

令和4年度 千葉市教育研究会 中学校体育部会
11月授業研究会
学習指導案



単元名 器械運動「マット運動」

日 時 令和4年 11月15日(火)
授業展開日 11月11日(金)

部会の考え方

単元名 B器械運動 「マット運動」

1 中学校体育部会研究主題

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための保健体育指導のあり方
～ 学びに向かう力と体力を高める学習指導の工夫 ～

2 研究仮説

＜市教研・研究目標＞

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、学びに向かう力と体力を高める学習指導の方法を究明する。また、タブレット PC の積極的な活用と効果検証を行う。

＜研究仮説＞

（１）単元において学習課題を明確にし、一人一人が自己の役割を理解することで意欲的に授業に臨むことができるであろう。

（２）ギガタブを効果的に活用し、練習方法や作戦を話し合う場面を設定すれば、課題解決が円滑に進み、思考力・判断力・表現力が高まり、学びに向かう力を育てることができるであろう。

3 授業づくりの経緯

学習指導要領において、第１学年及び第２学年における器械運動では、技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることが挙げられている。マット運動は、逆さまになったり回転したりして技を行うため、非日常的な運動を味わうことができ、技ができた時の喜び、達成感を通して楽しさを味わうことができる。しかし、「できる」「できない」がはっきりとしてしまい、技に挑戦する意欲にかけてしまうことや、失敗時には痛みを伴うため恐怖心を抱いてしまうことがあり、取り組みが消極的になってしまう運動でもある。

そこで、生徒が個々に応じた課題を見つけ、その課題を解決することに焦点を置き、授業を展開する。各技の技能向上のステップを示して学習課題を明確化することにより、各生徒が力量や課題に応じて、意欲的かつ主体的に取り組めるように指導を行っていく。

4 授業の視点

＜学習課題の明確化＞

各技の段階別チェック表を用意し、技ごとに段階を４つに分け、チェック欄を設けることで生徒自身が動きのポイントに気づけるようにする。

＜ＩＣＴ機器の活用＞

GIGA タブの「タイムシフトカメラ」と「動画」機能を利用し、リアルタイムに自身の動きを自分の目で認識できるようにすることで、課題発見、課題解決につながり、思考力・判断力・表現力を育成する。

保健体育科 学習指導案

令和4年11月11日(金)
学 校 名 XXXXXXXXXX
展開学級 1 年 DE 組 男 子
展開場所 体 育 館

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 単元について

(1) 一般的な特性

- ①機能的特性…自己の能力に応じた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てできるようになるところに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- ②構造的特性…体をマットに順々に接触させるための動き方や、回転力を高めて技の一連の動作が滑らかに行えるようにすること、全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方等の技能が必要とされる運動である。
- ③効果的的特性…全身を支えたり回転させたりすることで、バランス感覚や巧緻性を効率よく身に付けることができる。また、グループの活動において、技の出来ばえを相互評価したり、仲間のよさを認め合ったりすることで、コミュニケーションを豊かにすることができる運動である。

(2) 生徒から見た特性

自身の身体を使い、逆さまになったり回転したりして技を行うため、非日常的な運動を味わうことができる。また、自分のレベルに合わせて技に挑戦していけることから技ができた時の喜び、達成感を通して楽しさを味わうことができる。様々な技へ挑戦していく中で、仲間とのコミュニケーション能力の向上、自身の身体能力向上を図れることや目標を決め、課題を発見し、解決していく力を養うことができ、自分の目標を達成することでより魅力を増す運動である。

しかし、非日常的な動きのため、「できる」「できない」がはっきりとしてしまい、技に挑戦する意欲にかけてしまうことや、失敗時には痛みを伴うため恐怖心を抱いてしまうことがあり、取り組みが消極的になってしまう運動でもある。

(3) 生徒の実態（男子D組18名、E組18名 計36名）

〈事前アンケートの結果〉

①運動することは好きですか

好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
60. 6%	27. 3%	12. 1%	0%

②マット運動は好きですか

好き	69. 7%	嫌い	30. 3%
理由	・技ができたときに達成感があるから。 ・できないことができたときに成長を感じるから。 ・視点が色々な方向にいくから楽しい。 ・できるようになると嬉しいから。 ・マットの上ならケガをしにくいから。	理由	・怖がってしまうから。 ・難しく、苦手だから。 ・何をやったらいいかわからなくなるから。 ・マット運動に興味がないから。 ・体を動かすことが苦手だから。

