

# 保健体育科学習指導案

令和4年10月 第1.2.3学年 指導者 榎本 雅奎

- 1 単元名 器械運動「マット運動」
- 2 単元観 ※省略
- 3 生徒の実態及び指導方法（男子5名 女子11名 計16名） ※省略
- 4 研究との関わり ※省略

[第1学年及び第2学年]

## 5 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。（知識及び技能）
- (2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。  
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。  
(学びに向かう力、人間性等)

## 6 単元の評価規準

- (1) 知識・技能
  - ① 技ができる楽しさや喜びを味わい、マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解することができる。
  - ② 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。
- (2) 思考・判断・表現
  - ① 技や技の組み合わせ方などの改善についてのポイントや自己の取り組み方の課題を他者に伝えることができる。
  - ② 提示された動きのポイントやつまずきの事例

[第3学年]

## 5 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。（知識及び技能）
- (2) 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。  
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) マット運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。  
(学びに向かう力、人間性等)

## 6 単元の評価規準

- (1) 知識・技能
  - ① 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解することができる。
  - ② 自己に適した回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。
- (2) 思考・判断・表現
  - ① 技や演技などの改善についてのポイントや自己や仲間の取り組み方などの課題を発見し、他者にわかりやすく伝えることができる。
  - ② 習得した知識を基に、合理的な動きと自己や仲

を参考に、仲間の課題や出来栄について自己の考えたことを仲間に伝えることができる。

- ③ 提供された練習方法から、自己の課題に応じて技の習得に適した練習方法を選ぶことができる。

(3)主体的に学習に取り組む態度

- ① 自己に適した課題を設定したり、練習の進め方や場づくりの方法を選んだりする学習などに積極的に取り組んでいる。
- ② 仲間の課題となる技がよりよくできた際に、称賛の声をかけている。
- ③ 仲間の試技に対して補助や助言をしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしていたりしている。

間の動きを比較して成果や改善すべきポイントについて自己の考えたことを仲間に伝えることができる。

- ③ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。

(3)主体的に学習に取り組む態度

- ① 自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組んでいる。
- ② 仲間のよい動きや演技を客観的な立場から讚えたり、仲間の動きを観察して動きの様子や課題を伝え合ったり、補助をし合ったりしている。
- ③ 自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとしている。

7 指導と評価の計画 (全12時間)

過程	時間	●ねらい ○学習活動 ☆ ICT活用	知	思	態	〈方法(観点)〉 [記]:記録に残す評価項目	
						◇第1,2学年評価項目	◇第3学年評価項目
つかむ	1・2	<p>●単元のゴールである「Nakasato Mat Performance(以下、NMP)」(発表会)に向けて、既習の技や未習の技などに挑戦する技調べの活動を通して、今の自分の課題を捉え、自己の単元目標を設定することができるようにする。</p> <p>○単元のゴールを捉え、様々な技の試技を通して、自己の課題を見付け、単元の目標を設定する。</p> <p>☆昨年度の授業で作成した技の解説動画を視聴する。</p> <p>☆「学習カード」と「HSJシート」、タブレット端末のカメラを活用する。 (単元を通して毎時間使用する)</p>	○	○	○	<p>◇技調べを通して、自己に適した目標を設定する活動に積極的に取り組んでいる。 &lt;記述・観察(態①)&gt;</p> <p>◇マット運動の特性や成り立ち、技の名称や、その運動に関連して高まる体力などを理解している。 &lt;記述(知①)&gt;</p> <p>◇自己の課題を見付け、学習カードに書き出したり、仲間に伝えたりしている。 &lt;記述・観察(思①)[記]&gt;</p>	<p>◇技調べを通して、自己の状況に合った目標を設定する活動に自主的に取り組んでいる。 &lt;記述・観察(態③)&gt;</p> <p>◇体力の高め方や、運動観察の方法として、自己観察と他者観察などがあることを理解している。 &lt;記述(知①)&gt;</p> <p>◇自己や仲間の課題を見つけ、学習カードに書き出したり、仲間に伝えたりしている。 &lt;記述・観察(思①)[記]&gt;</p>
<p><b>[単元の学習課題]</b> 自分なりの技のコツをつかんで、Nakasato Mat Performance で連続技を発表しよう！！</p>							
	3	<p>●前時に設定した自己の単元目標を達成するための「Hop Step Jump」を設定する活動を通して、自己の課題解決の見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○自己の目標である技の改善についての</p>		○		<p>◇自己の改善についてのポイントを見付け、学習カードに書き出したり、仲間に伝えたりし</p>	<p>◇自己や仲間の改善についてのポイントを見つけ、学習カードに書き出したり、仲間に伝え</p>

