

# 授業実践ギャラリー

職能開発科2年 保健体育  
「マット運動」



職能開発科 2 年の保健体育です。  
「マット運動」を学習しています。  
小・中学校でも学んできていますが、苦  
手なままにしてしまった人も多いよう  
です。まずはきれいな前転を目指して、前  
転のコツを伝授します。

まずは軽くジョギングをして体を温めたあと、  
ストレッチや補強運動を行います。ひざを曲げ  
ずに遠心力を生かすこと、体の重さをしっかりと  
両肩と両腕で支える動きを確認しました。





そして本日のテーマでもある「遠心力」を感じる運動です。膝を伸ばして足を振り、その力を上半身につたえて起き上がります。腹筋に頼るのではなく、下半身の動きに上半身が引っ張られる感覚です。

そしてマットの上で実際に前転を試みます。「そこそこ」できる人も多いですが、「さらに上を目指す」ことが大切。まずは遠心力を最大限に生かすため、フィニッシュは立ち上がるのではなく、足を伸ばして回りました。





回転の最初から足を伸ばしています。先生の手にかかとが当たるように意識しています。慣れてきたら伸ばした膝を曲げて着地に備えるのですが、その動きも遠心力を増加させます。

いい感じ！きれいにまとまっています。

