

第2学年の実態

1 単元名 マットでぼうけんあそび（マットを使った運動遊び）

2 単元設定の理由

(1) 学年の児童の実態

本学年の児童（男子44名、女子57名・計101名）にマット運動遊びについての意識調査をしたところ、次の結果が得られた【資料1】。このことから、多くの児童はマット運動に対する好感度は高いことが分かった。しかし、マット運動に対する恐怖心や苦手意識をもつ児童も数人いることが分かった。

【資料2】は技能に関する実態調査の結果である。順次接触ができていなかったり、腕支持が不十分でまっすぐ転がることできなかったりする児童が多い。後ろ転がりのできない47名は手のつき方が分からなかったり、横に倒れたりしている。このことから、マットを使った運動遊びの中で、前転がりや後ろ転がりを楽しみながら、順次接触や腕支持感覚を身に付けさせることが必要であると考えられる。

【資料1】 マットあそびはすきですか			
よくあてはまる	あてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
66人	19人	13人	3人
・転がるのが楽しい ・できるから		・こわいから ・できないから	

【資料2】	なめらかにまっすぐ転がること ができる	まっすぐ転がること ができない	転がること ができない
前転がり	59人	39人	3人
後ろ転がり	18人	36人	47人

(2) 単元のとらえ

マットを使った運動遊びでは、児童がさまざまな動きに取り組む中で順次接触や腕支持感覚といった基礎的・基本的な感覚を養うことができるようにすることが求められている。そのためには、坂を下ったり上ったりするような場、転がって輪をくぐったり障害物にぶつからないようにまっすぐ転がったりする場など、順次接触や腕支持が必要となる場で運動することが必要となる。また、児童がより楽しく運動遊びに取り組むためには、児童自らで運動の場をつくることが望ましい。

そこで、本単元では教師のねらいと児童の楽しさを結び付けることができるように、場づくりにおいては教師のねらいに合った運動遊びの場ができるように用具を用意する。また、単にさまざまな転がりを経験させるのではなく、教師のねらいに沿った動きへの意識付けを図りながら学習を展開する。

3 指導の手立て

(1) 児童の実態に応じた課題解決的な学習展開

① 目指す動きの明確化

めあてを確認する際に、絵図を用いて目指す動きを示す。また、動きがイメージできるようにリズム言葉を用いる。

【前転がり】



【後ろ転がり】



② 予備的運動の実施

動きの名前	運動感覚	効果的な動きにするための留意点と合い言葉	
① えんぴつ転がり	回転感覚	手足がマットに着かないように体をまっすぐ伸ばして転がる。 (ピン、ころころころ)	
② くま歩き	腕支持感覚	腕、脚を伸ばし、腰を高くして歩くようにする。 (どしん、のっしのっし)	
③ アザラシ歩き	腕支持感覚	腕、脚を伸ばして指先を前にして歩くようにする。 (ひじピン よちよち)	
④ うさぎ跳び	腕支持感覚	腕で体を支え、手の位置と同じところに足を出すようにする。 (ポーズ、ぴよん ポーズ)	
⑤ かえるの足打ち	腕支持感覚 逆さ感覚	視線を上げ体重を腕にのせるようにし、できるだけ高い位置で足打ちするようにする。 (ピョン トトト)	
⑥ ゆりかご	順次接触 起き上がり	順次接触ができない児童には、体を支え、補助をする (ゆらゆらゆら)	
⑦ ブリッジ	腕支持感覚 逆さ感覚	手足をしっかりマットにつけ、へそを持ち上げるようにする。 (て、あし、おへそをグッ)	

③ 望ましい学び合いの姿の設定

望ましい学び合いの姿

うまくできたことをほめ合ったり、友達の動きの真似をしたりしながら学習に取り組む姿。

児童相互の学び合いを生み出すために、単元を通してグループ学習を行う。ぼうけんタイムではグループの友達と動きを見合い、うまくできた時にほめるようにする。また、みてみてタイム

でよい動きを確認し、後半のぼうけんタイムでよい動きの真似をしながら取り組むことができるようにする。さらに、他のグループが作った場で遊ぶことで、多くの友達の動きを見合ったり、様々な動きを経験させたりすることができるようにする。

(2) 個に応じた指導と評価の一体化

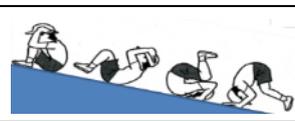
① 即時評価

評価補助簿による即時評価を行う。学習中に目指す動きが見られた場合はすぐに称賛の声かけを行い、動きの意識付けを図る。また、次のような課題に応じた場の設定と指導を行う。特に個別の支援が必要な児童には、T2が指導・助言を行う。

