

# 13 マット運動へつながる遊び

( )ねん ( )くみ なまえ( )

【布団の上で大活躍！マットマンになりたいな】

マットマンの登場です。布団の上でこんなポーズできるかな。ポーズを決めて10数えてみよう。

級	できるようになること		
初段	・大の字 ( ) 	・かかし ( )  ※目を閉じて10秒止まる	・ゆりかご ( ) 
	・回転とび ( ) ※着地をき決めよう 	・水平バランス ( ) 	・V字バランス ( ) 
二段	ブリッジ ( ) 	カエルの足打ち ( ) ※何回足を打てるかな 	カエルの逆立ち ( ) 
達人	ひざ歩き ( ) 	かべ登り逆立ち ( ) 	片足ブリッジ ( ) 
名人	かべ逆立ちじゃんけん ( ) ※手を変えてやってみよう 	正座ジャンプ ( ) ※立てるかな 	長座前くつおでこペタ ( ) 

★うまくできたら、( )の中に○を付けよう。

★うまくできないときは、とばして先の級に挑戦してみよう。

★家の人と一緒にすると楽しそうだね。

★遊びを組み合わせると自分だけの検定表にしてみよう。

★楽しく練習できるように、用具や場所の安全をしっかりと確かめてね。

★学校の運動場や公園など安全な場所で練習しましょう。