マット運動(６時間扱い)

1. 準備運動
2. 場の準備①
3. 感覚つくりの運動

・クマ歩き

・うさぎ跳び

・カエルの足うち

・ゆりかご　・大きなゆりかご(１回ずつペアの人とハイタッチ)

・アンテナ(背支持倒立)

1. めあての確認
2. 場の準備②

とびこみランド

エバーマット

ぴょんぴょんランド

CC

CC

かべかべランド

肋木

ごろごろランド

(後ろ転がり)

ごろごろランド

(前転がり)

1. 主運動(ローテーションで)

〇ぴょんぴょんランド　レベル１：細マットをとびこすことができる

　　　　　　　　　　　レベル２：跳び箱(１段)を跳び越すことができる

　　　　　　　　　　　レベル３：ゴム紐を跳び越すことができる

〇ごろごろランド　　　レベル１：坂道をつかって前転がりができる

　(前転がり)　　　　　レベル２：平らなマットで前転がりができる

　　　　　　　　　　　レベル３：段ボールを飛び越えて前転がりができる

〇ごろごろランド　　　レベル１：坂道をつかって後ろ転がりができる

　(後ろ転がり)　　　　レベル２：平らなマットで後ろ転がりができる

　　　　　　　　　　　レベル３：平らなマットでまっすぐ後ろ転がりができる

〇かべかべランド　　　レベル１：脚を肋木にかけることができる

　　　　　　　　　　　レベル２：より高い位置に脚をかけることができる。

　　　　　　　　　　　レベル３：壁のぼり逆立ちから前ころがりができる。

〇とびこみランド　　　レベル１：怖がらずに飛び込むことができる。

　　　　　　　　　　　レベル２：エバーマットに飛び込んでうさぎ跳びができる。

　　　　　　　　　　　レベル３：エバーマットに飛び込んで前転がりができる。