

# 第5回 コツをつかんで夏休みに大変身！

～マット運動編～

## 実施報告

【日時】 平成30年8月4日(土) 午前10時～12時  
 【場所】 山口南総合センター 体育館  
 【講師】 山口市立良城小学校 教諭 菊川 和彦 氏  
 【受講生】 大人 18人 / 子ども 20人(5才～小学3年生)

### 親子で体ほぐし

マットに並んで座り、親子で交代しながら一緒に体をほぐしましょう。

痛くないか声をかけて確認しながらやりましょう。  
 やってもらう方は体の力を抜いて、  
 痛いときは無理をしないようにしましょう。



- 相手の片腕を持って、ぶらぶら揺らそう！最初は弱く、だんだん強く。
- 腕を少しずつ上に持ち上げよう！（左写真）
- マットに横になってもらい、片足を持ってぶらぶら揺らそう！
- 足を少しずつ上に持ち上げよう！

※反対の足や腕もやりましょう。

途中からは、子どもたちだけで、腕・肩・首・股関節などのストレッチをしました。

### 動物歩き



足をそろえ両手をついて、手の力で前へ進もう。（アザラシ歩き）



両手両足をついて、のそのそ歩こう。（くま歩き）  
 手と足は逆側を動かして。

### ■アザラシさん/くまさんがころんだ

「だるまさんがころんだ」をアザラシ歩きとくま歩きでやってみました。  
 ゴールに決めた場所をタッチしたら一抜け！



## 前転がり

まずは「ゆりかご」で体の動きを練習してから、前転がりに挑戦しました。

### ■ゆりかご

ひざを抱えてマットに座り、おへそを見るようにして勢いよくうしろに倒れましょう。そして、その反動を利用してもとの体育座りに戻ります。



ゆりかご

### ■前転がり

1. マットの上にしゃがみましょう。
2. 手をしっかり開いてマットにつけ、腰を高く上げて自分のおへそを見ましょう。
3. 前へ転がって、ゆりかごのポーズで起き上がりましょう。

※起き上がる時は手をつかないようにしましょう。

◎前転がりが成功したら、今度は2回連続でやってみよう！



前ころがり

## 後転がり



腰を浮かせてしゃがむ



大きいゆりかご

### ■大きいゆりかご（練習）

腰を浮かせてマットにしゃがんで勢いよくうしろに倒れ、手と足をまっすぐ伸ばしましょう。

そして、その反動を利用してもとの体育座りに戻ります。

※頭を打たないように気を付けましょう。

### ■後転がり

1. マットの上に腰を浮かせてしゃがみましょう。
2. 手は耳の横でしっかり開いておきましょう。
3. できるだけ遠くへ腰をつけるようにして後へ転がりましょう。

※転がる時、手の位置を変えないようにしましょう。



手は顔のよこ...



後ころがり

## 5つのコース

まずは全員で1つずつコースに挑戦した後、全部のコースを使って、自由に前転がり・後転がり・川跳びを練習しました。

### ■その1 坂道コース

ななめのマットでできたコース。下り坂を転がろう！



でこぼこ



さかみち

### ■その2 でこぼこコース

まるいコーンを敷いてでこぼこになったマットで転がろう！

### ■その3 細マットコース

マットの上に細いマットを重ねたコース。  
細いマットから落ちないように転がろう！



### ■その4 シグザグコース

シグザグにマットをつなげたコース。  
向きを変えて2回、転がろう！

### ■その5 川跳びコース

マットの上に跳び箱を置いたコース。  
跳び箱に手をついて、横方向にジャンプして飛び越えよう！  
手をしっかりついて、できるだけ足を高く上げよう。



#### ◆自由練習のときのお約束

1. 前の人が終わるまで、輪っかの中で待ちましょう。
2. ほかの人が練習しているときに、マットの上を横切らないようにしましょう。

### 前転

学校の授業では「前転」とよく聞きます。  
「前転」と「前転がり」って何が違うのでしょうか？

前転とは…

前転がりをしたあと、**手を使わずにそのまま立ち上がるわざ**のこと。

最後に、1回ずつ前転に挑戦しました。(やりたい子は2回挑戦してもOK)

☆幼児期・小学校低学年までの間に、親子でどれだけスキンシップをとれるかが大切です。  
☆今日やったのはマット運動の基礎になる遊びに近い活動です。布団はマットの代わりになるので、ぜひお家でもやってみてください。2学期の授業に活かせると思います。

### 講座の様子から

約1時間半の間、何度か休憩をはさみながらマット運動をしました。

子どもたちは、先生の話真剣に聞き楽しそうに活動していました。後ろ転がりの練習では、「怖い」という声も多かったですが、成功すると「できた！」と嬉しそうにしていました。

最初はおもいおもいしていた子ども、講座が終わるころには「もう1回やりたい！」と積極的に5つのコースや前転に挑戦していました。

アンケートにもたくさんの感想が寄せられました。

# 受講生の方からの ご意見・ご感想

一部  
ご紹介

☆楽しくできてきたようで良かったです。ありがとうございました。

☆家庭ではできていなかったマット運動を学校の先生に教えてもらうことで、運動だけでなく、授業の体験にもなり、今後に役立つと感じました。

☆家ではできないことだし、親自身に知識がないので、このような講座があると嬉しいです。

☆子どもが積極的に運動をしていたので、成長を感じました。

☆楽しみながらできてよかったです。

☆とても楽しく、子どもが元気に取り組めたのが良かったです。家でも練習して、楽しい体育の時間にしたいと思います。本当にお世話になりました。

☆今日はありがとうございました。楽しそうな息子の顔が見られて嬉しかったです。夏休みの過ごし方が、マンネリ化していましたが、よい刺激になりました。家でも練習してみたいと思います。

☆優しくご指導いただき、褒めていただいたので、子どもたちもすごく喜んで参加していました。

☆丁寧に子どもに接していただきありがとうございました。

☆コツを教えてもらって、少し上手になったように思いました。家でも練習してみようと思います。ありがとうございました。



御協力ありがとうございました

