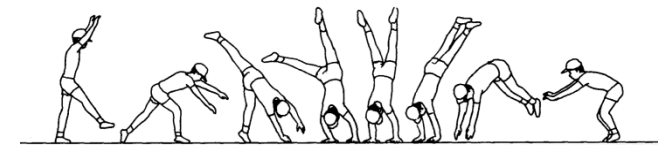
大また歩き前転

倒立(前転)

側転

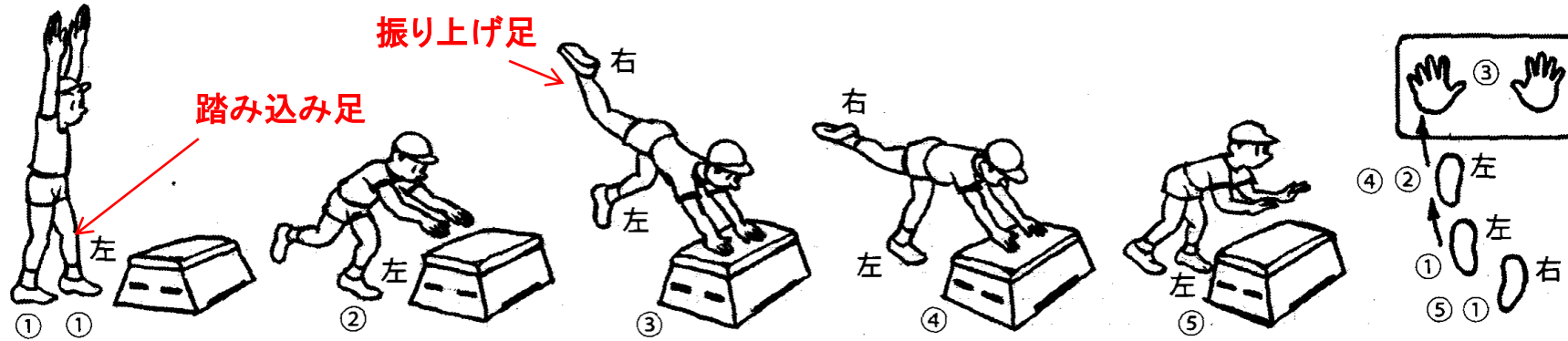


ホップ側転



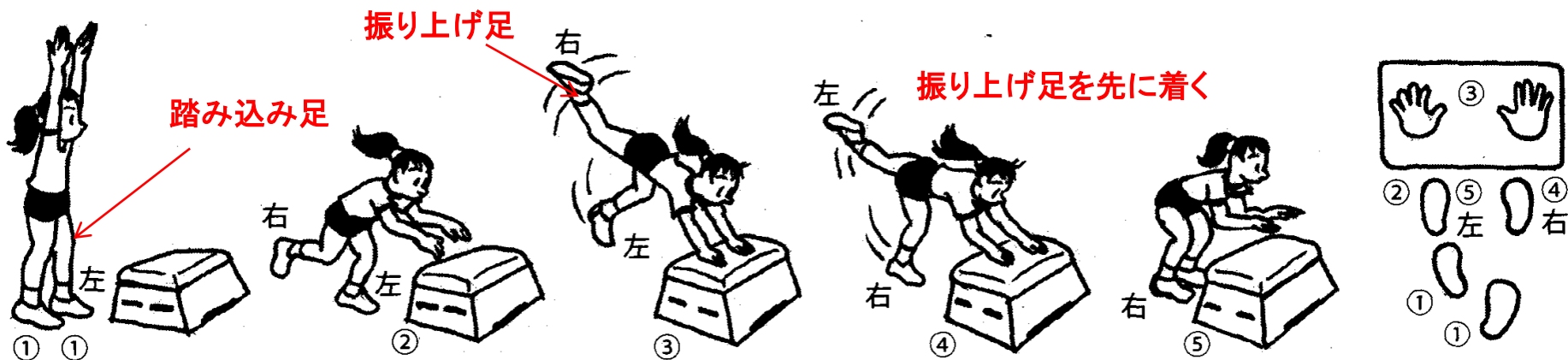
ロンダート

とびばこゾウさん



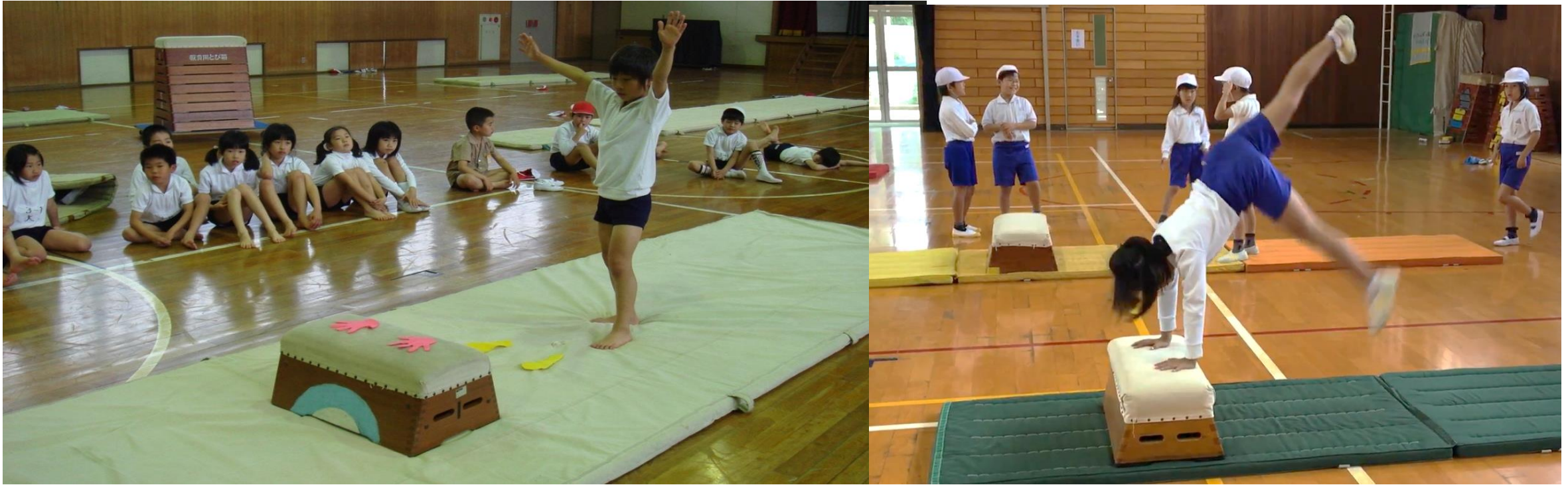
左足で踏み切る場合、左足で着地。(右足が振り上げ足になる)

リズム 「足」 → 「手」 → 「足」 → 「足」



