

マット運動

4年生

両手を肩幅に開いて開脚前転をしよう。



手の位置をそろえて、側転をしよう。

両手を水平にして、両足を高くあげるときれいに見える。



足を高くあげて、きれいなY字バランスにしよう。



9月の体育の学習では、マット運動を行いました。授業では、開脚前転や開脚後転、側方倒立回転、バランスなどの練習をしました。「技と技の流れをスムーズにしよう。」や「一つ一つの技をピタッと止めてきれいにしよう。」といった声が聞かれました。子どもたちは技の組み合わせを楽しみながら、活動することができました。