【前転がり】

<p>ア 順次接触ができていない児童 おへそを見て体を丸めるように声をかけたり、教師が補助をしたりして後頭部が着くことができるようにする。また、予備的運動において、ゆりかごの補助をする。</p>
<p>イ 腕支持ができない児童 両腕の支えが弱く腕支持ができていない児童には、ぼうけんタイムの時にくま歩き、あざらし歩きで遊ばせて体を腕で支える感覚をつかむことができるようにする。</p>

【後ろ転がり】

<p>ア 順次接触ができていない児童 背中→肩→後頭部と順次接触ができない児童には、下り坂の場を利用して勢いをつけ、逆さ感覚をつかむようにさせる。</p>	
<p>イ 手のつき方が分からない児童 手をマットにつくタイミングや手をつく向きがわからない児童には、ゆりかごのときに手を常に耳の横につけるよう意識させてゆりかごの補助をする。</p>	

② 支援計画の作成

前時において、Cと評価した児童を中心に支援計画を作成し、計画的に指導や補助ができるようにする。

4 単元の目標及び指導と評価の計画

○単元の目標と評価規準（観点別評価規準）

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 場の安全に気を付け、進んで運動に取り組もうとしている。 ○ 運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ マットを使った運動遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶ場をつくることができる。 ○ マットを使った運動遊びの動き方を知り、友達のよい動きを見付けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ マットに背中を順番に接触させるなどして、前や後ろ方向に転がることことができる。 ○ 両手や背中で体を支えているいろいろな逆立ちをすることができる。
評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ① 運動する場や器械や器具の安全に気を付けて進んで転がり遊びをしようとしている。 (活動観察・学習カード) ② 順番やきまりを守り、友達と仲よく転がり遊びに取り組もうとしている。 (活動観察・学習カード) 	<ul style="list-style-type: none"> ① マットを使った運動遊びの行い方や動き方がわかる。 (発言分析・学習カード) ② 場を工夫してつくり、楽しくマットを使った運動遊びができる。 (活動の観察・学習カード) ③ マットを使った運動遊びで友達のよい動きを見付けることができる。 (活動の観察・学習カード) 	<ul style="list-style-type: none"> ① マットに体を順番に接触させてなめらかに前方や後方に転がることことができる。 (活動の観察・学習カード) ② 手で体を支えて前方や後方に転がることことができる。 (活動の観察・学習カード) ③ 手や背中で体を支えているいろいろな逆立ちをすることができる。 (活動の観察・学習カード)

○指導・評価計画（総時数8時間）

分	1	2	3	4	5	6	7	8	
10	○オリエンテーション	学習準備（場づくり・準備運動）							
		予備的運動（へんしんタイム） ①えんぴつ転がり②くま歩き③あざらし歩き④うさぎとび⑤かえるの足打ち⑥ゆりかご ⑦ブリッジ							
20	○マット運動の仕方を確かめ、今後の学習の見通しをもつ。	めあての確認							
		順次接触の感覚を養う				腕支持の感覚を養う			
		ぼうけんランドをつくり、いろいろな転がり遊びを楽しむ。							
30	○いろいろな転がりを見付ける。	○いろいろな転がりを見付ける。	○体を丸めて転がることを焦点化。	○後ろ転がりの順次接触に焦点化。	○まっすぐ転がることに焦点化。	○後ろ転がりでもまっすぐ転がることに焦点化。	○いろいろな逆立ちを試す。	○ぼうけんランドを各グループで組み合わせる。 いろいろな転がりや逆立ちで遊ぶことを通して動きを広げる。	
		みてみてタイム（よい動きを見合う）							
40	○予備的運動の行い方を知る。 ○今できる技を確かめる。	○遊びの場を工夫し、いろいろな転がり遊びを楽しむ。	○前転がりの順次接触に焦点化。	○他のぼうけんランドで遊び、動きを広げる。 ・順次接触に焦点化。	○前転がりでもまっすぐ転がることに焦点化。	○他のぼうけんランドで遊び、動きを広げる ・腕支持に焦点化	○ぼうけんランドを作り、いろいろな逆立ちを楽しむ。		
45	学習のまとめ・整理運動・片付け								
関	①	②					②		
思		①	②	③	②	③	②		
技			①	①	②	②		③	