		ポイントを見付けて、自己の目標に対する「Hop Step Jump」を考える。			ている。 <記述・観察(思①)[記]>	たりしている。 <記述・観察(思①)[記]>
追求する①	4	<p>●前転グループの技の目標に対して、技の連続図や課題解決カードを参考に繰り返し試技する活動を通して、練習方法を工夫しながら前転グループの技のポイントを理解することができるようにする。</p> <p>○グループごとに資料を参考にしながら、練習方法を工夫したり、前転グループの技のポイントを理解したりする。</p> <p>☆技の連続図と課題解決カードを活用する。</p>	○		<p>◇自己の目標に適した前転グループの技を行うための合理的な動き方のポイントを書き出している。 &lt;記述(知④)[記]&gt;</p> <p>○◇自己の課題に適した練習方法を選ぶと、積極的に取り組んでいる。 &lt;観察・発言(態①)&gt;</p>	<p>◇自己や仲間の目標に適した前転グループの技を行うための動き方のポイントを書き出している。 &lt;記述(知①)[記]&gt;</p> <p>◇自己や仲間の課題に適した練習方法を選ぶ活動に自主的に取り組んでいる。 &lt;観察・発言(態①)&gt;</p>
本時	5	<p>●「コツコツツール」を活用して、技のコツや技の改善についてのポイントについて、仲間と伝え合いながら練習する活動を通して、前転グループの技を改善することができるようにする。</p> <p>○自己の得たコツをグループで共有しながら、前転グループの技の課題や出来栄えについて理解する。</p> <p>☆「コツコツツール」を活用する。 (5時間目以降、毎時間活用する)</p>	○		<p>◇互いの学習成果を認め合いながら、技ができる楽しさや喜びを味わい、前転グループの技を滑らかに行うことができる。 &lt;観察・動画(知②)[記]&gt;</p>	<p>◇互いの学習成果を認め合いながら、技ができる楽しさや喜びを味わい、前転グループの技を滑らかに安定して行うことができる。 &lt;観察・動画(知②)[記]&gt;</p>
追求する②	6	<p>●技の連続図や課題解決カード、手本となる動きと自己や仲間の動きを比較する活動を通して、後転グループの技の成果や課題、出来栄えについて書き出したり、仲間と伝えたりすることができるようにする。</p> <p>○グループごとに資料を参考にしながら、練習方法を工夫して、後転グループの技の課題や出来栄えなどについて書き出したり、仲間と伝えたりする。</p> <p>☆技の連続図と課題解決カードを活用する。</p>	○		<p>◇「課題解決カード」に記された練習方法を参考に、自己の後転グループの課題に適した練習方法を選んでいる。 &lt;記述・発言(思③)&gt;</p>	<p>◇自己や仲間の後転グループの課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自分の考えを書き出したり、仲間と伝えたりしている。 &lt;記述・発言(思③)&gt;</p>
	7	<p>●「コツコツツール」を活用して、後転グループの技のコツや技の改善についてのポイントを仲間と伝え合う活動を通して、技の出来栄えや課題について理解することができるようにする。</p> <p>○後転グループの技のポイントを仲間と伝え合いながら、動画の撮影や補助をし合ったり、互いの動きにアドバイスをしたりしながら練習に取り組む。</p> <p>☆課題解決カードを活用する。</p>	○		<p>◇「課題解決カード」に提示されたポイントやつまずきの事例、自分の得たコツを参考に、後転グループの技の課題や出来栄えについて書き出したり、仲間と伝えたりしている。 &lt;記述・発言(思②)[記]&gt;</p>	<p>◇「課題解決カード」に提示されたポイントや自分のコツを基に、技の合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントについて、書き出したり、仲間と伝えたりしている。 &lt;記述・発言(思②)[記]&gt;</p>