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)。

とびばこゾウさん(手型・足型を使って)



初めは跳び箱1段に手型足型をおいておこないます。

※跳び箱を置いて、手にしっかりと体重がかかるようにします。

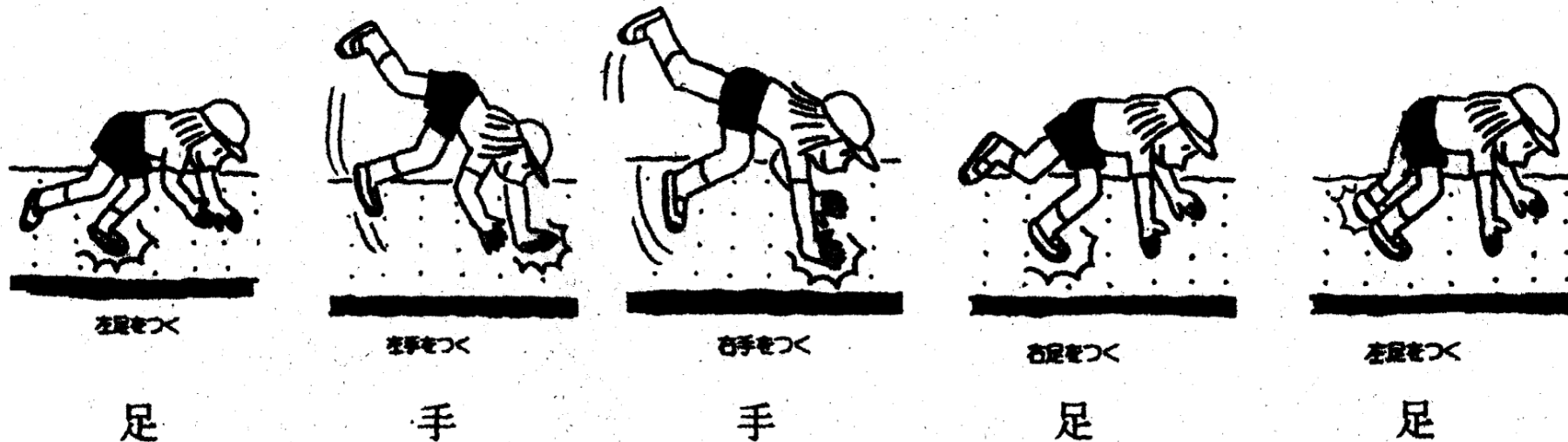
リズムは、「足—手—足—足」。

後のマットでのゾウさん(ゾウ歩き)では、「足—手—手—足—足」と着くようにします。



平均台を使って振り上げ足を上げる練習をします。

ゾウさん(ゾウ歩き)



