

# 「マット運動の指導（高学年）」

## — 集団マッ トー



学校体育研究同志会大阪支部

## コロナ禍での体育発表会

2020年の運動会はコロナ禍で中止となり、それに代わる発表の場として体育発表会が行われることになりました。土曜日の午前中に開催され、2学年ずつの参観になりました。一学年あたり30分での競技や演技が行われました。

本来であれば、6年生では組体表現を行うつもりだったので、やりがいがあって形に残るものとして、集団マットの演技を行うことにしました。運動場に24枚のマットを敷いて、4クラスごとに演技を行います。

体育発表会の取り組みは、9月から始まり、連続技の演技を作ることから始めました。



# 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。  
(マットの往復の演技や集団マットでの演技づくり)
- ・友達の演技を採点し、相互評価も可能。

# 高学年の指導

## 高学年では

### 連続技の演技づくりと発表

- ・側転を入れた連続技の演技を作る中で、ホップ側転やロンダート、側転前ひねりなど、さらに新たな技の追求を目指すことができます。
- ・演技構成を考え、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します。  
(マットの往復の演技や集団マットでの演技づくり)

### グループ学習による、技術の分析・総合、評価

- ・連続技を構成する一つ一つの技を分析する中で、どのようにすればスムーズに次の技に繋がれるのか、意見交流ができます。
- ・演技についての評価の観点を示すことで、美しい演技とはどのようなものなのかを追求することができます。
- ・演技を採点し点数化することによって、競技としてのマット運動を楽しむことも可能です。

# 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。

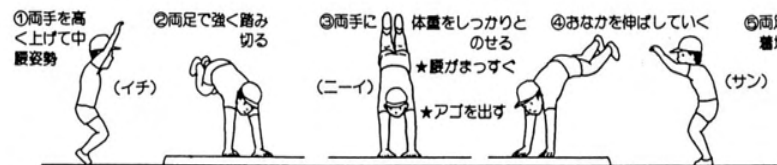
# 側転の技術指導の系統性について

側転の指導では、「うさぎの足うち」を基礎運動とする指導法が一般的ですが、ここでは「ゾウさん」でこし(おしり)を上げることを指導します。

## うさぎの足うちからの指導をしない理由

- ・側転は腰の伸びた運動であるのに、「うさぎの足打ち」は腰を曲げている。側転との関連性が薄い。
- ・「うさぎの足打ち」はおしりを上げる動作であって、側転で重要な中身である体重移動が含まれない
- ・側転は重心の位置を高く保ったまま完結する運動であるが、「うさぎの足うち」は蹲踞の姿勢をとるために、重心の低い位置から始まる。
- ・低学年の「動物歩き」で、重心を高くする運動の経験をさせているにも関わらず、「うさぎの足うち」では重心が低くなり、系統的な指導の矛盾がある。

## うさぎの足うち



## ゾウさん



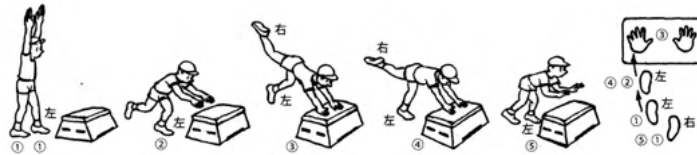
# ゾウさんを基本とした側転指導の系統性



ライオンさんがガオー

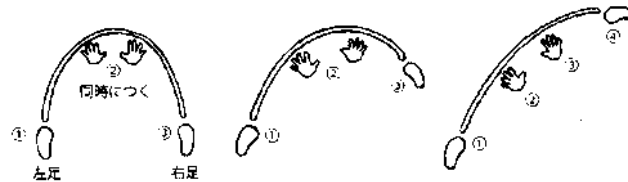
ゾウさん(3つの運動を行き来させる)

