１ねん きかい・きぐをつかったうんどうあそび「マットをつかったうんどうあそび」

　　　　　　　　　　　　１　ねん　　　　くみ　　　　ばん　　なまえ

～ここでまなぶこと～

「マットをつかったうんどうあそび」について、しる。

☆　「マットをつかったうんどうあそび」って、なに？



て や せなかで からだをささえて、さかだちを

したり、からだをそらせたりする うんどうあそび！

マットに せなか や おなかをつけて、いろいろな ほうこうに ころがる うんどうあそび！

（１）こんな「マットをつかったうんどうあそび」があるよ！やってみたいものに

〇をつけよう！

だるまころがり

まるたころがり

ブリッジ

ゆりかご



せなかをまるめて

まえ うしろにゆれる

てあしをまっすぐのばして

よこにころがる



りょうて で あしのうらを

あわせて、あしのさきをもって よこに ころがって おきる

てあしをマットにつけてからだをそらせて

ブリッジでささえる





せしじとうりつ

（くびとうりつ）

うさぎとび

うしろころがり

まえころがり

りょうてをついて、おしりをあげて、せなかをまるくしたまま まえにころがる

せなかをまるくしたまま

うしろにころがり、りょうてでマットをおして おきあがる

しゃがんだかっこうから まえにとんで、りょうてをついて からだをおこす

かえるのあしうち

あしをしっかりのばして、

りょうて で こしをささえる

うでたてよことびこし

かえるのあしうち

かべのぼりさかだち

かわとび



パン！

しゃがんだかっこうでりょうてを

ついて、りょうあしをあげてよこにとびこす

りょうてをついて、りょうあしをあげたらあしを「パン！」とうって、もとにもどる

たったかっこうからりょうてを

ついて、りょうあしをたかく　あげて よこにとびこす

りょうてをついてから、あしでかべをすこしずつのぼってさかだちをする

　　（）まるわかりハンドブック（）

（29）　（）

※ともだちとのきょりは、２ｍいじょうはなれましょう。

（２）きょうのべんきょうは わかったかな？あてはまるマークに いろを ぬろう！



まあまあ

もうちょっと

バッチリ☆