

月 日 ()

前転系の技

5年生までにできるようにしたい技

◎前転
◎開脚前転

6年生までにできるようにしたい技

○跳び前転

かなりむずかしい技

★倒立前転
★伸膝(しんしつ)前転

自分は今日

--

に挑戦したい。

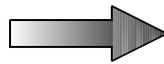
◎よくできている ○だいたいできている △もう少し の印を書きましょう。

挑戦した技の名前	自分のさい点	友達のさい点	友達のさい点	友達のさい点

シンクロマットでやった技(グループで合わせた技)

--

できばえは?



--

今日の勉強での感想

--

マット運動学習カード



※イラスト

↓学校名を入れる

シンクロマットで オリンピック

かっこよく、上手にできるかな?

月 日 (オリエンテーション)

マット運動にはこんな技があるよ。

◎は、5年生で全員がやる技。 ○は、6年生で全員がやる技。

★は、とっても難しい技。

感動	4とてもすごい, 3けっこうすごい, 2まあまあかな, 1かんたんそう				
やってみたい度	◎すごくやりたい, ○やってみたい, △これならかんたん, ▲やってみたいけど無理かな				
技の名前	感動	やってみたい度	技の名前	感動	やってみたい度
◎前転			◎壁倒立		
◎開脚前転			◎腕立て横跳び越し		
○跳び前転			◎ブリッジ		
★倒立前転			○補助倒立		
★伸膝(しんしつ)前転			○頭倒立		
◎後転			○側方倒立回転		
◎開脚後転			★倒立		
○伸膝(しんしつ)後転			★倒立ブリッジ		
★後転倒立			★ロンダード		

いい前転は,

手を	
腰を	
あごを	

5年 組 番 名前

--

月 日 ()

今日、自分が挑戦したい技に「○」を付けましょう。(できるだけたくさんやってほしいです。でも、無理だと思う技は、やめましょう。)

技の名前	挑戦したい	できそうですか	技の名前	挑戦したい	できそうですか
◎前転			◎壁倒立		
◎開脚前転			◎腕立て横跳び越し		
○跳び前転			◎ブリッジ		
★倒立前転			○補助倒立		
★伸膝(しんせつ)前転			○頭倒立		
◎後転			○側方倒立回転		
◎開脚後転			★倒立		
○伸膝(しんせつ)後転			★倒立ブリッジ		
★後転倒立			★ロンダード		

今日、挑戦してみて、どうでしたか？
できそうですか？

簡単にできる	: 4
少し練習すればできそう	: 3
がんばって練習すればできそう	: 2
とてもできそうにない	: 1

感想に書くこと

- ①楽しかったか。
 - ②理由 (ナンバリング)
 - ③シンクロマットはできそうか。
 - ④次は、開脚前転をやります。
- 自分の前転は、かっこいいですか？
どこかよくないところはありますか？

今日の勉強での感想

.....

.....

.....

.....

.....

月 日 ()

前転のポイント

手を	
腰を	
あごを	

項目	◎とてもよくできた				○まあまあできた				△もう少し			
	手の着き方				腰の高さ				あごを引く(新聞紙ボールをはさむ)			
ひょうかした人	自分	友達	友達	友達	自分	友達	友達	友達	自分	友達	友達	友達
できたかな												

開脚前転のポイント

◎よくできている ○だいたいできている △もう少し の印を書きましょう。

	自分のさい点	友達のさい点	友達のさい点	友達のさい点
あごを引いている				
スーツ(手を着くまではゆっくり)				
クルン(速くまわる)				
パツ(両足を大きく開く)				
よいしょ(両手をまたの前に着いて)				
ひざが伸びている				
スーツ、クルン、パツ、よいしょのリズムで開脚前転ができたか				

感想を書くポイント

自分は、「スーツ、クルン、パツ、よいしょ」のリズム言葉に合わせて、開脚前転ができましたか。うまくできた時は、何を注意したかを書き、できなかった場合は、理由をナンバリングで書きましょう。

今日の勉強での感想