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

# 高学年マット運動のねらい

## 〈できる〉

- ・側転、ホップ側転ができる。
- ・美しい開脚前転・開脚後転ができる。
- ・側転を入れた連続技の演技をつくることができる。

## 〈わかる〉

- ・側転を入れた演技構成をつくることができる。
- ・演技を美しく見せるための技の修正ができる。
- ・技のつなぎ(動き)ポイントがわかる。

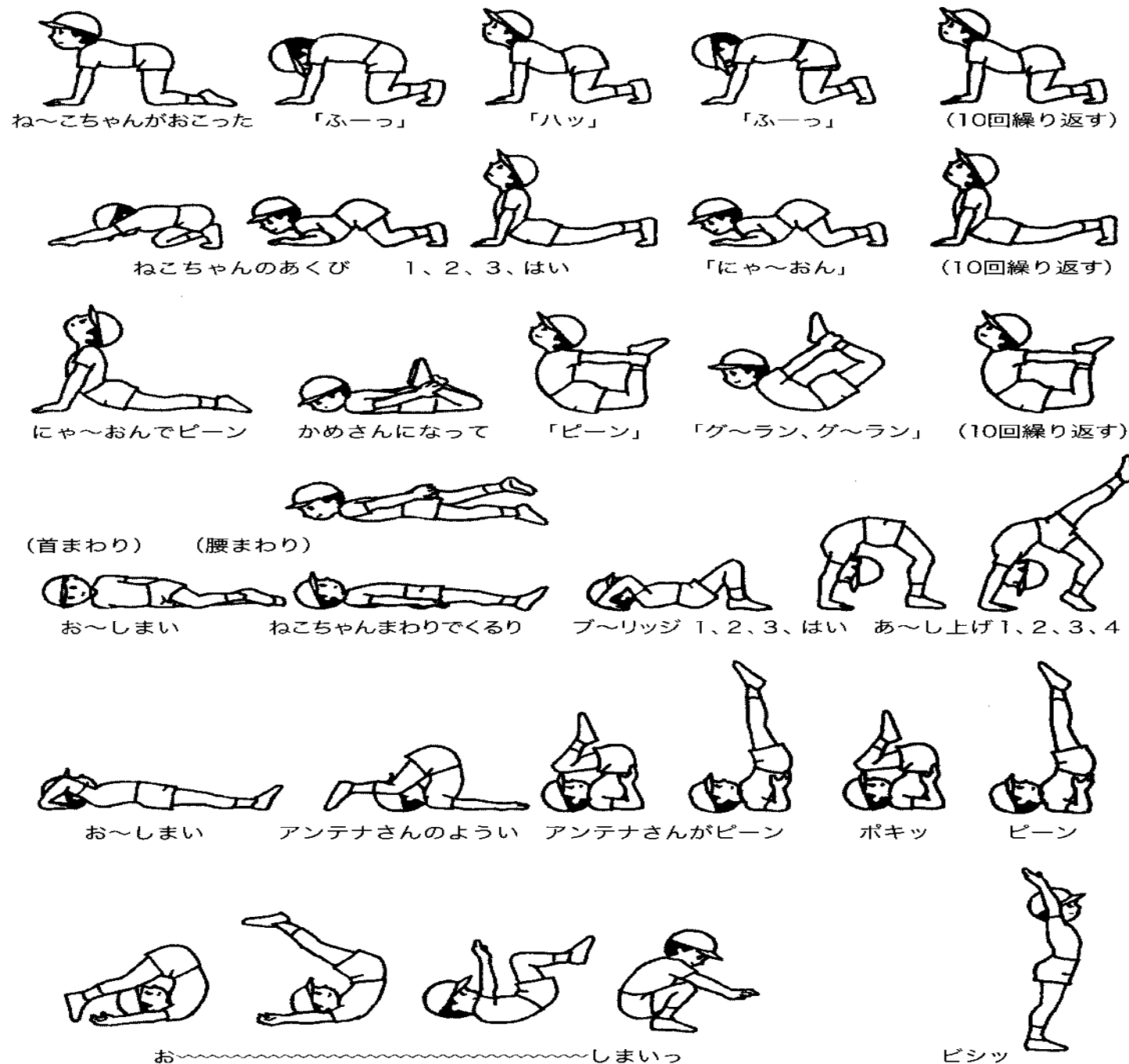
## 〈学び合う〉

- ・技のポイントを元にして、友達の演技を観察し、アドバイスできる。
- ・グループで協力して学習を進めたり、発表会の自主的な運営ができる。



# 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。



# 下学年で学習してきた側転の復習

跳び箱ゾウさん

↓  
ゾウさん

↓  
長縄ゾウさん

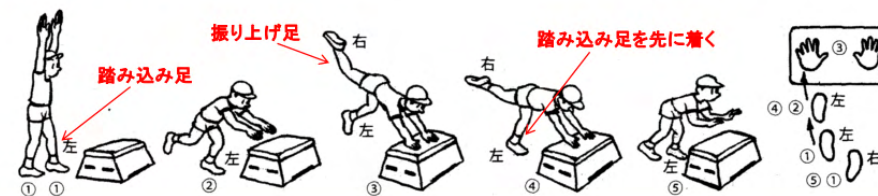
↓  
大また歩き側転

「ゾウさんの次に長縄ゾウさん」ではなく、ゾウさん、長縄ゾウさんを行き来して、側転の完成を目指します。

ゾウさん(ゾウ歩き)  
跳び箱なしで(マットで)

とびばこゾウさん

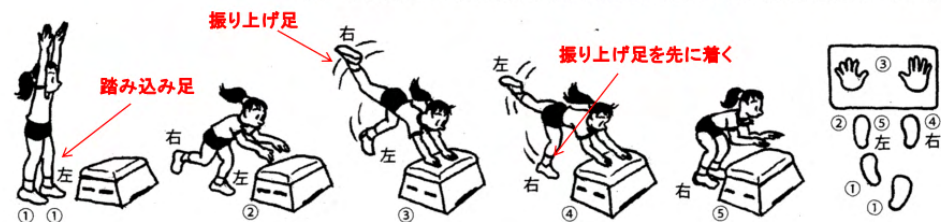
はじめは、振り上げ足を(ひざを曲げずに)まっすぐ上げる。



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)

リズム 「足」 → 「手」 → 「足」 → 「足」

次に、振り上げ足と踏み込み足を交差させる(ひざを曲げずに)。



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)。

の順序で

長縄ゾウさん

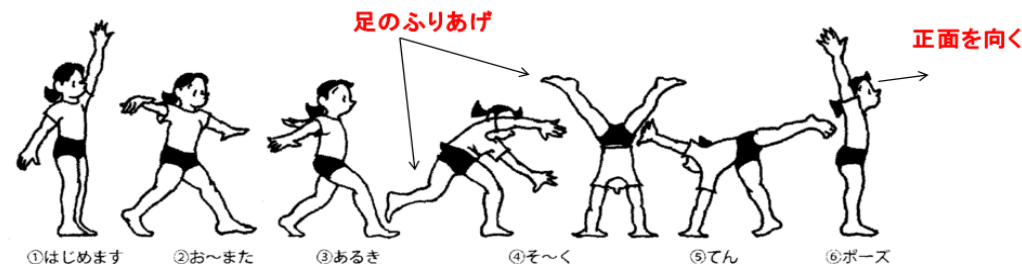


リズム 「足一手一足一足」から  
「足一手一手一足一足」の順番へ

- ・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。
- ※リズムは自然に手一手(てえーてえ)となります。



大また歩き側転(側転の完成)

