２　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」

**２**

～**ここでぶこと**～

「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！

☆　「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！

（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

りょうてをついてから、あしでかべをすこしずつのぼってさかだちをする

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

　　（）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）がくしゅうチェック！あてはまるマークにをぬって、かんそうをこう！

すごくわかった

わかった

よくわからない

かんそう（わかったこと、やってみたい うんどうあそびなど）

☆あなたのわかったレベルは！？