③マット運動が上達するために必要なことは何だと思いますか（３個まで選択）

項目	割合
繰り返し練習すること	84. 8%
友達と教え合うこと	72. 7%
課題に応じた場所で練習する	36. 4%
自分でよく考えること	30. 3%
先生に教えてもらうこと	27. 3%
動画を活用すること	21. 2%
知識を得ること	21. 2%
写真やイラストを活用すること	6. 1%

④課題（主に技能面）を解決していくためにはどんなことが必要だと思いますか（２個まで回答）

項目	割合
ペア・グループでの教え合い	63. 6%
動画を撮影して動きを見る	45. 5%
実技書を読んで確認する	33. 3%
上手な生徒の観察	30. 3%
お手本の動画を見る	24. 2%

⑤授業内で友人と教え合いをすることができますか

できる	まあまあできる	まあまあできない	できない
51. 5%	36. 4%	12. 1%	0%

⑥持ち技チェック

前転		後転	
できる	94. 3%	できる	82. 9%
回ることができる	2. 9%	回ることができる	5. 7%
できない	5. 7%	できない	11. 4%
開脚前転		開脚後転	
できる	54. 3%	できる	40%
回ることができる	11. 4%	回ることができる	14. 3%
できない	34. 3%	できない	45. 7%
側方倒立回転		壁倒立	
できる	31. 4%	できる	49. 2%
回ることができる	5. 7%	回ることができる	5. 7%
できない	62. 9%	できない	51. 4%
倒立前転		伸膝前転	
できる	11. 4%	できる	11. 4%
回ることができる	5. 7%	回ることができる	11. 4%
できない	82. 9%	できない	77. 1%
伸膝後転		後転倒立	
できる	11. 4%	できる	2. 9%
回ることができる	11. 4%	回ることができる	2. 9%
できない	77. 1%	できない	94. 3%
ロンダート		前方倒立回転跳び	
できる	14. 3%	できる	5. 7%
回ることができる	8. 6%	回ることができる	0%
できない	77. 1%	できない	94. 3%

運動が好き、まあまあ好きな生徒が 87.9%いるのに対して、マット運動になると 69.7%まで減少している。行う種目によって得意、不得意があり、不得意なものに対して意欲が低下していることが課題である。また、嫌いな理由として「何をすればいいかわからない」「怖がってしまう」「苦手」という理由が挙がっており、できるまでの道筋が見えていないことが課題である。③ではマット運動を上達させるためには、「繰り返しの練習」「友達との教え合い」「課題に応じた場所での練習」が上位 3 つに挙げられている。④課題解決の方法では「ペア・グループでの教え合い」「動画を撮影して動きを見る」が上位にある。⑤では教え合いができる、まあまあできると答えた生徒が 87.9%いた。以上のことから教え合い活動を充実させるための教材、場所を提供していくこと、生徒個人の認識の違いを理解させることでより主体的に授業に取り組んでいけると考える。

(4) 教師の指導観

マット運動の授業では、自分の身体で新しい技ができる喜び、できる技がさらによくなる楽しさを実感させたいと考える。また、生徒の実態と「21世紀を拓く」の課題に明記されていることに共通点があることから、生徒が主体的に学習に取り組むこと、課題を見つけ解決するためにどうすればいいのかを自身で考えること、課題解決に向け仲間と意見交換やアドバイスができることを柱として下記の点を工夫して指導していきたい。

- (1) 主体的に学習するためには興味・関心をもち、積極的に技に挑戦することが必要であると考え、生徒の実態からウォーミングアップドリルを設定し、つまずきが予想される側方倒立回転系や倒立系の技を習得、よりよくしていくために毎回授業の初めに実施していくようにする。また、段階別チェック表を用意し、技ごとに段階を 4 つに分け、チェック欄を設けることで生徒自身が動きのポイントに気づけるようにすることで、生徒一人一人の学習課題が明確になり、生徒自身が自分の力量や課題に応じて、意欲的かつ主体的に取り組めるようにする。
- (2) 課題を見つけ解決するためにはどうしたらその技ができて、どうなっているから技ができないのかということを理解することが大切と考える。そのため、GIGA タブの「タイムシフトカメラ」と「動画」機能を利用し、定点で撮影し続けることによって、リアルタイムに自身の動きを自分の目で自認識できるようにすることで、課題発見、課題解決につながり、思考力・判断力・表現力の育成につながるようにする。また、学習資料のポイントと見比べて具体的に課題を発見できるようにする。
- (3) 仲間と意見交換やアドバイスするためにはそういう場を設定する必要があるため、授業時間内でグループでの話し合いの場を設定し円滑な課題解決と、学びに向かう力を育てていく。また、グループでの学習を展開していくことで、GIGA タブの映像を通じて相互評価をしていくことで、互いに見える喜びやよりよくなるために切磋琢磨できるようにしていく。