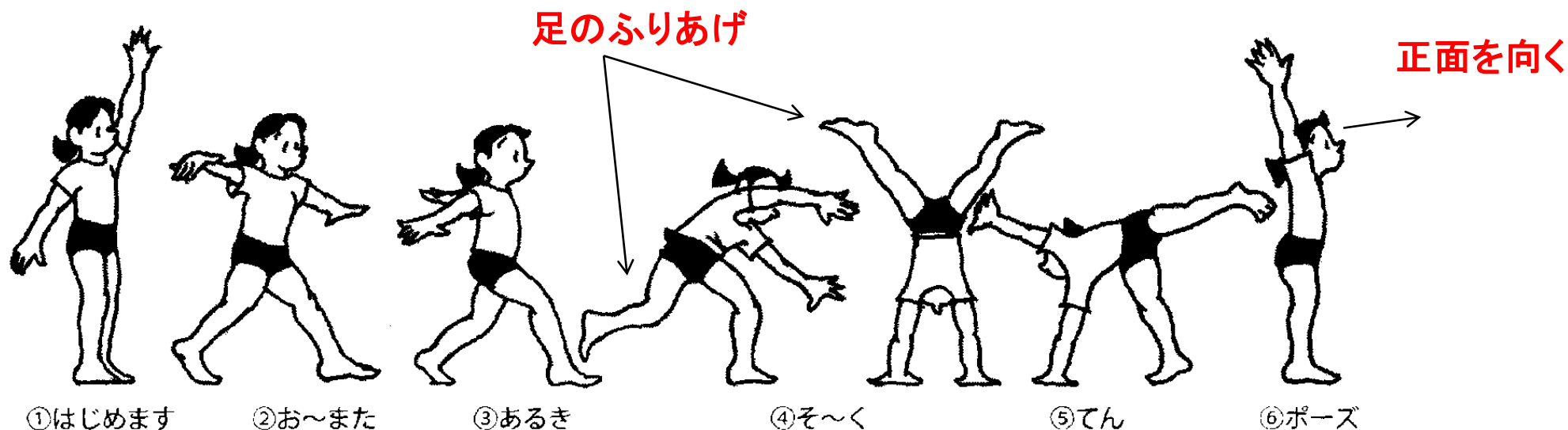


指導のポイント

- ・「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。

※ひじ・ひざの曲がり、指先まで意識した側転を目指す。

# 大また歩き側転(側転の完成)

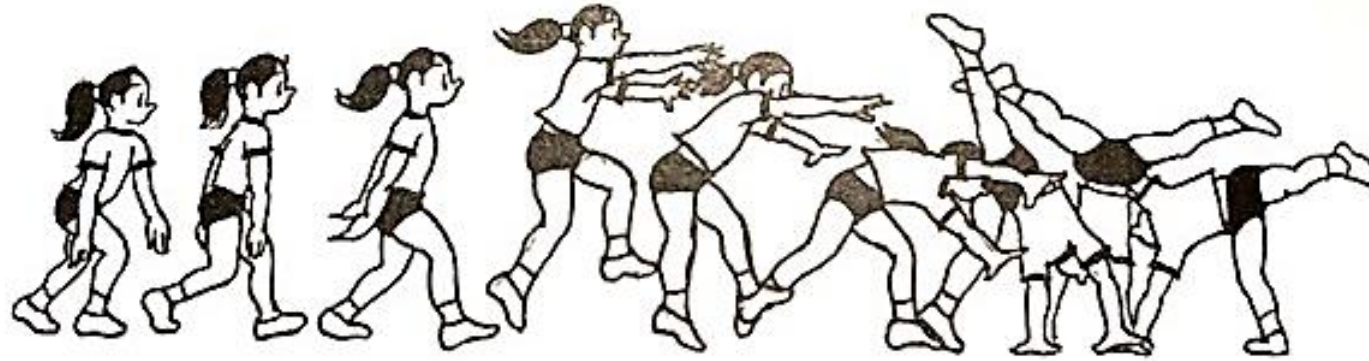


## 指導のポイント

- ・「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。

- ・出来てきたら、どのようにしたら美しく見えるのかを考えさせます。「振り上げ足を真っ直ぐあげる」「肘や膝を曲げない」「指先を真っ直ぐ」など。

# ホップ側転



## 指導の順序

- ①踏み込み足を上げる片足スキップ。
  - ②スキップに手をつける  
(踏み込み足を上げると同時にバンザイー)。
  - ③ホップの状態から一旦止まって側転を行います。
  - ④慣れてくると、ホップから側転につなげる。
- ※ホッパーホッパー側転も有効です。

|           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                               |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 32呼間      | 前奏                                                                                                                                                                                                                                       | グループ A～Fまでの6グループ                                                                                  |                                                               |
| ①<br>32呼間 | Here's a story about the ears that never listened<br>Here's a riddle of the fire in a heart<br>Here's a song about the hands that took Goliath for a dance<br>About being brave enough to stand up to the man                            | A                                                                                                 | ①A～Fまでのグループ演技<br>(1グループ5～6人)<br>32呼間の演技を考える。<br>マットの使い方も工夫する。 |
| ②<br>32呼間 | About when you're feeling way too small to make a difference<br>'Cause your shouting to the monsters in the dark<br>About a girl with little braids That turned the world to a parade<br>And here's a song about doing anything it takes | B                                                                                                 |                                                               |
| ③<br>32呼間 | And though I trembled in the cold blue night<br>knowing I'm alone this time<br>And then I looked up into the giant's eyes<br>and I found my strength inside                                                                              | C                                                                                                 |                                                               |
| ④<br>32呼間 | Now I'm Goliath<br>I'm standing on the head of a giant<br>And I won't be silent<br>until you hear me                                                                                                                                     | D                                                                                                 |                                                               |
| ⑤<br>32呼間 | Yeah, I'm Goliath<br>I'm standing on the head of a giant<br>And I won't be silent<br>until you hear me                                                                                                                                   | E                                                                                                 |                                                               |
| ⑥<br>32呼間 | Here's a story about the power of the broken<br>Here's a riddle 'bout the rebel in your heart<br>Here's a story 'bout a tick that beat the giant with a trick<br>About when you told me to do everything I can                           | F                                                                                                 |                                                               |
| ⑦<br>32呼間 | And though I trembled in the cold blue night<br>knowing I'm alone this time<br>And then I looked up into the giant's eyes<br>and I found my strength inside                                                                              | A・B                                                                                               | ②2グループごとの演技<br>(2グループ10～12人)                                  |
| ⑧<br>32呼間 | Yeah, I'm Goliath<br>I'm standing on the head of a giant<br>And I won't be silent<br>until you hear me                                                                                                                                   | C・D                                                                                               |                                                               |
| ⑨<br>32呼間 | Yeah, I'm Goliath<br>I'm standing on the head of a giant<br>And I won't be silent<br>until you hear me again                                                                                                                             | E・F                                                                                               |                                                               |
| ⑩<br>32呼間 | 間奏                                                                                                                                                                                                                                       | ③タンブリングの演技(3～6人グループ)<br>・ホップ側転×2<br>・ロングダート<br>・側転ーロングダート<br>・側転ー側転<br>・側転<br>・ロングダート、片手側転、ロングダート |                                                               |
| ⑪<br>32呼間 | 間奏                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                   |                                                               |
| ⑫<br>32呼間 | Yeah, I'm Goliath<br>I'm standing on the head of a giant<br>And I won't be silent<br>until you hear me again                                                                                                                             | ④全体                                                                                               | 全体でのポーズ                                                       |

