

小学1年

体育

マットあそび

ころがる・ささえる・まわる あそび

じぶんで かんがえて かきましょう。わからない ときは、QRコードで どうがの ばめんを 見よう。

- ① 「マットが ずれて いたら なおす」「まえの ひとが ころがって いる とちゅうに はじめる」「まわりに ひとが いないか みる」の なかで、 しては いけないのは どれですか。



どうがで 見る
ばめん 7
「きまりと あんぜん」

- ② てで からだを ささえる マットの あそびを ひとつ いって みましょ う。



どうがで 見る
ばめん 4
「くまあるき」

- ③ マットで あそぶ ときに たしかめる ことを ひとつ いって みましょ う。



どうがで 見る
ばめん 7
「きまりと あんぜん」

マットあそび

ころがる・ささえる・まわる あそび

- ① 「マットが ずれて いたら なおす」「まえの ひとが ころがって いる とちゅうに はじめる」「まわりに ひとが いないか みる」の なかで、しては いけないのは どれですか。

ヒント じゅんばんを まもる ことを おもいだそう。

こたえ 「まえの ひとが ころがって いる とちゅうに はじめる」です。ころがって いる ひとと ぶつかって、けがを する ことがあります。まえの ひとが マットから おりてから はじめます。

- ② てで からだを ささえる マットの あそびを ひとつ いって みましょう。

ヒント どうぶつの まねを する あそびだよ。

こたえ たとえば「くまあるき」です。てと あしを マットに ついて、くまの ように ある きます。

- ③ マットで あそぶ ときに たしかめる ことを ひとつ いって みましょう。

ヒント ぶつからない ために、なにを みるかな。

こたえ たとえば「まわりに ひとが いないか みる」ことです。ほかにも「じゅんばんを まもる」ことや「マットが ずれて いたら なおす」ことがあります。