これらの取り組みを通じて、生徒が個々に応じた課題を見つけ、その課題を解決するために主体的に学習に取り組む態度の育成を図り、困難に直面しても粘り強く解決に向かう人間性を育てていきたい。また、課題解決を通して、できる喜び、成就感を味わうとともに、マット運動の楽しさを感じさせるとともに健康の保持増進や体力の向上につなげていけるようにしたい。

3 単元目標

- マット運動について技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方を理解するとともに、基本的な技を滑らかに行うことができる。【知識及び技能】
- 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したり、自己の考えを他者に伝えたりできる。【思考力、判断力、表現力等】
- マット運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を支援しようとし、進んで技に挑戦することができる。【学びに向かう力、人間性等】

4 評価規準

観 点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	知識	技能		
内容のまとまりごとの評価規準	器械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している。	マット運動では、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。	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ができる。	器械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ができる。
単元の評価規準	①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書きだしたりしている。	①体をマットに順々に接転させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ②全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにし回転することができる。 ③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。	①提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。	①練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ②健康・安全に留意している。

学習活動に即した評価規準	①マット運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。(学習カード) ②技に挑戦し、その成果や課題について言ったり、書き出したりしている。(観察、学習カード) ③技の課題を解決するためのポイントについて、学習した具体例を挙げている。(学習カード)	①基本的な技を、提示されたポイントを意識して、一連の動きを滑らかにして回転することができる。(観察・段階別チェック表) ②着手位置や体を丸める(伸ばす)こと、膝の曲げ伸ばしやメリハリを意識し、技の出来ばえを高めて回転することができる。(観察・段階別チェック表)	①技の構造から、動きのポイントを見つけている。(観察、学習カード) ②自己や仲間の課題を見つけ、その課題に応じた練習方法を選んでいる。(観察、学習カード) ③仲間の演技の課題や出来ばえを伝えている。(観察・学習カード) ④学習した安全上の留意点を学習する場面に当てはめている。(観察、学習カード)	①マット運動に関心をもち、自ら進んで練習しようとしている。(観察) ②互いの良さを認め合おうとしている。(観察、学習カード) ③仲間の練習の補助をしたり、助言したりして仲間の学習を支援しようとしている。(観察・学習カード) ④健康安全に留意している。(観察)
--------------	---	---	---	--

5 指導と評価の計画 (全10時間)

時	学習活動と内容	評価の観点				評価項目 (方法)
		知	技	思	態	
1	単元の学習内容とマット運動の特性を確認し、本単元の学習の見通しをもつことができる。 ○オリエンテーション ・授業ルール、マナー、安全の確認 ・会場設営の確認 ・学習計画 ・ICT機器 (GIGA タブ) の使い方 ・ウォーミングアップドリル (ゆりかご、川渡り→側方倒立回転、補助倒立→壁倒立)	①			①	観察、学習カード
2 3 4 5 6	回転系や巧技系の基本的な技能を学び、基本的な技能を滑らかに行うことや条件を変えた技、発展技の定着を図ることができる。 ○基本的な技の習得、発展的な技の習得 ・前転、開脚前転 ・後転、開脚後転 ・側方倒立回転、ロンダート、個人課題別練習 ・倒立前転、伸膝後転、個人課題別練習 ・前方倒立回転跳び、後転倒立、個人課題別練習		①	④ ①	④ ② ③	観察、学習カード 段階別チェック表
7 8 9 10	自己の課題に合わせて技能を磨き、基本的な技、条件を変えた技、発展技を組み合わせた演技をすることができる。 ○個人課題別練習 ○技能テスト (3種類の技を組み合わせて演技する。) ○まとめ	② ③		② ③ ②		観察、学習カード 段階別チェック表