追求する ③	8	<p>●「課題解決カード」や手本となる動きと自己や仲間の動きを比較する活動を通して、ほん転技群の技の成果や課題、出来栄えについて書き出したり、仲間に伝えたりすることができるようにする。</p> <p>○グループごとに資料を参考にしなが、練習の場や補助の仕方など練習方法を工夫して、ほん転グループの技の課題や出来栄えなどについて書き出したり、仲間に伝えたりしながら、練習に取り組む。</p> <p>☆課題解決カードを活用する。</p>	○	<p>◇仲間との関わり合いや練習に関する安全上の留意点などについて、考えたことを書き出したり、仲間に伝えたりしている。</p> <p>&lt;記述・観察(思①)[記]&gt;</p> <p>◇仲間の課題解決に向けて、仲間の試技に対して、補助や助言をしている。</p> <p>&lt;観察・発言(態③)&gt;</p>	<p>◇仲間との関わり合いや安全の確保の仕方を踏まえて、仲間とともに楽しむための練習の仕方について考えたことを書き出したり、仲間に伝えたりしている。</p> <p>&lt;記述・観察(思①)[記]&gt;</p> <p>◇互いに仲間の動きの不足している勢いや力を補助し合ったりしながら取り組もうとしている。</p> <p>&lt;観察・発言(態②)&gt;</p>
	9	<p>●「コツコツコツール」を活用して、ほん転技群の技のコツや技の改善についてのポイントを仲間と伝え合い、課題解決に向けた見通しをもち、工夫して練習に取り組むことができるようにする。</p> <p>○ほん転技群の技のポイントを仲間と伝え合いながら、動画の撮影や補助をし合ったり、互いの動きにアドバイスをし合ったりしながら練習に取り組む。</p>	○	<p>◇後転グループの技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることを理解している。</p> <p>&lt;記述・観察(知①)[記]&gt;</p>	<p>◇マット運動の同じ系統の技には、目線や着地の仕方などに共通性があることを理解している。</p> <p>&lt;記述・観察(知①)[記]&gt;</p>
まとめ	10	<p>●「コツコツコツール」を活用しながら、技の組合せを「はじめーなかーおわり」で考えて仲間と見合いながら"NMP"に向けて、練習する活動を通して、技の出来栄えを高めることができるようにする。</p> <p>○「コツコツコツール」を活用しながら、「はじめーなかーおわり」の組合せを考えながら、技の練習に取り組む。</p> <p>☆「演技構成シート」を活用する。</p>	○	<p>◇技の組み合わせ方の改善についてのポイントを他者に伝えている。</p> <p>&lt;記述・観察(思①)&gt;</p> <p>◇回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができている。</p> <p>&lt;観察・動画(知②)[記]&gt;</p>	<p>◇自己や仲間の演技の改善についてのポイントを他者に伝えている。</p> <p>&lt;記述・観察(思①)&gt;</p> <p>◇自己に適した回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができている。</p> <p>&lt;観察・動画(知②)[記]&gt;</p>
	11			<p>◇回転系や巧技系の基本的な技、条件を変えた技や発展技を組み合わせることができる。</p> <p>&lt;観察・動画(知②)[記]&gt;</p> <p>○</p> <p>◇仲間の課題となる技がよりよくできた際に、称賛の声をかけている。</p> <p>&lt;観察(態②)&gt;</p>	<p>◇自己に適した回転系や巧技系の基本的な技、条件を変えた技や発展技を構成し演技することができる。</p> <p>&lt;観察・動画(知②)[記]&gt;</p> <p>◇自己の技の出来栄えや状況に関わらず、仲間のよい演技を称賛している。</p> <p>&lt;観察(態②)&gt;</p>
	12	<p>●"NMP"を通して、自己や仲間の技能の高まりを感じたり、互いの動きを称賛したりして学びの深まりを感じることができるようにする。</p> <p>○"NMP"を通して、「する、見る、支える、知る」などの関わりをして、単元のまとめを行う。</p> <p>☆「演技構成シート」と、「NMP採点シート」を活用する。</p>	○	<p>◇自己や仲間の演技の改善についてのポイントを他者に伝えている。</p> <p>&lt;記述・観察(思①)&gt;</p> <p>◇回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができている。</p> <p>&lt;観察・動画(知②)[記]&gt;</p> <p>○</p> <p>◇仲間の課題となる技がよりよくできた際に、称賛の声をかけている。</p> <p>&lt;観察(態②)&gt;</p>	<p>◇自己や仲間の演技の改善についてのポイントを他者に伝えている。</p> <p>&lt;記述・観察(思①)&gt;</p> <p>◇自己に適した回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができている。</p> <p>&lt;観察・動画(知②)[記]&gt;</p> <p>◇自己の技の出来栄えや状況に関わらず、仲間のよい演技を称賛している。</p> <p>&lt;観察(態②)&gt;</p>