➡ 指導のポイント

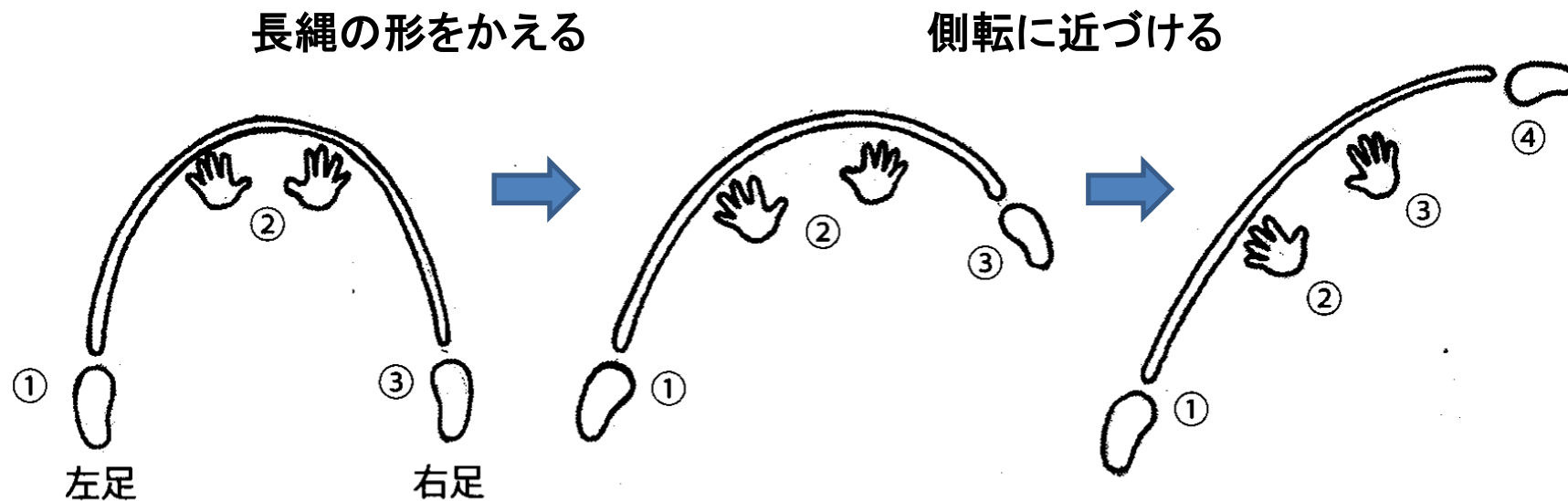
- ・はじめは、最初のふりあげ足を意識させます。
- ・手に体重が乗ってきたら、振り上げ足の振り上げを意識させます。



ゾウさん

足一手一足一足

長縄ゾウさん

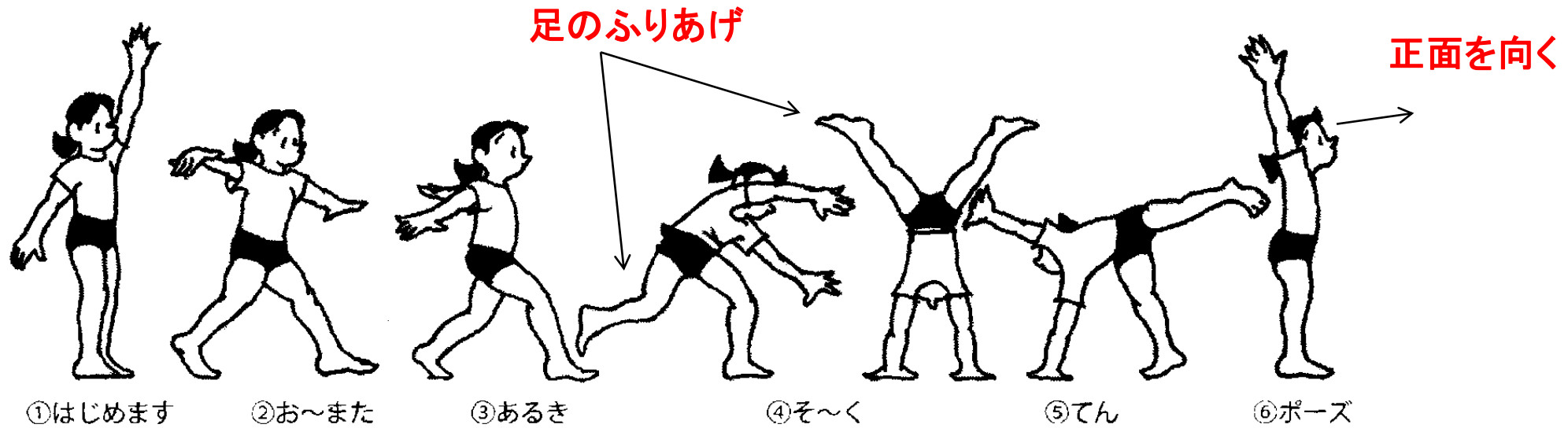


- リズム 「足一手一足一足」から
「足一手一手一足一足」の順番へ
- ・足の着く位置を変えて、横を向きます。
 - ・今度は手の着き方を変えます。





大また歩き側転（側転の完成）



➡ 指導のポイント

- ・「ガオー」のポーズをしっかりとる。
- ・はじめの足をしっかり振り上げる。
- ・さいごまで手を見ておく。

