

〈開脚前転のつまずきと指導のポイント～重ねマットが効果的～〉

1 膝が曲がる

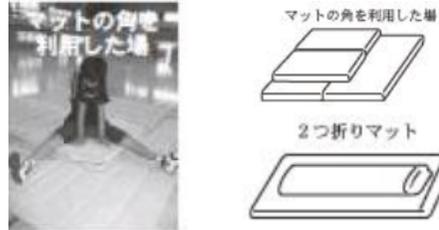
①股関節が硬い。②柔軟性に欠けている。

①膝を外側に開くようにする。

発問 立ち上がる時、足のどこを着いた方がよいですか。
A かかと B つま先

かかとからつく。つま先は外側を向く。
子どもによってつま先が内側の方が良い子もいる、

②膝を伸ばしやすい場で練習する。



③ゆりかごや背支持倒立から開脚の練習をする。

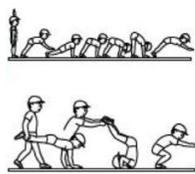


2 回転のスピードが遅い

①頭頂部がついている。②腰角度が狭い。

①回転感覚を高める運動を行なう。

- ・しゃくとりむしなどの歩行
- ・手押し車からの前転
- ・マットの上から前転
- ・かえるの足うち



②坂を利用した場で練習させる。



⑤様々な種類の前転を行ない、回転感覚を養う。

- ・手の平グーの前転・手の平パーの前転
- ・ゆうれい回り
- ・片手前転・立ってからの前転
- ・手を遠くについての前転

③腰の高い位置からの前転をする。

T: 膝を伸ばした状態で前転をします。
T: つま先でできるだけ大きな円を描きます。

④大股で歩きながら前転する。

T: イチ・ニイ・サーンで回ります。

5 おしりはうくが、立ち上がれない。

①手のつきが遅い。②回転速度がない。

①台を利用した場・段差を利用した場
重ねたマットの場が効果的である。



4枚重ねマットでできたら1点
3枚重ねマットでできたら2点
2枚重ねマットでできたら3点
1枚重ねマットでできたら4点
合計何点とれたか数えます。
(時間を決めると何度も取り組めるようになる)

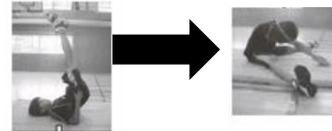
3 足を開くタイミングが早い

①回転力が弱まる。

①足を開くタイミングを教える。

発問 足を開くのはいつがよいですか。
A 脚が真上に来たとき
B マットの近くに来たとき
実際に回って確認しなさい。

②背支持からの起き上がりをする、



③角を利用したマットで開く練習をする。



4 手の着く位置が悪い。

①手が前方いきすぎて、突っ張ってしまう

①着手の位置を教える。

発問 起き上がる時、手はどこに着くといいですか。

手はものの近くに着く、

③かかとと同時に手をつく。

同時に着くことで立ち上がりやすくなる。

②着手したときの目線を教える。

発問 手をつくときにどこを見ますか。



着いた手を見ることで、体が前に倒れ、さらに立ち上がりやすくなる。
T: あごをマットにつけるようにします。
なかなかできない子はおへそを見るようにする。

6 できる子の対応

①苦手な子のミニ先生

T: 先生が教える前にできるようにさせたらすごいよね!

②着手を片手・手無しにする。

T: 3回できたら次のステップに入ります。

③坂道マットをのぼらせる。

T: 坂道マットをのぼってごらん。

※このカードをコピーして、グループごとに配る。
何を使ってもいいから、できるようになってごらんと『コツ』を共有させる。
他にも手立てがあったら教えてください!
理論ではなく事実でお願いします。