ウォーミングアップドリル

6 本時の指導（10時間中4時間目）

（1）本時の目標

①基本的な技を、提示されたポイントを意識して、一連の動きを滑らかにして回転することができる。

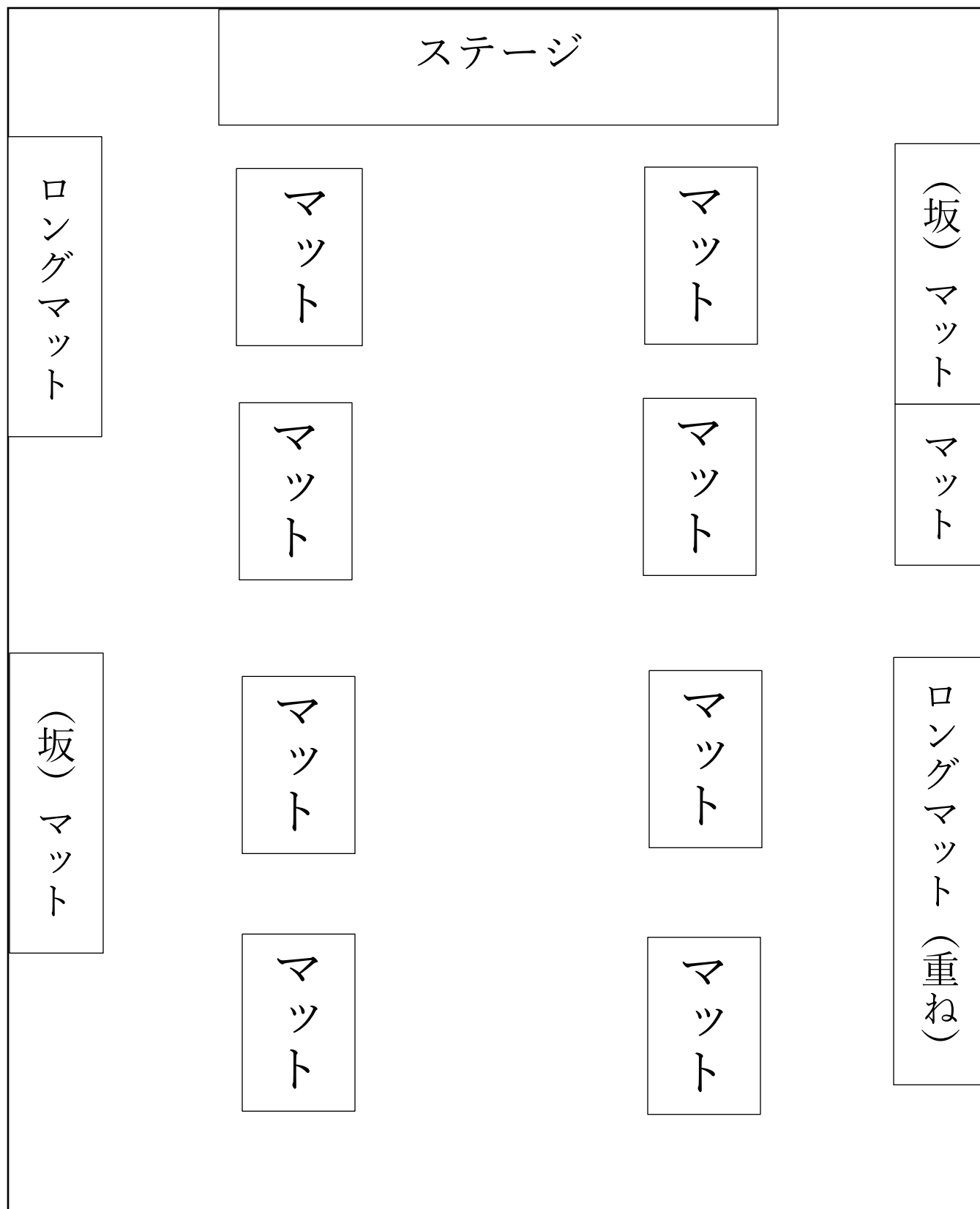
【知識・技能】

（2）本時の展開

	学習内容と活動	教師の指導（○）・支援（☆） 評価（＊）・安全上の留意点（◇）
はじめ 11分	○準備、集合、点呼、挨拶をする。 ○準備運動を行う。 ・体育係の号令で行う。 ○ウォーミングアップドリルを行う。 ・ゆりかご5回、川渡り3往復、壁倒立（補助倒立）を行う。 ○本時の目標を確認する。 レベル2以上で、できる技を増やそう。 ○側方倒立回転の見本を見る。 ・テレビの動画を確認する。 ・段階別一覧表と照らし合わせて、イメージをする。 ・滑らかな動作、足と手の幅、着手の仕方、倒立姿勢、マットを押すタイミング、膝の伸ばし方を確認する。	○ステージ側から2×4、壁倒立用マット5枚、計13枚を用意する。 ○みみをきちんとしまわせる。 ○靴下は上履きの中に入れ、上履きはきれいに並ばせる。 ○体育係に号令をかけさせる。 ◇手首、足首、首を入念に行わせる。 ○壁倒立（補助倒立）はその場で10回地面を叩かせる。 ◇安全に留意して行わせる。 ○GIGAタブをテレビにつなぎ、動画を流す。 ○クラスルームに動画を張り付けておく。 ○足と手の着く幅、倒立姿勢、着手の仕方、マットを押すタイミング、膝の伸ばし方などについて伝える。 ○動画は何度も確認してもいいことを伝える。 ○段階別一覧表と照らし合わせながら取り組むように指示を出す。
なか 27分	○側方倒立回転の練習をグループで行う。（5分程度） ①技を行い、タイムシフトカメラで確認。 ②タイムシフトカメラの映像を確認しながら、実施者にアドバイスを行う。 ③段階別一覧表、見本動画等を使って、課題を整理する。 ④①の後ろで準備、待機。 ・①→②→③→④の順番でローテーションして行う。 ・5人組の場合は④の後ろに待機する。	◇感染症対策、動画の撮影場所、練習の向きなどを含め安全面に留意して行わせる。 ○グループは事前に決めてあるグループで行わせる。 ○②、③の位置にGIGAタブを設置する。 ○動画機能も必要に応じて使用させる。 ☆マットに直線を引いておく。 ☆課題が発見できない、教え合いができていない生徒、グループに助言をする。 ☆段階別一覧表のレベル1ができない生徒には、川渡りの練習と壁倒立の練習を助言する。 ○話し合いの前に動画撮影の指示を出す。 ○タイムシフトカメラの位置は見たいポイントによって変更してもよいことを伝える。

