B－３学習カード

マット運動　学習カード（技編）

氏名（　　）

技　むずかしさ 主なポイント	完成度1	完成度2	完成度3
	背中を丸めて回れた	手を着きほぼまっすぐ回れた。	スムーズに回り、最後は手を使わずに足で立てた。
前転　1 一度伸ばしたひざを小さくたたんで立つ			
開脚前転　2 開いた足が伸びている			
跳び前転　2 体をマットから離し、手を着く準備をする。			

技　むずかしさ 主なポイント	完成度1	完成度2	完成度3
	背中を丸めて回れた	手を着きほぼまっすぐ回れた。	スムーズに回り、最後は足で立てた。
後　転　1 勢いをつける手を肩に近い場所につける			
開脚後転　2 開いた足が伸びている			
伸膝後転　3 膝をのばしたまま回る　頭を低くして手から着く			

技　むずかしさ 主なポイント	完成度1	完成度2	完成度3
	両手を横向きに突き、マットを渡れた	手足を伸ばして回れた	伸ばした足が身長以上の高さでまわれ
側方倒立　回転　2 手手足足の順で体重を支える			
ロンダード　2 開いた足が伸びている			

技　むずかしさ 主なポイント	完成度1	完成度2	完成度3
	壁やマットにもたれて体を支えられる	補助をしてもらって３秒間できる	補助なしで2秒以上止まれる
（補助）倒立　3 体をまっすぐに、視線を前にして支える。			

技　むずかしさ 主なポイント	完成度1	完成度2	完成度3
	体を支えて回れた・倒立の形までできた	どすんとスムーズではなくても回れた	倒立1秒以上とめ、スムーズに前転ができた
倒立前転　4 倒立した後、体を丸めて前転			

技　むずかしさ 主なポイント	完成度1	完成度2	完成度3
	立てなくても足からマットに着いた	背中を突かずに立てた	伸ばした足が身長以上の高さでまわれ
はねおき　4 手を突き放し、思い切り体を反って立つ			
ハンドスプリング　5 振り上げた手を下ろし体を反って立つ			

めあて①の例　「開脚前転の足を伸ばして立つ」「倒立の時、手の前を見る」「側方倒立回転の足を高く上げる」など、どの技のどのポイントをがわかるように書こう。
めあて②　矢印にそって、今できる技とは違う技に挑戦しよう。自分の力を発展させていく技を選ぼう。
例）「倒立ができてきたので、倒立前転に取り組む。」など

よくできた◎　ほぼできた○　もうすこし△

今日のめあて	めあて①	めあて②	できばえ		
			①	②	
			①	②	
			①	②	
			①	②	
			①	②	
			①	②	

マット運動　学習カード（学習ふり返り編）

	安全に気をつけて運動ができた。（声・補助・準備体操）	協力して準備・後片付け・運動ができた	一生懸命　技に取り組んだ	友達にアドバイスを送った	友達への気づき
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					