



## 1 / 19 3・4年 体育「マット運動」

自分に合ったコースで挑戦



3・4年生の体育では、マット運動の学習に取り組みました。授業のはじめには、「エビ」や「ゆりかご」などの準備運動を行い、体をしっかり丸める感覚や、後転に必要な動きを確かめました。体の使い方を意識しながら取り組むことで、後転の動きにつながる大切な準備ができたようです。

後転の練習では、「自信をもってやれる」「多分できる」「できないかもしれない」の3つのコースを設定し、子どもたちが自分の力に合わせて挑戦できるようにしました。自分でコースを選ぶことで、「今の自分に合った練習をしよう」という意識が高

まり、どの子も前向きな表情でマットに向かっていました。

練習が始まると、友達同士で「すごいよ」「きれいにできてる」「もう少しでできるよ」「手をしっかりついてみて」など、励ましやアドバイスの声が自然と飛び交いました。仲間の頑張りを認め合いながら、何度も繰り返し挑戦する姿がとても印象的でした。

「自信をもってやれる」コースの子どもたちの中には、開脚後転に挑戦する姿も見られました。見事に成功すると、周りからは思わず歓声が上がり、体育館に温かい拍手が響きました。挑戦する姿を見て、ほかの子どもたちも「自分もやってみたい」という気持ちが高まっているようでした。



一方で、教師の補助を受けながら練習を重ねる子もいました。最初は不安そうだった子も、回を重ねるごとに体の動かし方が分かってきて、少しずつ自信をつけていく様子が見られました。できるようになるまでの過程を大切にしながら、一人一人が自分のペースでがんばっています。

今回のマット運動を通して、技の習得だけでなく、仲間を応援する気持ちや、自分に合った挑戦を選ぶ力も育まれていることが感じられました。これからも、できた喜びや挑戦する楽しさを味わいながら、体づくりに取り組んでいきます。