# 集団マットの演技構成

音楽、構成は教師からの提示

※時間があれば、子どもに選曲させたり、全体構成も考えさせたりする方が良いでしょう。

<音楽>

「Goliath／Smith&Thell」

・32呼間の区切りがわかりやすい選曲を

<構成>

4場面での演技構成

①グループでの演技(6グループ)

②2グループ合同での演技

③タンブリング系の演技

④全体でのポーズ

・1人あたり4回の出番がある。

| 時           | 授業計画（全18時間） 学習内容                  | 教材・教えた内容など                                               |
|-------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1           | オリエンテーション                         | 集団マットとは何か？連続技とは何か？                                       |
| 2           | 側転の復習・側転をふくむ3連続技                  | 側転の習熟 3連続の演技                                             |
| 34          | ホップ側転、方形マットでの演技                   | 面の使い方を考える。16呼間のリズムを入れた演技（2～3技）を行う。<br>※グループ全員が出来る技を入れる。  |
| 5           | 側転からの発展                           | ロンダート、側転前ひねり、片手側転に挑戦。                                    |
| 678         | グループ演技（6グループ）                     | <b>1場面</b> 32呼間（16呼間×2）の演技を完成させる。<br>スタート～ゴールを明確に 面の使い方。 |
| 9<br>10     | 2グループ演技                           | <b>2場面</b> 2グループ合同での演技を完成させる。<br>スタート～ゴールを明確に 面の使い方      |
| 11<br>12    | グループ演技の完成                         | グループ演技の完成<br>6グループの演技～2グループ合同の演技の通し練習                    |
| 13          | タンブリングの演技                         | <b>3場面</b> 得意とする技を行う。※タンブリングとは跳躍、回転の技のこと                 |
| 14          | 最後の場面                             | <b>4場面</b> ポースを決める位置への出てくるタイミング                          |
| 15 16<br>17 | 全体を通した練習（学年合同練習）<br>（運動場での準備も含める） | 全体を通した演技を完成させる。<br>他クラスの演技を鑑賞する。                         |
| 18          | 発表会                               | 演技を美しく表現する。                                              |

めあて／側転を入れた3つの連続技に挑戦。

## 1. 側車云(復習)

自分のできていない所は？



## 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足ー手ー手ー足ー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. 連続技

**連続技とは** ただ単に技をつないだだけのものではない。

①スムーズに技をつなげる。…進行方向を考えたり、演技がとぎれないような技のつながりを考えたりする。バランス・ジャンプも有効。

②技の先取り…次の技を考えながら演技をする。

③美しく見せる…ひじ、ひざをのばす。前転などは足を閉じて回るなどを意識をして一つ一つの技を行う。

例＜側転をふくむ3連続＞ 前転 — 側転 — 前転



＜作ってみよう・側転の入った3連続技＞



①3連続を行う ⇒できたら ②16呼間で行う

# 側転をふくむ3連続技

・側転の復習

・側転を入れた3連続技を作る。

側転を入れた連続技を考えるにあたり、前転ー側転ー前転という連続技を試しました。連続技で大切なのは次の三点です。

①スムーズに技をつなげる。

②次の技を考えながら技を行う。

③一つ一つの技を美しく見せる。

③は、技に入るときにひじをのばしたり、脚を開かないで前転をしたり、ひざをのばしたりと、少し意識することが、美しい演技につながるということを知らせます。

他の例として

・側転ー前転ーV字バランス

・側転ー前転ジャンプ半ひねりー後転

# 連続技とは何か？

側転⇒前転を例に考えてみると・・・

- ①側転の後、止まらずに前転をする
  - ②側転の後、止まってから前転をする。
- どちらの方が大きく(美しく)見えるでしょう？

・連続技とは、技をすぐに繋げるのではなく、どのようにすれば、大きく(美しく)見えるのか、技の見映えを追求することが学習の中心となります。(強弱、大小、緩急の切り替え)  
・自分では分からないので、他者から見てもらい、その作業を繰り返す中で、採点基準が統一されてきます。器械運動は個人スポーツですが、子ども同士が批評し合うところにグループ学習を行う意義があります。

# 連続技で何を教えるのか？

## ①構成

白い画用紙に絵を描くように、側転を中心とした技を組み合わせ、一つの演技を作ってみます。そして、実際に確かめ、修正を重ねながら作品に仕上げる作業に、演技を構成する面白さが備わっています。

## ②技の先取り動作

側転を中心に、その前後に技を組み合わせていきます。単なる技の連続ではなく、次の技の先取り動作（体の動かし方）にこそ、連続技としての特別の動きがあるのです。

## ③評価

発表会を通して採点する方法も評価なら、演技を完成させていく過程で、友だちのアドバイスを受けながらよりよい作品に完成させていくことも評価にあたります。

# 連続技（演技をつくる）

## 連続技とは何かを知る

- ・側転を中心とした連続技を作ってみる

（例）側転ー前転 前転ー側転 側転ー側転など

- ・動きの先取り動作の学習

## 演技の完成へ（発表会）

- ・美しさの追求（ムダのない動き、腕や足はだらんとしない）
- ・演技の評価  
互いの演技を採点する。



## 連続技を作ってみる

- 条件1 ・（ホップ）側転を必ず入れる。
- 条件2 ・バランス技をどこかに入れる。
- 条件3 ・見せ場（アピールしたい技）を入れる
- 条件4 ・グループの全員が出来る技を使う。