5 具体的な展開

(1) 第3時

① 主眼

いろいろな転がり方でマット遊びを楽しく行うことを通して、頭・背中・尻の順につくとうまく回れることに気付き、いろいろな場で滑らかに転がることのできるようにする。

② 準備

マット、踏み切り板、障害物（フラフープ・ミニコーン・玉入れの玉・箱）、CD、CDプレーヤー、学習カード

③ 展開

学習活動・内容	指導・支援上の留意点及び評価規準（評価方法）
<p>1 学習準備をする。</p> <p>(1) 場づくり</p> <p>(2) 準備運動</p> <p>(3) へんしんタイム</p> <p>① えんぴつころがり</p> <p>② くま歩き</p> <p>③ アザラシ歩き</p> <p>④ うさぎとび</p> <p>⑤ かえるの足打ち</p> <p>⑥ ゆりかご</p> <p>⑦ ブリッジ</p>	<p>○ 協力して、安全に運ぶことができるように、マットの運び方や置き方について声かけをした。</p> <p>○ 音楽に合わせて心と体をほぐしていけるようにした。</p> <p>○ マット遊びの基礎的な感覚や技能を身につけさせるため、合言葉に合わせてイメージさせ、正しく行うようにした。</p> <p>○ 正しい動きができていないかを確認し、できていない児童には個別に指導した。</p> <div data-bbox="794 611 1209 920" data-label="Image"> </div>
<p>2 本時のめあてを確認する。</p>	<p>○ 前時の学習を振り返り、本時の学習を確かめ、活動の見通しがもてるようにした。</p> <div data-bbox="336 1061 1260 1122" data-label="Text"> <p>めあて ぼうけんランドで、なめらかにころがりあそびをたのしもう。</p> </div>
<p>3 ぼうけんランド</p> <p>(1) ぼうけんタイム 1</p> <ul style="list-style-type: none"> グループごとに冒険の場を作り、いろいろな転がり遊びをする。 <div data-bbox="284 1682 547 1787" data-label="Text"> <p>障害物をよけるようにしよう。</p> </div> <div data-bbox="264 1821 587 1928" data-label="Text"> <p>輪をくぐるのも楽しそうだね。</p> </div>	<div data-bbox="619 1128 1362 1294" data-label="Image"> </div> <p>○ グループごとに、「見る・待つ・行う」の約束を守り、安全に行うようにした。</p> <p>○ コの字型にマットを並べ、そこにグループで考えた工夫を加えていくようにした。</p> <div data-bbox="1230 1400 1406 1525" data-label="Diagram"> </div> <div data-bbox="659 1581 1046 1872" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1107 1682 1366 1740" data-label="Text"> <p>坂道を作ろう。</p> </div> <p>○ 場の工夫が思いつかない児童には、坂道や障害物の使い方などを助言した。</p> <p>○ 坂を下ることで、自然と順次接触をして転がるようにした。</p>

(2) みてみてタイム

- ・ 友達のよい動きを全員で見る。



(3) ぼうけんタイム2

- ・ 友達のよい動きをまねて前転がり遊びをする。

輪に当たらないように小さくなって転がろう。



滑らかに回れたね。

4 本時の学習を振り返り、まとめる。

- T1とT2で主に見取るグループを分け、児童がうまく前転がりができているかを見取り助言した。
- 順次接触ができている児童を褒め、全体に広めるようにした。
- 滑らかに回ることのできない児童には、坂道で転がるように助言したり、別の転がり方をするように助言したりした。
- 友達がうまく転がることのできたら、互いに褒め合うように声かけをした。
- 前転がりでも順次接触ができている児童を紹介し、全体で共有することで後半の活動への意欲を高めるようにした。
- つくった場や、練習方法などもあわせて紹介し、後半の活動につなげるようにした。

T: 滑らかに転がっている人の転がり方を見てみましょう。

T: どうしたら、輪に当たらないで転がることのできたか。

C: 小さくなっています。

C: 体を丸くしています。

C: 足を縮めています。

C: ころんと回っています。

T: みんなも輪に当たらないようにころんと滑らかに転がってみましょう。

- 前転がりは必ずするように確認した。
- 滑らかに回れるように気をつけて、いろいろな場で転がり遊びを楽しむようにさせた。
- 友達がうまく転がることのできたら、互いに褒め合うように声をかけた。
- ぼうけんタイム2で滑らかに回ること（順次接触）ができるようになった児童を称賛した。