	○上達に向けて話し合いを行う。（2分程度） ・話し合いの前に一人一回動画を撮影する。 ・グループで側方倒立回転のポイントについて教え合う。 ○再度、側方倒立回転の練習を行う。 ・話し合いの前と同じ流れで行う。 ○側方倒立回転跳び1/4ひねりの見本を見る。 ○個人別課題練習をグループで行う。（5分程度） ・個人の課題に応じて練習する技を選択し、行う。 ・課題に応じて坂マット、重ねマット、壁倒立等を行う。 ・教師に声をかけ、チェックを受けたら、段階別一覧表にサインをもらう。 ・側方倒立回転と同じ流れで行う。 ○上達に向けて話し合いを行う。（2分程度） ・グループで技のポイントについて教え合う。 ○個人課題別練習を行う。（5分程度） ・話し合いの前と同じ流れで行う。	○見本を見せた時に確認したポイントについて触れられているか確認する。 ☆話し合いが進んでいないグループには段階別一覧表を基に話し合いを進めさせる。 ☆課題が発見できない、教え合いができていない生徒、グループに助言をする。 ○足と手の着く幅、倒立姿勢、着手の仕方、マットを押すタイミング、膝の伸ばし方などについて伝える。また、発展技であることも伝える。 ☆必要に応じて実践して見せる。 ○自分の力量に合わせて選択するように肥をかける。 ○側方倒立回転以外でもよいことを伝える。 ○坂マット×2か所、重ねマット×1か所を設定する。 ○練習中に教師に声をかけ、今の出来栄をチェックしてもらい、段階別一覧表にサインをしていくことを伝える。 *基本的な技を、提示されたポイントを意識して、一連の動きを滑らかにして回転することができる。〈知・技—①〉【観察】 ☆話し合いが進んでいないグループには段階別一覧表の活用や、自信の動画と見本の動画を見比べるように伝える。 *基本的な技を、提示されたポイントを意識して、一連の動きを滑らかにして回転することができる。〈知・技—①〉【観察】
まとめ 12分	○整列、学習カードの記入 ・体育係の指示で並ぶ。 ・GIGAタブの学習カードに振り返りを記入して、発表する。 ○次回の連絡、号令	○授業の振り返りを数名の生徒に発表させる。 ○健康観察を行う。 ○次回の内容の確認をする。

7 場の設定



<参考資料>

本来は単元の3時間目「後転・開脚後転」を中心とした授業を市教研で行う予定だったが、機材トラブルにより音声が撮れていなかったため、急遽単元の4時間目「側方倒立回転」を中心とした指導案を追加で作成し、授業を行った。