集団マットの  
演技を作ります。



## 机上のプランを実際に試す

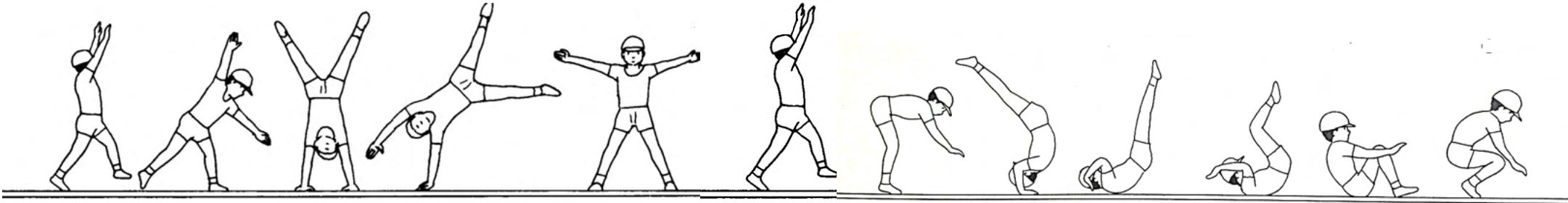
- ・無理な構成がわかる。

## 演技の修正

- ・グループで演技を観察→修正



# (ホップ)側転ー前転ー(側転)



次の技につなげるために、側転を行った後、前を向くようにします。

※連続技だからと言って、慌てて次の前転を行うのではなく、しっかり腕を伸ばした  
「ガオー」のポーズ)前転の方が美しく見えます。

## ➡ 指導のポイント

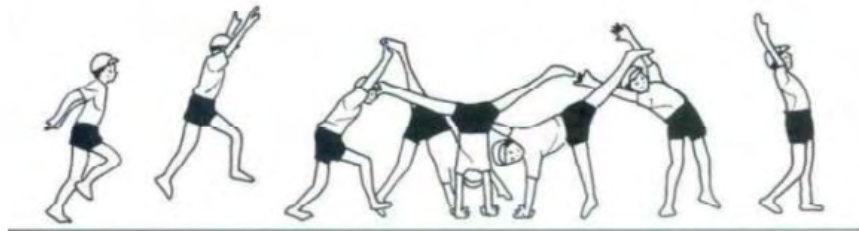
次の技につなげるためには体をどう動かすのかを考えさせる。

- ・技と技をどのようにつないだら大きく見えるのか。
- ・流れがとぎれないようにするには。

めあて／ホップ側転に挑戦。コースの演技を作る。

### 1. ホップ側転

進行方向を向く



手は後ろ 両手をひきあげてグリコのポーズをとる

左足を高く上げて、強く踏み込む



両足ジャンプで側転をする



ホップをして側転をする



### 2. 方形マットでの演技

|               |                      |   |                      |   |                      |   |                      |
|---------------|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|
| 1 コース目 ( 呼間 ) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 2 コース目 ( 呼間 ) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 3 コース目 ( 呼間 ) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 4 コース目 ( 呼間 ) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |

・自分の演技を→で入れます。

S-スタート位置 G-ゴール位置

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

演技で気をつける所

## ホップ側転 方形マット

- ・ホップ側転の習熟
- ・グループでの演技づくり

◎グループでの演技を作ります。

- ・面の使い方を示す。  
いろんな使い方があることを知らせます。
- ・連続技を作る。  
マットにはみ出ないように技の選択
- ・4コース分の連続技を作る。  
全員が出来る技を入れる。  
始まりと終わりを明確にする。



# 集団マットの演技を作ってみよう

／ ( ) 班

1) ( ) コース分の演技を作ります。

1コース目 ( 呼間 )

⇒⇒⇒

2コース目 ( 呼間 )

⇒⇒⇒

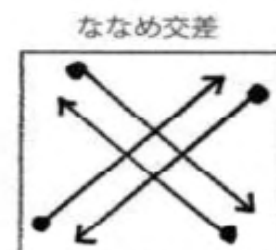
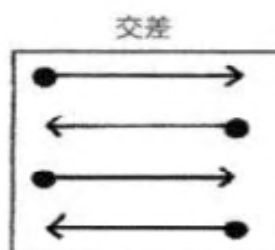
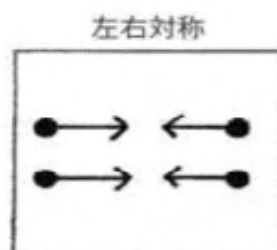
3コース目 ( 呼間 )

⇒⇒⇒

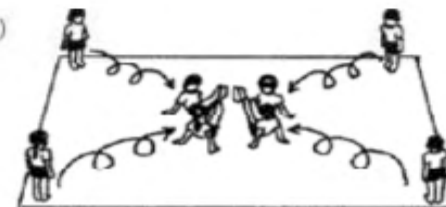
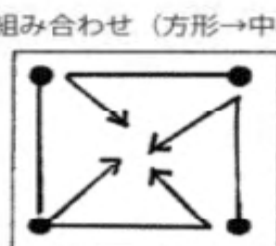
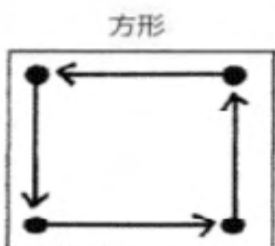
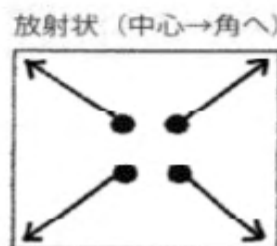
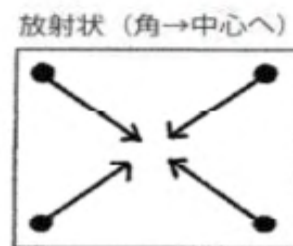
4コース目 ( 呼間 )

⇒⇒⇒

2) 面の使い方を考える (全員が同じ動きをするか、別の動きをするかは、グループで考える。)



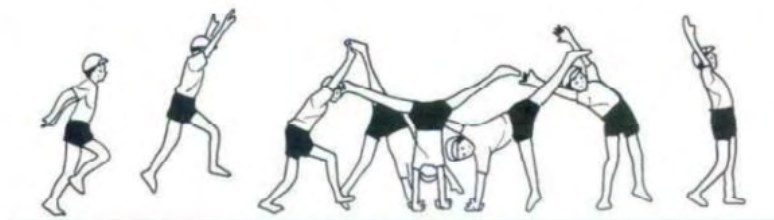
※ 方形マットとは、マッ  
トを敷き詰めて、方形  
にしたマットのことを  
いいます。



めあて／側転からの発展技に挑戦。コースの演技を作る。

### 1. ホップ側転

進行方向を向く



手は後ろ 両手をひきあげてグリコのポーズをとる

左足を高く上げて、強く踏み込む



両足ジャンプで側転をする



ホップをして側転をする



### 2. 側転からの発展技

◎側転～側方宙返りへ



片手側転

とび側転

ホップとび側転

◎ロンダートへ



側転後ろひねり

ロンダート

⇒ ホップをつけて



側方宙返り

◎その他の技



側転前ひねり

アラビアン(前方ブリッジ回転)

