

マット運動

年 組 () 名前 _____

◎今日の自分を振り返っての自己評価をしよう。

◎:よくできた ○:まあまあできた △:あまりできなかった 空欄:できなかった

観 点	/	/	/	/	/	/	/
協力して、準備・片付けや、練習を意欲的に行うことができた。							
基本的な技や発展的な技を身につけることができた。							
自分の課題に応じた練習に取り組むことができた。							

◎今日の授業を振り返って、できるようになったことや、次に意識したいポイントなどをまとめておこう。 また、友だちからもらったアドバイスなども記録しておこう！

月日	できるようになったことや、次に意識したいポイントなど（感想でも可）	友だちからもらったアドバイス
〈マット運動を振り返って〉		〈先生から〉

マット運動 学習資料

1年 組 () 氏 名

出来る技をチェックしてみよう (○: できる △: ややできる、できそう ×: できない)

前方系

前 転 — 開脚前転 — 伸びつ前転 — とび前転 — 倒立前転 — 頭はね起き
() () () () () ()

前方倒立回転とび

()

後方系

後 転 — 開脚後転 — 伸びつ後転 — 後転倒立
() () () ()

側方系

側方倒立回転 (側転) — 側方倒立回転とび 1 / 4 ひねり (ロンダート)
() ()

巧技系 (静止技)

片足正面水平立ち (水平バランス) — Y字バランス — 肩倒立 — フリッジ
() () () ()

倒 立 — 三点倒立

() ()

規定演技 (1年) + 自由演技

①開脚前転 ①

②前転 ②

③ジャンプ 1 / 2 ひねり ※③

④後転 ④

⑤側転 or ロンダート

⑥静止技

※ 2 種目以上

点

マット運動 学習資料

年 組 () 氏 名

出来る技をチェックしてみよう (○: できる △: ややできる、できそう ×: できない)

前方系

前 転 — 開脚前転 — 伸しつ前転 — とび前転 — 倒立前転 — 頭はね起き
() () () () () ()

前方倒立回転とび

()

後方系

後 転 — 開脚後転 — 伸しつ後転 — 後転倒立
() () () ()

側方系

側方倒立回転 (側転) — 側方倒立回転とび 1 / 4 ひねり (ロンダート)
() ()

巧技系 (静止技)

片足正面水平立ち (水平バランス) — Y字バランス — 肩倒立 — フリッジ
() () () ()

倒 立 — 三点倒立

() ()

規定演技 (2, 3 年) + 自由演技

①倒立前転 ①

②前転 ②

③ジャンプ 1 / 2 ひねり ※③

④伸しつ後転 ④

⑤側転 or ロンダート

⑥静止技

※ 2 種目以上

点