元々作成してあった指導案も参考資料として配布しますのでご活用ください。

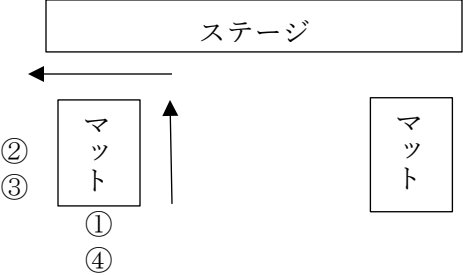
6 本時の指導（10時間中3時間目）

（1）本時の目標

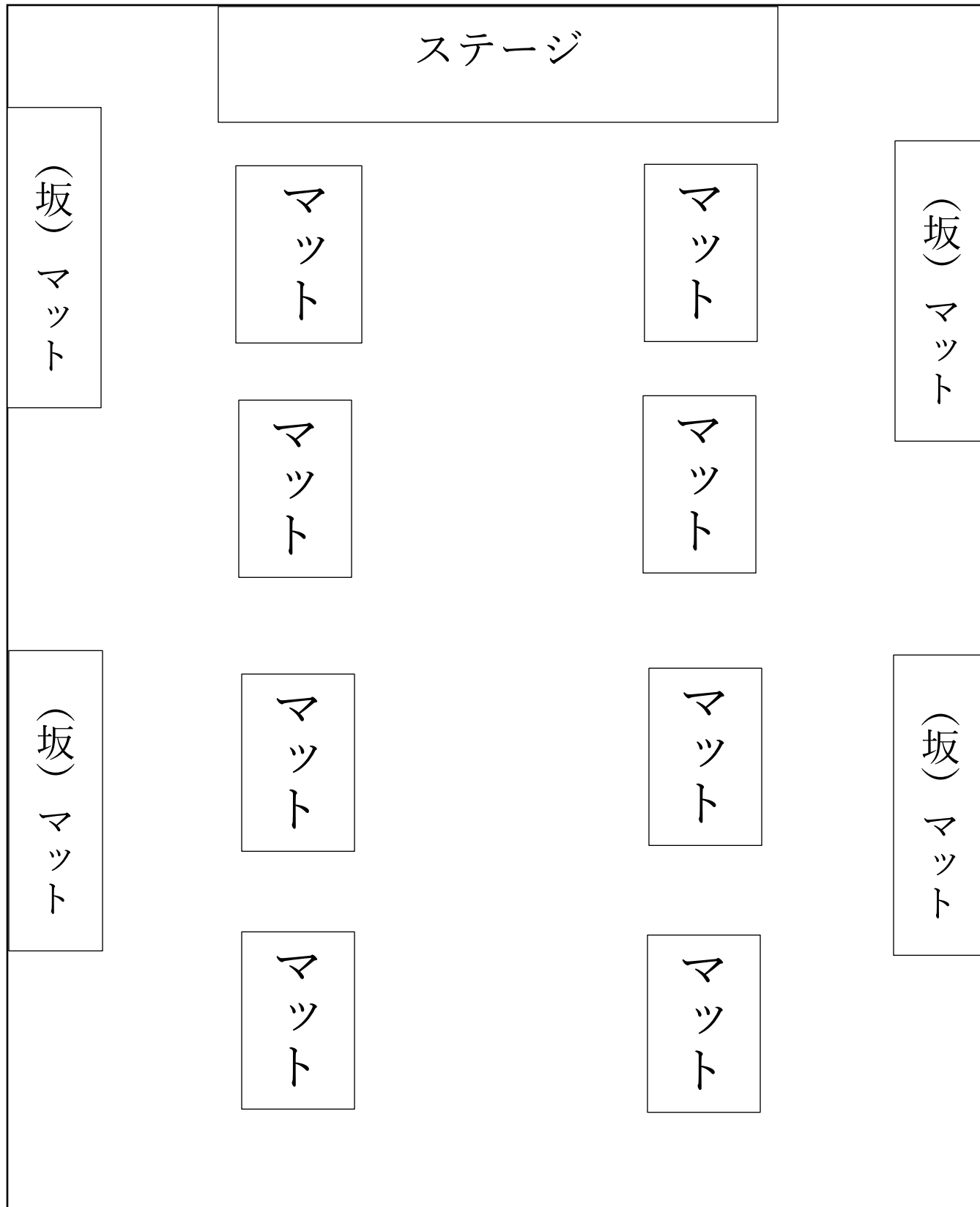
①技の構造から動きのポイントを見つけている。【思考力・判断力・表現力】

（2）本時の展開

	学習内容と活動	教師の指導（○）・支援（☆） 評価（*）・安全上の留意点（◇）
はじめ 10分	○準備、集合、点呼、挨拶をする。 ○準備運動を行う。 ・体育係の号令で行う。 ○ウォーミングアップドリルを行う。 ・ゆりかご5回、川渡り3往復、壁倒立（補助倒立）を行う。 ○本時の目標を確認する。 自分の課題を見つけ、解決に向けた練習をしよう。 ○後転、開脚後転の見本を見る。 ・テレビの動画を確認する。 ・段階別一覧表と照らし合わせて、イメージをする。 ・着手の仕方、腕の角度、背中の形、足の着地位置を確認する。	○ステージ側から2×4、壁倒立用マット4枚、計12枚を用意する。 ○みみをきちんとしまわせる。 ○体育係に号令をかけさせる。 ◇手首、足首、首を入念に行わせる。 ○壁倒立（補助倒立）はその場で10回地面を叩かせる。 ◇安全に留意して行わせる。 ○GIGAタブをテレビにつなぎ、動画を流す。 ○クラスルームに動画を張り付けておく。 ○着手の仕方、腕の角度、背中の丸み、足の着地位置、背中をついてから進行方向に素早く足を振る、頭頂部がマットについたタイミングでマットを押すことなどについてポイントとして伝える。 ○動画は何度も確認してもいいことを伝える。 ○段階別一覧表と照らし合わせながら取り組むように指示を出す。
なか 27分	○後転の練習をグループで行う。（5分程度） ①技を行い、タイムシフトカメラで確認。 ②タイムシフトカメラの映像を確認しながら、実施者にアドバイスを行う。 ③段階別一覧表、見本動画等を使って、課題を整理する。 ④①の後ろで準備、待機。 ・①→②→③→④の順番でローテーションして行う。 ・5人組の場合は④の後ろにもう一人待機する。	◇感染症対策、動画の撮影場所、練習の向きなどを含め安全面に留意して行わせる。 ○グループは事前に決めてあるグループで行わせる。 ○②、③の位置にGIGAタブを設置する。 ○動画機能も必要に応じて使用させる。 ○靴下は上履きの中に入れ、上履きはきれいに並べる。 ☆課題が発見できない、教え合いができていない生徒、グループに助言をする。 ☆普通のマットで転がれない生徒に坂マットの使用

