

家でできる！マット運動にちょうせん名前（ ）

※家によってはできないわざもあるので、おうちの人にかくにんしてからやりましょう。

※周りにきけんなものがないか、かくにんして安全に練習しましょう。



マット運動の6つの効果

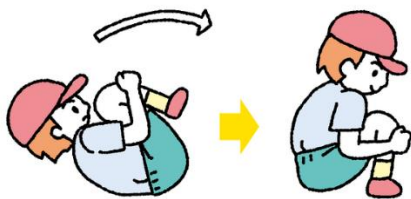
ちょうせつりよく 調節力	へいこうかんかく くうかんにんしきりよく 平衡感覚・空間認識力がつく。 (よいしせいが保てる！ かっこいい！)	こうちせい 巧緻性	じょうきょう おう 状況に応じて思った通りの動きができる力。 (器用になる、集中力にもつながる！)
じゅうなんせい 柔軟性	からだのやわらかさ。 (つかれない、けがしにくくなる！)	きんりよく 筋力・ 筋持久力	重いものをもつときに使う力。長い時間使える力。 (重いものが持てる、長い時間動ける！)
きびんせい 機敏性	動きを切りえる力。 (すばやく動ける！スポーツするとき使えるね！)	しゅんぱつりよく 瞬発力	しゅんかんでき ほつき きんりよく 瞬間的に発揮される筋力。 (速く動ける！スタートダッシュに使えるぞうだ！)

＜わざに挑戦！＞

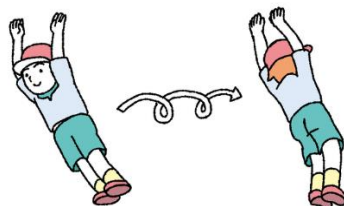
毎日2種類くらい練習
できるといいね！

レベル1 (1～3年生で学習したね)

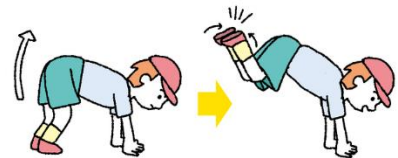
① ゆりかご



② 丸太転がり

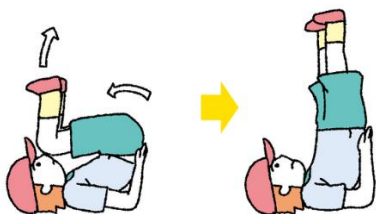


③ かえるの足うち



レベル2 (3年生)

① 背支持倒立



② 頭倒立



③ かべ倒立



レベル3 (3年生)

① 前転



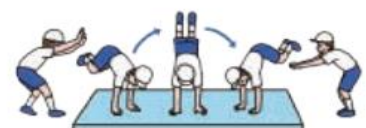
へそを見て、頭の後ろをつけるとまっすぐ回れたね。

② 後転



へそを見て、背中を丸くすると回りやすかったね。最後に手でしっかり押すといいね。

③ うで立て横とびこし



腰の位置を高くするのがポイントだったね。

レベル4 (3, 4年生)

①

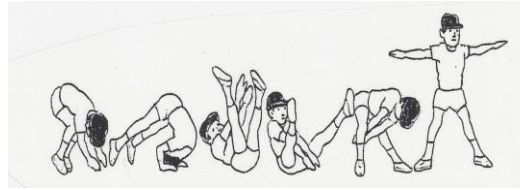
大きな前転



動きのポイント

- 両手を遠くに置きながら、両足で強くけり、膝を伸ばします。
- 最後にかかとをすばやく引き寄せます。

②開脚前転



③

開脚後転



動きのポイント

- しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転します。
- 足先が頭を越したら脚を開き、手の近くに足を着けます。
- 最後に両手でマットを押して開脚立ちをします。

おまけ

① V字バランス

②ブリッジ

③ ダンスで体力アップしよう!



- EX ダンス体操 (NHK 毎週土曜 E テレ) EXILE のメンバーと楽しくおどれる!
- バブリカ (NHK E テレ、NHKforSchool)
- 秘伝ラーメン体操 (Youtube) など、みんなもおどってみよう!

《学習カード》

できるようになったら色をぬろう! できた日を書こう。(/)

おまけ	V字バランス (/)	ブリッジ (/)	ダンス (/)
レベル4	大きな前転 (/)	開脚前転 (/)	開脚後転 (/)
レベル3	前転 (/)	後転 (/)	うで立て横とびこし (/)
レベル2	背支持倒立 (/)	頭倒立 (/)	かべ倒立 (/)
レベル1	ゆりかご10回 (/)	丸太転がり (/)	かえるの足うち10回 (/)

《がんばりカレンダー》 わざに挑戦した日に○をつけよう!

2020年 5月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

動画もさんこうにしよう!

NHKforSchool の
「はりきり体育ノ介」

