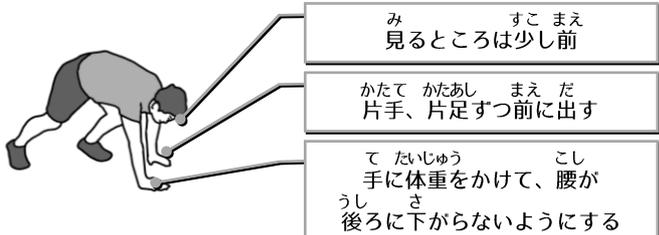




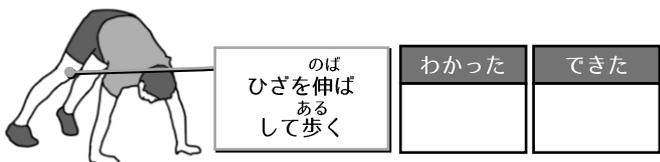
ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

ステップ1 動物歩き

ある からだ て ささ かんかく
クマ歩きで、身体を手で支える感覚をつける

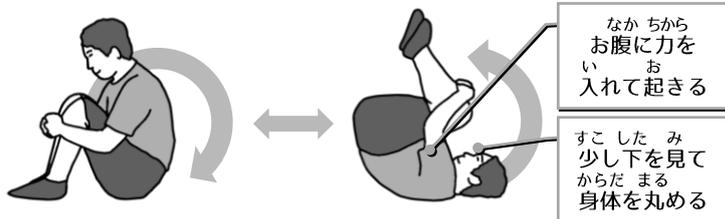


ある の こしたか かんかく
キリン歩きで、ひざを伸ばして腰を高くする感覚をつける



ステップ2 ゆりかご

からだ まる うし たお おあ
ひざをかかえて、身体だを丸め、後ろに倒れてから、また起き上がる



かた
ゆりかごの3つのやり方(レベル)

て ふいきお つか おこな
バンザイをして手を振る勢いも使って行う

からだ まる ころ
※身体を丸めて転がること
な
に慣れるまで行う

ころ いきお つか おこな
ひざをかかえて、転がる勢いを使って行う

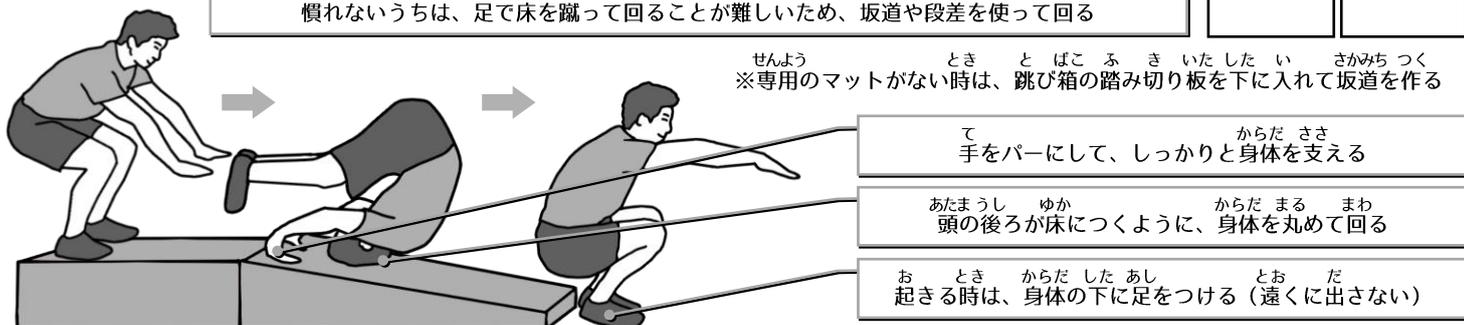
わかった	できた
------	-----

た
立ったりジャンプしたりして、起き上がる

ステップ3 坂道や段差を使って回る

な あし ゆか け まわ むすか さかみち まえ つか まわ
慣れないうちは、足で床を蹴って回ることが難しいため、坂道や段差を使って回る

せんよう としき とばこ ふ き いたした い さかみちつく
※専用のマットがない時は、跳び箱の踏み切り板を下に入れて坂道を作る



わかった	できた
------	-----

ステップ4 チャレンジ (技を完成させる)

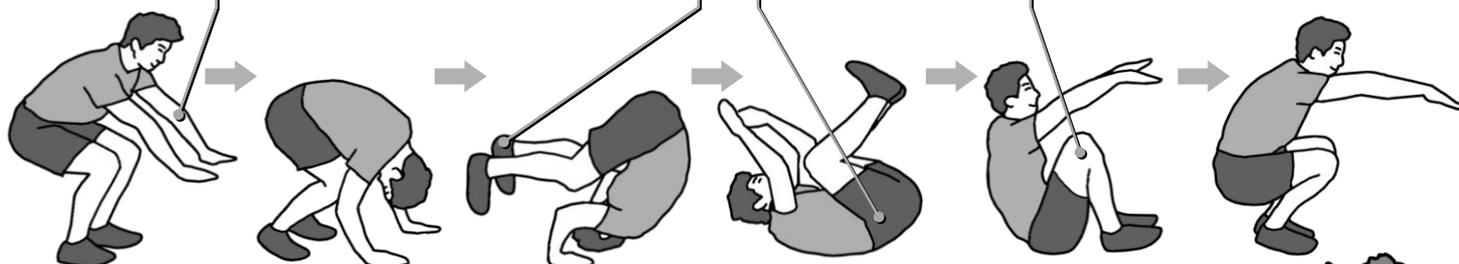
た あ せなか しり じょうたい お がえ はじ な さいご た あ ぜんてん はってん
立ち上がらずに背中やお尻がついた状態で終わる、でんぐり返しから始めて、慣れてきたら最後に立ち上がる前転に発展させる

ななした て だ
斜め下に手を出す

ゆか け いきお まわ
床を蹴って勢いよく回る

からだ の まわ
身体を伸ばさずに回る

ま お
ひざを曲げて起きる



うんどう じゅうなんせい きびんせいたいおうりよく み
マット運動をすることで、柔軟性や機敏性(対応力)を身につけることもできます。それらが身につくと、転ん
だり、事故にあたりした時に瞬時に身を守る体勢をとることができます。近年では、転んで骨折する子ども
が増えてきています。マット運動を通して、ケガをしにくい身体の使い方を学びましょう。



わかった
できた