	・課題に応じて坂マットを使用する。  ○上達に向けて話し合いを行う。（2分程度） ・話し合いの前に一人一回動画を撮影する。 ・グループで後転のポイントについて教え合う。 ○再度後転の練習を行う。（5分程度） ・話し合いの前と同じ流れで行う。 ○開脚後転の練習を4人、5人グループで行う。（5分程度） ・後転と同じ流れで行う。 ○上達に向けて話し合いを行う。（2分程度） ・グループで開脚後転のポイントについて教え合う。 ○再度開脚後転の練習を行う。（5分程度） ・話し合いの前と同じ流れで行う。	用を助言する。 ○話し合いの前に動画撮影の指示を出す。 ○見本を見せた時に確認したポイントについて触れられているか確認する。 ☆話し合いが進んでいないグループには段階別一覧表を基に話し合いを進めさせる。 *技の構造から動きのポイントを見つけている。 〈思考—①〉 【観察】 ☆課題が発見できない、教え合いができていない生徒、グループに助言をする。 ☆普通のマットで転がれない生徒に坂マットの使用を助言する。 *技の構造から動きのポイントを見つけている。 〈思考—①〉 【観察】
まとめ 13分	○片付け ・ステージ脇に全員でマットを片付ける。 ○整列、学習カードの記入 ・体育係の指示で並ぶ。 ・GIGAタブの学習カードに振り返りを記入して、発表する。 ○次回の連絡、号令	○全員で協力して片付けをさせる。 ○授業の振り返りを数名の生徒に発表させる。 ○健康観察を行う。 ○次回の内容の確認をする。

7 場の設定



マット運動 基本技段階別一覧表

年 組 番 氏名

難度	技名	1（できた）	チェック	2（ここまで出来るようにしよう）	チェック	3（よりよい）	チェック	4（美しい）	チェック
A	前転	手を着き、どうにか回れる		膝を閉じ、回れる		途中で膝を伸ばしスムーズに回れる		足が空中にいったら膝を伸ばし、スムーズにしゃがみ立ちができる	
A	後転	手を着き、どうにか回れる		両手で押し、足から着地できる		膝を閉じ、スムーズに回れる		回転中に膝が伸び、つま先まで伸びている	
B	開脚後転	立つときに足を開けるが立てない		両手で押し、足を開き立てる		膝を伸ばし両手で押し、スムーズに回れる		空中では足がずっと伸びたまま回れる	