### 3. 方形マットでの演技

|               |                      |   |                      |   |                      |   |                      |
|---------------|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|
| 1 コース目 ( 呼間 ) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 2 コース目 ( 呼間 ) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 3 コース目 ( 呼間 ) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 4 コース目 ( 呼間 ) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |

# 側転からの発展技

## 側転を発展させた技への挑戦

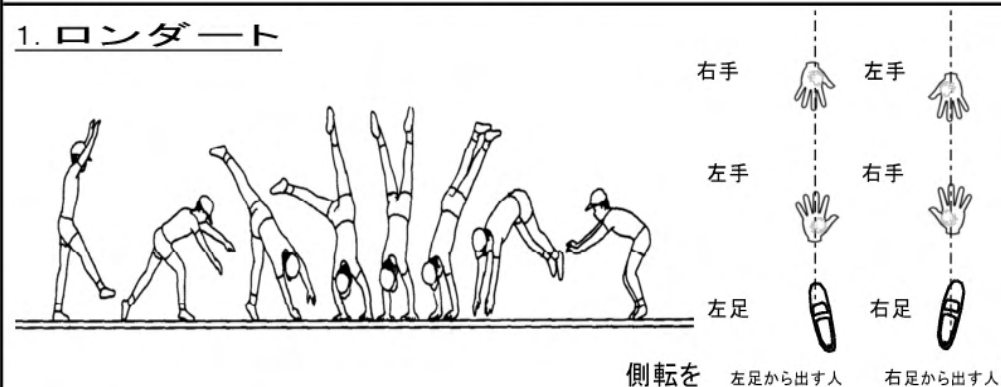
連続技を構成する技として、新しい技を紹介しました。  
新しい挑戦技として

- ・片手側転～側方宙返りにつながる技
- ・側転後ろひねり～ロンダートや側転前ひねりへ
- ・アラビアン(前方ブリッジ回転)など



めあて／ゾウさんからロンダートにちょうせんしよう。

## 1. ロンダート



できましたか？ (○△×) ↓

①こしやひざをしっかりとのばして側転ができる。

②ゾウ歩きで、りょう足をそろえることができる。

③2番目の手を絵のようについて側転ができる。

④側転から後ろ向きに1／4ひねることができる。

⑤側転から後ろ向きに1／4ひねって立つことができる。

⑥ホップからロンダート  
ができる。



⑦ホップーロンダートージャンプ  
ができる。



⑧ホップーロンダート  
ージャンプー後転ができる。

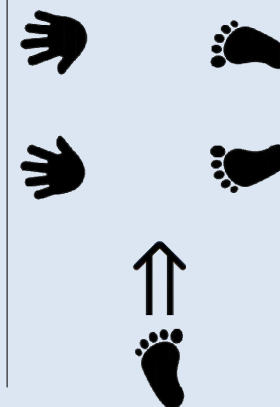


# ロンダート



## ①横向きのゾウさん リズム「足一手一手一足一足」

横向きにゾウさんを行う



## ②側転で1/4ひねり、両足をそろえて 着地する

リズム「足一手一手ーパン」  
※2番目の手の着き方に注意する

- ・側転で回りきらないことが大事になります。
- ・2番目の手の着く向きに注意させます。これはしっかりマットを押して体を起こすためです。



めあて／ホップを生かして側転前ひねりにちょうせんしよう。

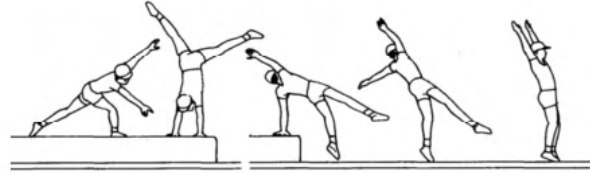
1. 側転(マットのぬい目にそってまっすぐ。)



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。(点線のように)

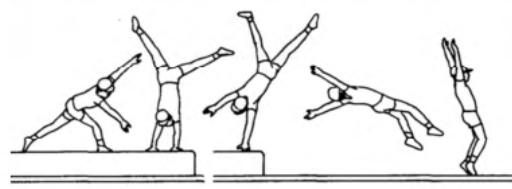
2. 側転(片足着地)で前を向くことができる。



←段差のあるところで

3. ホップ側転(片足着地)で前を向くことができる。

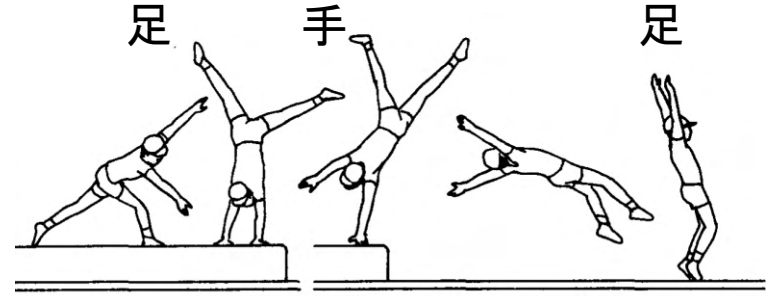
4. ホップ側転で前ひねりをして両足で着地できる。



5. ホップ側転前ひねりで体をのばして立つことができる。



# 側転前ひねり



側転の手の着き方

足—手—手—足—足

着手の位置をずらす

ホップを生かし同時着手

足—手—足

リズムは「足—手—手—足—足」⇒「足—手—足」に変化  
・2番目の手が着いた後に、アゴを引くと(視点を1番目の手の方に移すと)側転前ひねりになります。  
※実は、逆山型の側転の延長が側転前ひねりとなります。  
※勢いもある程度必要なので、ホップが出来ていないと難しいです。

めあて／セットの演技の完成

### 1. 方形マットでの演技

|             |                      |   |                      |   |                      |   |                      |
|-------------|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|
| 1コース目 ( 呼間) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 2コース目 ( 呼間) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 3コース目 ( 呼間) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 4コース目 ( 呼間) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |

演技の場所、方向を記入します。技も書きます。(S-スタート、G-ゴール)