## 8 本時の展開（5/12時間目）

(1) ねらい

「コツコツツール」を活用して、技のコツや技の改善についてのポイントについて仲間と伝え合いながら練習する活動を通して、前転グループの技を改善することができるようにする。

(2) 準備 マット 1人1台端末 三脚 跳び箱 ロイター板 調整ブロック エバーマット

(3) 展開

時間	○学習活動 ・想定する生徒の意識 ☆ ICT活用	◎研究上の手立て ○指導上の留意点 ●努力を要する児童（生徒）への支援 ◇評価項目＜方法（観点）＞
導入 ① 5分	1 準備運動を行う。 ・開脚前転でしっかりと真っ直ぐ回れるように、前転でも真っすぐ回することを意識しよう。 ・片足正面水平立ちが最初の頃よりも、ふらつかなくなってきたな。	○マット運動に必要な運動感覚を身につけられるよう、前転や壁の突き放しなどのサーキット運動を各単位時間の始めに設定する。 ○巧技系の技を習得し、出来栄を高めることができるように、サーキット運動後に毎時間全体で一斉に行う時間を設定する。
導入 ② 5分	2 本時の流れを確認し、同じ技に取り組むグループで本時の見通しをもつ。 ・開脚前転の脚を開くタイミングがいまいちつかめていないんだよね。 ・〇〇くんの踵が着く直前に脚を『バッ』って開くのはよさそうだな。	○本時の見通しをもつことができるよう、「HS Jシート」で課題を確認したり、「コツコツツール」でコツを共有したりして、練習方法を相談する時間を設定する。 ◎グループ内で前転グループの互いの課題を確認したり、練習方法を相談したりできるよう、「コツコツツール」を使った話合いの時間を設定する。
<b>[本時の学習課題]（めあて）自分で見つけたコツを共有して、開脚前転のコツを深めよう！</b>		
展開 ① 10分	3 これまでに掴んだコツを生かして、自己の課題解決のための練習に取り組む。 ・脚が開くタイミングを練習したいから、動画を撮りながら「坂や段差を利用」して練習しよう。 ・「目線をおへそ」でやってみよう。	○一人一人が自分に合った練習方法を選ぶことができるよう、練習方法や技のつまづきごとの改善のポイントを示した「課題解決カード」を共有のデータ資料として用意する。 ●あまりコツを掴めていなくても積極的に取り組むことができるよう、まずは仲間の掴んだコツを真似して取り組んでみるよう促す。
展開 ② 5分	4 別の技に取り組む仲間とコツを共有し、前転グループの技の改善についてのポイントの理解をより深める。 ☆伸膝前転は『バン』って押すときに、しっかり前屈するのが大切なのか。開脚前転にもつながるな。	◎自己の技の改善についてのポイントの理解を深められるよう、他のグループの生徒とそれぞれがつかんだコツについて意見交流する時間を設定する。 ◎交流で得た情報をすぐに記録できるよう、あらかじめ身体の部位や力加減、スピード感を表すオノマトペのテキストボックスを用意する。
展開 ③ 15分	5 元の同じ技に取り組むグループに戻り、互いが得たコツを共有し、これを生かしながら前転グループの技の改善に向けた練習に取り組む。 ☆手で押すときに、前屈を意識しよう。 ☆目線が前になっているかが大切だな。	●技の課題や出来栄を上手く捉えられない生徒に対しては、動画を撮影して動きを確認したり、着手や目線、膝などの見る視点を与えたりする。 ◇互いの学習成果を認め合いながら、技ができる楽しさや喜びを味わい、前転グループの技を滑らかにすることができる。 ＜観察・動画(知②) [記]＞
まとめ 10分	6 同じ技に取り組むグループごとに気付いたことを伝え合い、本時の学習を振り返る。 ☆開脚前転の脚を「バッ」って開いて、前屈したらできるようになったな。	○本時の学習で得た気づきを共有することができるよう、グループごとに振り返る時間を確保する。 ○自分の前転グループの技の改善を自覚できるよう、「HS Jシート」で単元導入時の動画と比較することを促す。