※1と2にチェックがつかない場合は「坂マット」を使用しましょう。

B	開脚前転	立つときに足は開けるが立てない		両手で押し、足を開き立てる		膝を伸ばし両手で押し、スムーズに回れる		手をつかわずにスムーズに立てる	
---	------	-----------------	--	---------------	--	---------------------	--	-----------------	--

※1と2にチェックがつかない場合は「重ねマット」を使用しましょう。

C	倒立前転	両足を離し、両手で体を支えられる		形は汚いが倒立から前転ができる		倒立で止まれないが正しい形でできる		倒立で2秒静止しスムーズに回れる	
---	------	------------------	--	-----------------	--	-------------------	--	------------------	--

※1と2にチェックがつかない場合は「補助倒立」から実施しましょう。

B	側方倒立回転	横を向き足を開いて回ることができる		正面から一直線上に回転ができる		膝が伸びた状態で回ることができる		助走からできる	
---	--------	-------------------	--	-----------------	--	------------------	--	---------	--

※1にチェックがつかない場合は「川渡り」から実施しましょう。

マット運動 発展技段階別一覧表

年 組 番 氏名

難度	技名	1（できた）	チェック	2（ここまで出来るようにしよう）	チェック	3（よりよい）	チェック	4（美しい）	チェック
E	伸膝前転	膝を伸ばし回れるが立てない		助走し両手で押し、どうにか立てる		助走なしで両手で押し立てる		つま先まで伸ばし、スムーズに立てる	
D	伸膝後転	膝を伸ばし、回れるが立てない		膝が少し曲がるが回って立つことができる		はじめから膝がゆるまず、できる		膝を伸ばしたまま腰を下ろし伸膝後転ができる	
E	ロンダート	1/4 ひねりで立てる		膝は曲がるが1/4 ひねりができる		空中で両膝が伸び、1/4 ひねりができる		空中で膝が伸び、両足をそろえて1/4 ひねりができる	
E	前方倒立回転跳び	セーフティーマット上でできる		しゃがみ立ちができる		中腰立ちができる		直情立ち（腰が伸びる）ができる	
E	後転倒立	頭で支えながら倒立ができる		肘が曲がった状態で倒立ができる		肘が伸び、スムーズにできる		倒立姿勢で2秒止まって立つことができる	

マット運動 基本技 一覧表

それぞれの段階でできたら「レ」を入れていこう！！

【前転】

レベル	1回	2回	3回	4回
1				
レベル	1回	2回	3回	4回
2				
レベル	1回	2回	3回	4回
3				
レベル	1回	2回	3回	4回
4				

【開脚前転】

レベル	1回	2回	3回	4回
1				
レベル	1回	2回	3回	4回
2				
レベル	1回	2回	3回	4回
3				
レベル	1回	2回	3回	4回
4				

【側方倒立回転】

レベル	1回	2回	3回	4回
1				
レベル	1回	2回	3回	4回
2				
レベル	1回	2回	3回	4回
3				
レベル	1回	2回	3回	4回
4				

【後転】

レベル	1回	2回	3回	4回
1				
レベル	1回	2回	3回	4回
2				
レベル	1回	2回	3回	4回
3				
レベル	1回	2回	3回	4回
4				

【開脚後転】

レベル	1回	2回	3回	4回
1				
レベル	1回	2回	3回	4回
2				
レベル	1回	2回	3回	4回
3				
レベル	1回	2回	3回	4回
4				

【倒立前転】

レベル	1回	2回	3回	4回
1				
レベル	1回	2回	3回	4回
2				
レベル	1回	2回	3回	4回
3				
レベル	1回	2回	3回	4回
4				

マット運動 発展技 一覧表

できたら「レ」を入れていこう！！

【伸膝前転】

レベル 1	1回	2回	3回	4回
レベル 2	1回	2回	3回	4回
レベル 3	1回	2回	3回	4回
レベル 4	1回	2回	3回	4回

【伸膝後転】

レベル 1	1回	2回	3回	4回
レベル 2	1回	2回	3回	4回
レベル 3	1回	2回	3回	4回
レベル 4	1回	2回	3回	4回

【ロンダート（側方倒立回転1/4ひねり）】

レベル 1	1回	2回	3回	4回
レベル 2	1回	2回	3回	4回
レベル 3	1回	2回	3回	4回
レベル 4	1回	2回	3回	4回

【後転倒立】

レベル 1	1	2	3	4
レベル 2	1	2	3	4
レベル 3	1	2	3	4
レベル 4	1	2	3	4

【前方倒立回転跳び】

レベル 1	1	2	3	4
レベル 2	1	2	3	4
レベル 3	1	2	3	4
レベル 4	1	2	3	4