

マット運動 学習カード①～②

「大きく回転 ワン・ツー・フィニッシュ!!!」

月 日()

番 名前【 】

めあて：自分ができる技をチェックしよう。

できる技・できそうな技に○をつけよう！			
・前転	やったことがない	できそう	できた
・後転	やったことがない	できそう	できた
・大きな前転	やったことがない	できそう	できた
・川とび	やったことがない	できそう	できた
・側方倒立回転	やったことがない	できそう	できた
・かいきやく前転	やったことがない	できそう	できた
・頭倒立	やったことがない	できそう	できた
・補助倒立	やったことがない	できそう	できた
・倒立	やったことがない	できそう	できた
・倒立前転	やったことがない	できそう	できた
・その他の技()	やったことがない	できそう	できた
・その他の技()	やったことがない	できそう	できた
・その他の技()	やったことがない	できそう	できた
・その他の技()	やったことがない	できそう	できた
・その他の技()	やったことがない	できそう	できた

学習をふり返って

③よくできた ②できた ①もう少し			
関心・意欲・態度	①自分の力に合っためあてを持ち、進んで取り組むことができた。	1	2 3
	②仲間と励まし合って運動したり、協力してマットの準備、片付けをしたりすることができた。	1	2 3
	③約束を守って安全に運動できた。	1	2 3
今日の合計			

教えてもらったこと、気づいたこと、友達の動きを見て発見したことなどを書こう!

マット運動 学習カード③～⑥

「大きく回転 ワン・ツー・フィニッシュ!!」

月 日()

番 名前【 】

めあて1 : _____

連続技



めあて2 : _____

挑戦する技

- ・前転・後転・大きな前転・川とび・側方倒立回転・かいきやく前転
- ・頭倒立・補助倒立・倒立・前方倒立回転・その他()

技のポイント・気を付けること

学習をふり返って

		③よくできた ②できた ①もう少し		
関心・意欲・態度	①自分の力に合っためあてを持ち、進んで取り組むことができた。	1	2	3
	②仲間と励まし合って運動したり、協力してマットの準備、片付けをすることができた。	1	2	3
	③約束を守って安全に運動できた。	1	2	3
思考・判断	①自分の力に合った技を選ぶことができた。	1	2	3
	②技のポイントについて考え、自分のめあてを持つことができた。	1	2	3
	③技の練習の仕方を知り、練習方法や練習の場を選ぶことができた。	1	2	3
技能	①基本的な回転技や倒立技をすることができた。	1	2	3
	②ペアでリズムやタイミングを揃え、基本的な回転技や倒立技をすることができた。	1	2	3
今日の合計				

教えてもらったこと、気づいたこと、友達の動きを見て発見したことなどを書こう!

マット運動 学習カード③～⑥

「大きく回転 ワン・ツー・フィニッシュ!!!」

月 日()

番 名前【

めあて1 : ○○に気をつけて連続技をがんばる。

連続技で気を付ける
ポイントを書こう!

連続技



できた技を
付け加えていこう!

めあて2 : ○○○に挑戦する。

めあて2で
チャレンジする技を
書こう!

挑戦する技

- ・前転・後転・大きな前転・川とび・側方倒立回転・かいきやく前転
- ・頭倒立・補助倒立・倒立・前方倒立回転・その他()

技のポイント・気を付けること

坂道マットで、あしをまげないで練習する。

どんな場でやるの?

どんなことに気を付けるの?
技のポイントを書こう!

学習をふり返って

		③よくできた	②できた	①もう少し
関心・意欲・態度	①自分の力に合っためあてを持って進んで取り組むことができた。	1	2	3
	②仲間と励まし合って運動したり、協力してマットの準備、片付けをしたりすることができた。	1	2	3
	③約束を守って安全に運動できた。	1	2	3
思考・判断	①自分の力に合った技を選ぶことができた。	1	2	3
	②技のポイントについて考え、自分のめあてを持つことができた。	1	2	3
	③技の練習の仕方を知り、練習方法や練習の場を選ぶことができた。	1	2	3
技能	①基本的な回転技や倒立技をすることができた。	1	2	3
	②ペアでリズムやタイミングを揃え、基本的な回転技や倒立技をすることができた。	1	2	3
今日の合計				

教えてもらったこと、気づいたこと、友達の動きを見て発見したことなどを書こう!