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# グループ演技

## グループでの演技づくり

### 4 コースの連続技の確認

◎音楽に合わせて演技を行う。

- ・マットのどこでどんな技を行うのかを確認する。(スタート⇒ゴールを明確に)
- ・マットからはみ出たり、足らなくなったりする場合があります。技を加えたり減らしてして演技に修正を加えます。
- ・音楽を聴きながら技の始まのタイミングを覚えていきます。



# グループの練習場面



めあて／セットの演技の完成(2グループ合同)

### 1. 方形マットでの演技

|              |                      |   |                      |   |                      |   |                      |
|--------------|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|
| 1 コース目 ( 呼間) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 2 コース目 ( 呼間) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 3 コース目 ( 呼間) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| 4 コース目 ( 呼間) | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |

演技の場所、方向を記入します。技も書きます。(S-スタート、G-ゴール)

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## 2グループでの演技

### 2グループでの演技づくり

- ・グループで行う演技に加えて、2グループが合同で行う演技も加わります。
- ・音楽に合わせて行うのですが、出だしで遅れると、次の演技にずれ込んでしまい、技が不十分のまま次の演技をすることになってしまいます。それが、重なると次のグループの演技にも影響が出てきます。
- ・練習の中で修正をくり返ししながら、演技の完成します。見ている他のグループからアドバイスをもらうことで、より完成度の高い演技ができるのです。



## 2グループ合同の練習場面



めあて／セットの演技の完成

1. 方形マットでの演技

|               |  |   |  |   |  |   |  |
|---------------|--|---|--|---|--|---|--|
| 1 コース目 ( 呼間 ) |  | ⇒ |  | ⇒ |  | ⇒ |  |
| 2 コース目 ( 呼間 ) |  | ⇒ |  | ⇒ |  | ⇒ |  |
| 3 コース目 ( 呼間 ) |  | ⇒ |  | ⇒ |  | ⇒ |  |
| 4 コース目 ( 呼間 ) |  | ⇒ |  | ⇒ |  | ⇒ |  |

演技の場所、方向を記入します。技も書きます。(S-スタート、G-ゴール)

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

演技のチェック (○△×) ↓

|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| ①一つ一つの技をまちがわずにできましたか？                    |  |
| ②演技をする場所をまちがわずにできましたか？(スタート地点、ゴール地点)     |  |
| ③一つ一つの技を美しくできましたか？(ひじやひざの曲げ、むだな動きはなかったか) |  |
| ④音楽に合わせて演技ができましたか？                       |  |
| ⑤グループの友達と息を合わせて行えましたか？                   |  |

# ホップ側転 方形マット

## 1場面、2場面の通し練習

- ・演技内容もほぼ決まってきた、後は、一つ一つの技を完成させること、友達の動きに合わせる段階に入ります。
- ・音楽に合わせて、1 場面、2 場面を通しての練習を行います。
- ・どこから自分はスタートするのか、演技が終わったらどこへ移動して次の演技に備えるのかの確認を行います。前のグループの演技者とぶつからないように、マットのどこに立って準備をするのかを把握する必要があります。



# 通し練習(1, 2場面)



|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| めあて／全体を通した演技の完成                          |     |
| 1. 方形マットでの演技                             |     |
| 演技の場所、方向を記入します。(S-スタート、G-ゴール)            |     |
| 1-6                                      | A-C |
| 10<br>11                                 | 12  |
| 2. それぞれの場面での自分の課題を書きます。                  |     |
| 1-6                                      | A=C |
| 10<br>11                                 | 12  |
| 演技のチェック                                  |     |
| (○△×)↓                                   |     |
| ①一つ一つの技をまちがわずにできましたか？                    |     |
| ②演技をする場所をまちがわずにできましたか？(スタート地点、ゴール地点)     |     |
| ③一つ一つの技を美しくできましたか？(ひじやひざの曲げ、むだな動きはなかったか) |     |
| ④音楽に合わせて演技ができましたか？                       |     |
| ⑤グループの友達と息を合わせて行えましたか？                   |     |

# タンブリング系の練習

3場面の練習(タンブリングの演技)  
4場面の練習(最後のポーズまで)  
全体を通しての練習

- ・タンブリングの練習を行います。
  - ・全体を通しての演技を行います。
- ◎見つけた課題
- ・一つ一つの技では、前転や側転の腕、肘、膝の曲がり、不自然なポーズ、ムダな一步。
  - ・タンブリングでは、側転をする位置、入るタイミング、手を一斉に挙げること、



めあて／発表会に向けて自分の演技の見せ場を作る。

1. 方形マットでの演技

演技の場所、方向を記入します。(S-スタート、G-ゴール)

1-6

A-C

10  
11

12

2. それぞれの場面での自分の課題・見せ場を書きます。

1-6

A-C

10  
11

12

演技のチェック

(○△×)↓

①一つ一つの技をまちがわずにできましたか？

②演技をする場所をまちがわずにできましたか？(スタート地点、ゴール地点)

③一つ一つの技を美しくできましたか？(ひじやひざの曲げ、むねな動きはなかったか)