- グループでできるようになったことや感想を出し合った後、全体で交流をし、次時への意欲につなげるようにした。

前よりたくさん転がる
ことができたよ。



輪に当たらない
いで転がれて、
うれしかった。

- 児童の感想から場の工夫やうまく回るためのポイント、友達との関わりについての発言を取り上げ、まとめとした。



T: どうしたら滑らかに前転がりをする
ことができましたか。

C: ○○さんみたいに足を縮めるといいです。

C: おへそを見るとうまく転がる
ことができます。

T: 体はどうですか。

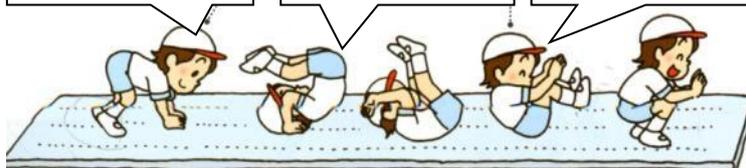
C: 丸くするといいです。

まとめ 体を丸くして、おへそを見て回るとくるとなめらかにころがる
ことができる。

あたまのうしろを
マットにつけて回
る。

あたま・せなか・
おしりのじゅん
につく。

背中を丸め、おへそ
を見るようにして回
る。



5 整理運動と片付けをする。

- 後ろ転がりでもできるかどうかを問いかけ、次時への意欲を高めるようにした。

- 安全に気を付け、協力して片付けを行うようにさせた。

(2) 第5時

① 主眼

いろいろな場で転がり遊びを楽しむことを通して、腕支持を意識することで、まっすぐ回ることができるようになる。

② 準備

マット、踏み切り板、障害物（ミニコーン、フラフープ、2Lペットボトル×2本、ゴム、箱）、CD、CDプレイヤー、学習カード

③ 展開

学習活動・内容	指導・支援上の留意点
<p>1 学習準備をする。</p> <p>(1) 場づくり</p> <p>(2) 準備運動</p> <p>(3) へんしんタイム</p> <p>① えんぴつ転がり</p> <p>② くま歩き</p> <p>③ うさぎ跳び</p> <p>④ アザラン歩き</p> <p>⑤ かえるの足打ち</p> <p>⑥ ゆりかご</p> <p>⑦ ブリッジ</p> <p>2 本時のめあてを確認する。</p>	<p>○ 安全に留意し、友達と協力して行うように声をかけた。</p> <p>○ 音楽に合わせて心と体をほぐしていけるようにした。</p> <p>○ マット遊びの基礎的な感覚や技能を身につけさせるため、合言葉に合わせて正しく行うようにした。【写真1】</p> <div data-bbox="639 461 1011 667" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1054 483 1382 629" data-label="Text"> <p>手・手・足・足おなかをグー。</p> </div>
<div data-bbox="320 786 1286 909" data-label="Text"> <p>めあて いろいろなころがり方で、大きなほこをよけてぼうけんランドを楽しもう。</p> </div> <div data-bbox="193 1003 635 1205" data-label="Text"> <p>大きなぼくだんにあたらないように転がるには、どうすれば良いと思いますか。</p> </div>	<p>○ 前時の学習を振り返り、本時の学習の仕方を確かめ、活動の見通しがもてるようにした。【写真2】</p> <div data-bbox="767 1021 1270 1245" data-label="Image"> </div>
<p>3 ぼうけんランド</p> <p>(1) ぼうけんタイム1グループごとに場をつくり、前転がりあそびを楽しむ。</p>	<p>○ グループごとに、「見る・待つ・行う」のルールを守り、安全に行うようにした。</p> <p>○ T1とT2とで主に見取るグループを分け、児童がうまく前転がりができているかを見取り、助言した。</p> <p>○ 上手に転がれない児童には、課題に応じた場を作ったり、手のひらをしっかり付いたりするように助言した。</p> <p>【写真3】【写真4】【写真5】</p>
<div data-bbox="169 1626 608 2018" data-label="Complex-Block"> <p>【写真3】</p> <p>うまく転がれない児童に対して (坂道マットコース)</p> </div>	<div data-bbox="639 1626 1031 2018" data-label="Complex-Block"> <p>【写真4】</p> <p>着手できずに転がっている児童に対して (ぼくだんかいひコース)</p> </div> <div data-bbox="1046 1626 1422 2018" data-label="Complex-Block"> <p>【写真5】</p> <p>行きたい方向に体を向けられない児童に対して (ジグザグコース)</p> </div>
<p>(2) みてみてタイム</p>	<p>○ 順次接触や腕支持ができている児童を見付けて褒め、全</p>

