

マット運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい 技 できたら ◎○△に ○をつけよう

前転・開脚前転 かいきやくぜんてん	◎ ○ △	開脚後転 かいきやくこうてん	◎ ○ △
伸膝後転 しんしつこうてん	◎ ○ △	倒立前転 とうりつぜんてん	◎ ○ △
跳び前転 と	◎ ○ △	側方倒立回転 そくほうとうりつかいてん	◎ ○ △
ロングアート	◎ ○ △	倒立（補助つき） とうりつ ほじょ	◎ ○ △
技の くみあわせ（れんぞく技）	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- 回転の いきおいを 止めない（ひざを かかえる・手でおす）
- 技と 技の「つながぎ」を なめらかに

■ 毎時間の 記録 まいじかん きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・組み合わせた 技を 書こう