④音楽に合わせて演技ができましたか？

⑤グループの友達と息を合わせて行えましたか？

# 学年での練習

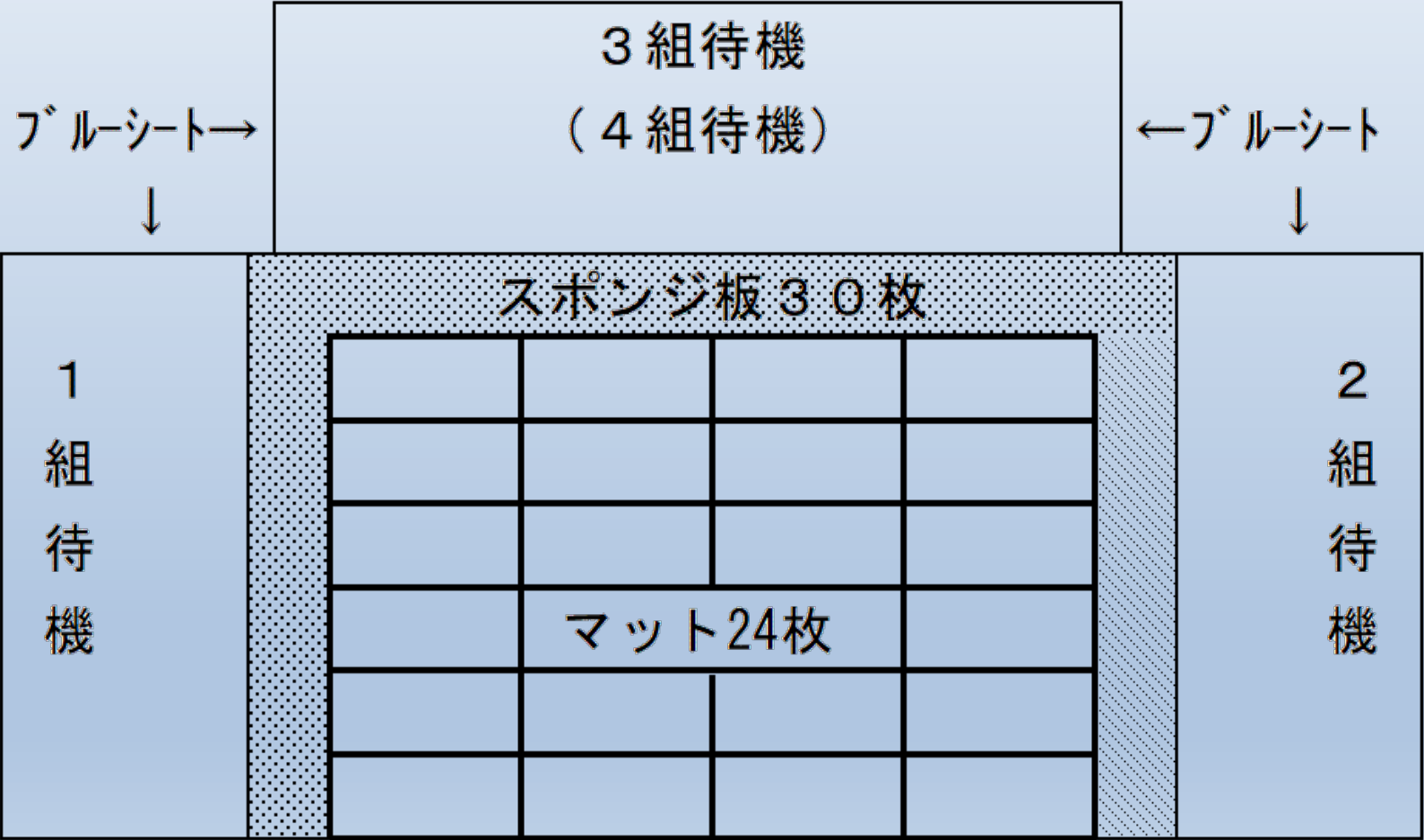
- ・集団マットの場の設定
- ・互いのクラスの演技を鑑賞する。

- ・運動場に24枚のマットを敷いて、集団マットの演技を行いました。運動場での準備、片付けから最後までの流れを確認しました。
- ・練習では、マットをセットする所から始めました。ブルーシートを敷く(教師)⇒すべり止めを敷く⇒24枚のマットを敷く⇒カラーマットを敷く練習を行いました。
- ・各クラスの演技を行い、それぞれのクラスの演技を鑑賞しました。



# 運動場での練習

- ・ブルーシート・マット24枚、スポンジ板30枚の用意を全員で行う。
- ・その後で互いのクラスの演技を行い鑑賞する。



※演技は 4 → 3 → 1 → 2 組の順



めあて／発表会に向けて自分の演技の見せ場を作る。（試技会）学年通し練習

1. 方形マツトでの演技

演技の場所、方向を記入します。（S-スタート、G-ゴール）

1-6

A-C

10  
11

12

2. それぞれの場面での自分の課題・見せ場を書きます。

|          |     |
|----------|-----|
| 1-6      | A=C |
| 10<br>11 | 12  |

演技のチェック

(○△×) ↓

|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| ①一つ一つの技をまちがわずにできましたか？                    |  |
| ②演技をする場所をまちがわずにできましたか？（スタート地点、ゴール地点）     |  |
| ③一つ一つの技を美しくできましたか？（ひじやひざの曲げ、むだな動きはなかったか） |  |
| ④音楽に合わせて演技ができましたか？                       |  |
| ⑤グループの友達と息を合わせて行えましたか？                   |  |

# 最後の練習（クラス発表）

- ・演技を始めるタイミングを覚える。
- ・美しい演技を完成させる。

- ・体育発表会のリハーサルを行いました。
- ・自分の演技の時、前の演技者とぶつからないよう立ち位置を確認したり、演技では、ホップ側転の始める位置、となりの人と息を合わせる練習をくり返しました。



|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| めあて／発表会を終えて、演技を振り返ろう。                                                         |     |
| 1. 方形マットでの演技 <span style="float: right;">演技の場所、方向を記入します。(S-スタート、G-ゴール)</span> |     |
| 1-6                                                                           | A-C |
| 10<br>11                                                                      | 12  |
| 2. それぞれの場面で演技はどうだったのかを書きます。                                                   |     |
| 1-6                                                                           | A=C |
| 10<br>11                                                                      | 12  |
| 演技のチェック <span style="float: right;">(○△×) ↓</span>                            |     |
| ①一つ一つの技をまちがわずにできましたか？                                                         |     |
| ②演技をする場所をまちがわずにできましたか？(スタート地点、ゴール地点)                                          |     |
| ③一つ一つの技を美しくできましたか？(ひじやひざの曲げ、むだな動きはなかったか)                                      |     |
| ④音楽に合わせて演技ができましたか？                                                            |     |
| ⑤グループの友達と息を合わせて行えましたか？                                                        |     |

# 体育発表会

- ・体育発表会が終わりました。コロナ禍で運動会中止、その中で体育発表会という3分足らずの演技でしたが、演技の中に一ヶ月間の足跡がつまっていました。
- ・体育や総合の時間も使って、何もない所から連続技を作っていました。技をうまくなることと同時に、友達と合わせて演技するのは、とても難しいことでした。グループで連続技を考えても、人によってできなかったり、マットからはみ出たり、タイミングがずれていたりました。いろんな失敗をくり返ししながら、集団マットという作品を完成させて行きました。
- ・本番の体育発表会には、保護者の前で精一杯の演技が出来ました。子ども達は満足したようでした。