(4) 板書計画

## マット運動 HSJシート

名前

～自分なりの動きのコツをつかんで、"Nakasato Mat Performance"で連続技を発表しよう！～

前転グループ	後転グループ	ほん転技群
Before → After <b>目標</b> 開脚前転でピタッと綺麗に立ち上がりまでできるようにする	Before → After <b>目標</b> 伸膝後転で足を伸ばしたままで回れるようにする	Before → After <b>目標</b> 側方倒立回転で両足を伸ばしてまっすぐ回れるようにする
<b>Jump</b> ギリギリまで足を閉じておく	<b>Jump</b> 勢いをつけてまっすぐ最後まで足を伸ばし続ける	<b>Jump</b> 足を伸ばしたまま勢よく回る
<b>Step</b> 勢いを付ける	<b>Step</b> 勢いをつけて、膝を伸ばして曲げずに回る	<b>Step</b> 勢いをつけて足も強く振り上げる
<b>Hop</b> 立ったところから回る	<b>Hop</b> 立ってから回って、手とお尻の順番でつく	<b>Hop</b> 手をつく前に振り上げる

HSJの書き方の例：【開脚前転】かかとが着く直前に脚を開く

## コツコツツール

### 前転グループ 技名 ( 開脚前転 )

名前

**POINT** 大きな前転から膝を伸ばして開脚立ちになる運動である。脚の開きと起き上がり(前屈)のタイミングがポイントである。

<b>Hop</b> 足を振り上げる力 びよん 手は速くに	<b>Step</b> 重心を前に だん スッ	<b>Jump</b> 手の位置は近く ふん! すん
--	----------------------------------	-------------------------------------

<b>力加減</b> バン ドン ドス ボン ギュッ ドスン ズン デン ガン グッ パーン トン ピン くにゃ ストン パン ちょん ふわ	<b>スピード</b> キュッ シュッ ビューン シュー ダッダッダ パッ たったった ととっ ヒュー スーツ ふーっ さっ	<b>身体</b> 首 目 耳 上腕 胸 肩 腕 肘 へそ 手首 指先 脚 太もも 膝 ふくらはぎ 足 腰 背中	<b>場所・方向</b> 斜め 上 前 左 真ん中 右 後ろ 下
--	--	---	---