それぞれの場でまっすぐに
転がることのできている児童
の動きを紹介する。



写真6



写真7

体で共有し、意欲を高めた。

- 腕支持や順次接触ができていた児童を紹介することで、学級全体により動きとして意識づける。【写真6】
- その動きができるようになった場の工夫や、動くときに意識したことも合わせて紹介するように問いかけた。【写真7】

T：良い動きをしていた友達の動きを見てみましょう。
T：まっすぐに転がるためにAさんはどうやって転がって
いましたか。
C：Aさんは身体を小さくして丸まっていた。
T：手はどうでしたか。
C：手はマットについていました。
T：身体の向きはどうでしたか。
C：行きたい方向に身体を向けていました。
T：転がる時に、身体を行きたい方向に向けて、手をつ
いて背中を丸めながら転がるとまっすぐに回れそうです
ね。

(3) ぼうけんタイム2

上手くできていた児童の動
きを真似ながら、他のグルー
プの場で遊ぶ



写真8

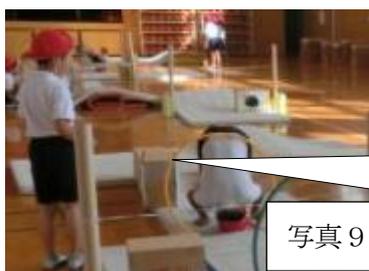


写真9

- 前転がりを必ずするように声かけをした。【写真8】
- 友達のよい動きを見付け合い、誉め合う。【写真9】

肩幅と同じくらいにして着手してみよう。

行きたい方向に体の向きを変えて、マットを手でグ
ッと押すと、まっすぐ転がることのできるよ。

4 本時の学習を振り返り、まと

- グループでできるようになったこと、や感想を出し合っ

める。

行きたい方向に体を向けてまわるとうまくいったよ。



写真10

マットをグッと押すと、まっすぐにまわられたよ。

たあと、全体で交流し、まとめにつなげる。【写真10】

○ 児童の感想の中から上手く回るためのポイントについての発言を取り上げ、共有化を図った。【写真11】



写真11

T : どんな工夫をすれば、上手に転がることができましたか

C : 自分の行きたい方向に体を向けて、おへそを見ながら小さく回るとできました。

C : 手をパーにしてマットをグッと押すとまわることができました。

T : 体の向き、手の付き方、小さく回ることを意識すれば、上手に転がることができますね。

まとめ 行きたい方こうにまわるには、手はパーでそろえてつく。

5 整理運動と片付けをする。

○ 安全に気を付け、協力して片付けを行うようにさせた。

(3) 第6時

① 主眼

自分たちで工夫した場でまっすぐに転がることを意識してマット遊びを楽しむことを通して、両手でしっかりと体を支え、後方にまっすぐに転がるようにする。

② 準備

マット、踏み切り板、遊びの道具（ミニコーン、フラフープ、玉入れの玉、障害物用の箱など）、キッズダンスCD、CDプレーヤー、学習カード

③ 展開

学習活動・内容	指導・支援上の留意点
1 学習準備をする。 (1) 場づくり (2) 準備運動 (3) へんしんタイム ① えんぴつ転がり ② くま歩き ③ うさぎ跳び ④ アザラシ歩き	○ 安全に協力して運ぶことができるように、マットの運び方や置き方について声かけをする。 ○ 音楽に合わせて心と体をほぐすようにする。 ○ 基礎的な感覚を身に付けさせるため、合言葉に合わせて、正しく行うように声かけや幫助をする。 ○ 正しい動きができていない児童には、個別に指導する。

- ⑤ かえるの足うち
- ⑥ ゆりかご
- ⑦ ブリッジ



写真1



写真2

<へんしんタイム>

- かえるの足打ちの時、両手で体を支えることを意識させ、腰を高く上げさせるため、何回両足を打ちつけることができるか遊びを取り入れながら行う。(写真1)
- ゆりかごの時、反動で後ろ転がりを取り入れる。補助が必要な場合は勢いをつける。(写真2)

2 めあてを確認する。

- 第4時で見つけた、なめらかに後ろ転がりができるひみつ(目指す動き)を確認する。(写真3)
- 前時で、手をそろえて着き、両手にグッと力を入れるようにするとまっすぐ前転がりできたことを想起させ、後ろ転がりでもまっすぐ転がることできるか問いかける。

