

転がり名人になろう



- 「前転がり」です。
- 両手を肩幅に開いてマットに着き、前方に転がります。
- 「おへそを見よう」と声をかけると、あごが自然に引けて、スムーズに回転できます。



- 「後ろ転がり」です。
- 手の平を上に向けて耳の横に構え、背中を丸めます。腰、肩、後頭部の順になめらかに接触させ、最後に両手でマットを突き放して回転します。
- ゆりかごの動きを反復したり、坂道マットで練習したりすると上達します。



- 手足を伸ばして転がる「丸太転がり」です。
- 体がマットに順に接触していく感覚を楽しみながら滑らかに回転しましょう。



- マットをつなぎ、丸太転がりを複数の友だちと楽しめます。
- 人数が増えるほど、息の合った動きが必要になってきます。2人、3人、4人と順に人数を増やしていきます。

■ 運動遊びのポイント

- 体をうまく丸めて様々な方向へ転がることで、回転する感覚をつかむ運動遊びです。
- マットの上で様々な転がり方を見つけ、見つけた転がり方をみんなでまねをしながら、前転がりや後ろ転がり、丸太転がりなど、ねらいの動きを学習していきます。
- スムーズに転がるために、あごを引いたり、背中を丸めたりしている子の動きを取り上げ、体が順にマットに着く感覚を全員につけていきましょう。