

0

## オリエンテーション

○運動の行い方や、約束を知り、実際に教師と一緒に遊んでみる。

○マット運動での約束や用具の準備・片付けの仕方を確認する。

〈例〉

「学習のはじめの運動」につながるような動きを取り入れる。

- ・動物歩き
- ・ゆりかご
- ・ゆりかごじゃんけん
- ・だるま回り
- ・かえるの足打ち
- ・かえる倒立
- ・弓のポーズ

○振り返りをする

**学習のはじめの運動** 教師と共に動物歩き、ゆりかご、だるま回り、かえるの足打ちなどをして遊ぶ。

## 楽しみ① つかむ・やってみる

○教師と一緒に、いろいろな運動遊びをしよう。

- ・いろいろな転がり方をしてみよう。  
(下り坂、凸凹、ジグザグ各コース)
- ・体を支えてみよう。  
(川跳び、ブリッジ、背中倒立、首倒立、壁登り逆立ち、トンネルくぐり)

○それぞれの場をローテーションして、取り組もう。

逆立ちの場所で、ろく木の3本目まで足を上げられたよ。



マットに手を着けて、跳び越せたよ。

○振り返りをしよう。



今日の学習はどうでしたか？  
どんな動きができましたか。



先生と一緒に前や後ろ、横にも転がってみましょう。



坂道だと簡単に転がれるよ。後ろ向きでもやってみよう！



いろいろな動きで、マットランドで遊びましょう。



今日の学習はどうでしたか。友達の様子でよかったところを、教えてください。

## 楽しみ②

## 広げる・学び合う

○友達と一緒に遊んだり、場を選んだりしよう。

今日から、友達とペアやグループになって遊びましょう。友達の様子を真似したり、タイミングを合わせてみたりしましょう。

- ・せーのでコース
- ・トンネルコース
- ・壁じゃんけんスペース
- ・どーんじゃんけんコース
- ・ふわふわコース
- ・くるくるレースコース
- ・ぴたっとスペース

○友達と一緒にそれぞれの場を、ローテーションして取り組もう。  
○振り返りをしよう。