めあて はこやゴムに当たらないように、ぼうけんランドを楽しもう。

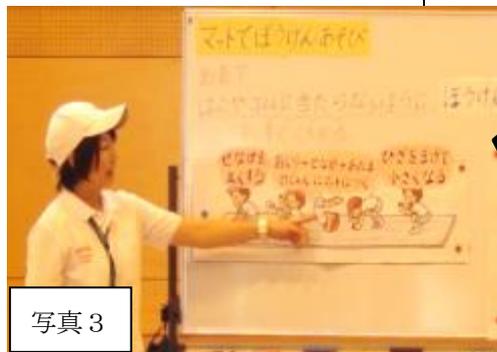


写真3

<目指す動きを共有する>

- T: はこやゴムにあたらないようにするには、どのように回ったらいいですか?
- C: まっすぐ回るといい
- T: そうですね。今日は、後ろ転がりにも挑戦してみましよう。後ろ転がりを上手く転がるためのヒミツ何でしたか?
- C: せなかを丸めるとくるんとなる
- C: 最後にひざをまげて小さくなる
- T: そうですね。そうすると、くるんとなめらかに回れるんですね。今日は、まっすぐ回るヒミツも見付けて、友達にも教えてあげようね。

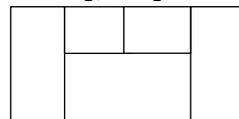
3 ぼうけんランド

(1) ぼうけんタイム1

- ・ グループごとにぼうけんランドをつくり、転がり遊びを楽しむ

- グループごとに、「見る・つたえる・やってみる」の順番を守り、安全に行うよう確認する。
- 基本の並べ方(図1)にグループで考えた工夫を加える。

【図1】



- 遊びの場が思いつかないグループには、場をつくる時の視点(向き・傾き・幅・障害物)を与える。

【思】マットを使った運動遊びのよい動きを見つけることができる。(活動の観察・学習カード)

【本時の遊びの場】

障害物ゾーン

障害物を置くことで体の向きを変えて両手を着き、まっすぐに転がらないと通れないようにする。



坂道ゾーン

下り： 勢いがつくことで、まっすぐ転がるができるようにする。
登り： 腕でしっかりと体を支えないと、まっすぐに転がるができないようにする。

ずらしゾーン

マットをずらし、まっすぐに転がらないと落ちるようにする。

<ゴムを使っている場の児童の様子>

○ ゴムをマットに対して縦に置くことで、細い道を2つ作り、友達とタイミングを合わせて転がって遊んでいた。(写真4)



写真4

一緒に回るよ、せーの！

<はこを使っている場の児童の様子>

○ 縦に並べて細い道を作り、当たらないようにまっすぐ転がって遊んでいた。(写真5)



写真5

こんなせまい道でも転がれるよ。

(2) みてみてタイム

・ それぞれの場でまっすぐに転がることのできている児童の動きを紹介する。

○ まっすぐに後ろ転がりができる児童を紹介し、よい動きの共有化を図る。
○ まっすぐに転がるのが身に付くような場を紹介し、後半の活動へ意欲付ける。

○ 模範演技をした児童の姿から、両手でマットを強く押すことを意識させた。さらに教師が後ろ転がりの手のつき方について、補足説明をした。



T：あれ、強くマットを押しているのに回れないよ。
C：手の向きが逆だ！
C：ブリッジの手をしなくちゃ！
T：そっか、マットを押す時はブリッジと同じ手の向きでしないとイケないんだね。

(3) ぼうけんタイム 2

- ・ 上手くできていた児童の動きを真似ながら、他のグループのぼうけんランドで遊ぶ

- 後ろ転がりでまっすぐに転がることに挑戦するように促す。
- 他のグループの場で遊ぶことで、多様な動きを経験させる。
- ぼうけんタイム 2で腕支持ができるようになった児童を称賛する。

【技】手で体を支えて前方や後方に転がることができる。
(活動の観察・学習カード)

- 後ろ転がりができずに苦手意識をもっていたS児に対して、手のつき方を意識して転がってみよう声かけをした。坂マットで勢いを付けて遊んでいるうちに自然と手が正しくつかるようになり、細い場所でも後ろ転がりに意欲的に取り組むようになった。



4 本時の学習を振り返り、まとめる。

- (1) グループで
- (2) 全体で



はじめは後ろ転がりができなかったけど、マットをグッと押すとできるようになりました。

まとめ

両手をきちんと着いて、マットをグッとおすようにすると、まっすぐにころがることできる。

5 整理運動と片付けをする。

- 安全に気を付け、協力して片付けを行うようにする。