### 課題解決カード

**STEP 1** 坂の利用

ロイター板を利用して坂を作ると勢いが生まれる

**STEP 2** 段差の利用

マットを重ねて段差を作ると起き上がりが容易になる

◎つまずきと解決のポイント◎

<p><b>つまずき</b> 勢いがない</p> <p><b>POINT 1</b> ぎりぎりまで脚を開かない</p> <p>開脚が早いと重心が前に移動せず回転が止まる</p>	<p><b>POINT 2</b> 大きな前転</p> <p>大きな前転で勢いを得る</p>
<p>ぎりぎりまで脚を開かないと重心が移動して勢いが出る</p>	

# マット運動 学習カード

2年













## 跳び箱運動 単元計画

時期	1学期	2学期	3学期	4学期	5学期	6学期	7学期	8学期	9学期	10学期	11学期	12学期	
段階	オリエンテーション 跳箱へ	単元の GO認定	HS認定	前転グループ (コソコソ(4) (実・実)	後転グループ (コソコソ(4) (実・実)	後転グループ (コソコソ(4) (実・実)	後転グループ (コソコソ(4) (実・実)	後転グループ (コソコソ(4) (実・実)	後転グループ (コソコソ(4) (実・実)	後転グループ (コソコソ(4) (実・実)	連続技の構成・練習 「はね-はね-はね」で 箱の端にも入る(練習)	Nico Nico Mat Recital	
はじめ	15分	用具等の準備、準備運動、本時の確認											
なか1	15分	跳箱へ 単元のGO認定 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	Nico Nico Mat Recital
なか2	15分	跳箱へ 単元のGO認定 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	跳箱練習 HS認定	Nico Nico Mat Recital
おわり	10分	本時の振り返り(目標の振り返り)・次回めあての決定・片付け											

## めあてと振り返り

時期	めあて(具体的目標) 例) ○○ができるように、 △△を意識/工夫する	振り返り(成果と課題) 例) △△を意識したら、□□ができるようになった。 ○○がうまくいかなかったから、 次はそれを意識して自分の練習をしたい
1	学習の流れを覚えつつ、 色々な技に挑戦しよう!!	色々な技を試してみ、去年よりもできる技、出来ない技があった。次回は出来ない技を練習するか、できるものをよりよくできるように練習するか考えたい。
2	自分に合った目標を立てよう!!	前回よりも色々な技にチャレンジして、自分がどれまでできるのか知ることができた。次回は先生にお手本を見せてもらったり、友達にアドバイスをもらったりして課題を見つけた。
3	色々な人に話を聞いて課題を見つけよう!	友達に見てもらったり、先生に意見をもらったりして自分に何が必要か分かった。次回はその課題を解決するにはどんな練習がいいのか考えたい。
4	見つけた課題を解決するには何をしたらいいか考えて練習しよう。	自分の課題は着手の時に勢いを殺さないことだと分かった。高く跳ぶとすると、跳ぶことを意識しすぎて着手に意識が行かなかった。なので、次回は着手の時に息を付けることを考えていきたい。
5	着手のコツを見つけられるように、色々な人に意見をもらおう。	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

## ～学習の流れ～

- ① マットの用意
- ② ランニング(2周)・ストレッチ(手首、足首、首)
- ③ サーキット
  1. アザラシ 
  2. ウサギ 
  3. 前転 
  4. ゆりかご(3回目以後へ転へ) 
  5. 後転 
  6. 壁の突き放し(10回) 
  7. 側転 
  8. 川跳び側転 
  9. 跳び上がり 
  10. はね下り 
  11. カエルの足打ち(1~5回) 
  12. カエル倒立(10秒間)  目標せ! 10秒キープ!
  13. バランス・支持の技(1種類10秒間)
- ④ 整列・あいさつ・本時の確認
- ⑤ 活動
- ⑥ 振り返り・次回のめあての決定