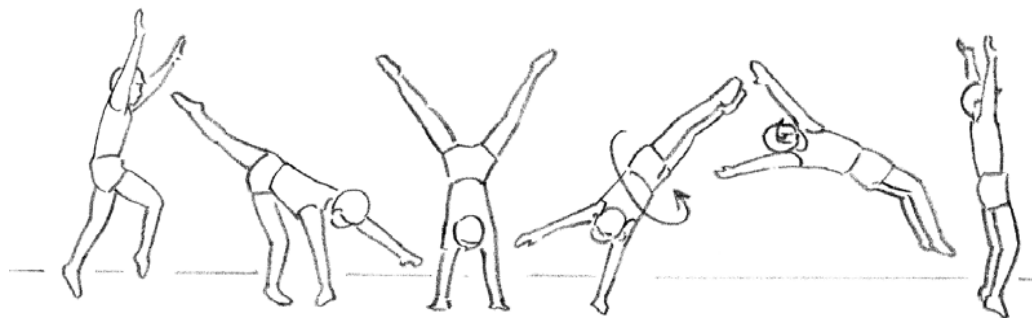


平成21年度
長期研修研究報告
資料編

出来映えを追求する楽しさを味わうマット運動の学習
—演技づくりを中心とした活動を通して—



神奈川県立体育センター 長期研究員
県立津久井浜高等学校 佐藤 登

目 次

1	学習ノート（1～14時間目）	1
2	グループ学習シート（2時間目、3時間目使用）	8
3	自由演技作成の手引き（抜粋）	9
4	事前・事後アンケート集計結果	11
5	事前アンケート	15
6	事後アンケート	16
7	前転、開脚後転、側方倒立回転のポイント（7時間目の学習ノートの記述）	17
8	規定演技発表会で頑張ること（6時間目の学習ノートの記述）	18
9	演技発表会の振り返り（7時間目、14時間目の学習ノートの記述）	19
10	14時間の授業の振り返り（事後アンケートの記述）	21

1 学習ノート（1～14時間目）

マット運動学習ノート(第1日目) 月 日

今日の学習内容 小・中学校で取り組んだ技のポイントを確認する

久しぶりにマット運動をやる人がほとんどでしょう。

今日は、感覚を取り戻して、怪我のないように気を付けながら動きましょう。

	【技のポイント】 自分ではこうすれば上手くできているとやってのこと
ア 前転	
イ 開脚前転	
ウ 後転	
エ 開脚後転	
オ 倒立	
カ 倒立前転	
キ 側方倒立回転	

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりとできた	5	4	3	2	1
3. 授業の進め方が分かった	5	4	3	2	1
4. 技のポイントが分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることができた	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることができた	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第2日目) 月 日

今日の学習内容

技の出来映えについて理解する

小・中学校で取り組んだ技の出来映えを確認する

今日の活動の流れ

1. 「出来映え追求への道」シートその1に記入しながら、『技の出来映え』の正体をグループで探ろう。
2. 下の表を見ながら、前転と同様に自分の技の出来映えを自己評価した後、グループの仲間にみてもらおう（自己評価は○印で、グループの仲間からの評価は☆印でチェックしよう）。

技名	レベル1	レベル2	レベル3	膝つま先
前転	あごを引きつけて後頭部をつけて転がる	両足をそろえて手を着かずに起き上がる	腰の高い滑らかな前転ができる	
開脚前転	膝が曲がるが、起き上がることができる	膝をしっかり伸ばして起き上がることができる	腰の高い滑らかな開脚前転ができる	
倒立前転	ごつごつと転がる	倒立から体を順次接触させて、前転ができる	倒立から体を順次接触させて、滑らかに大きな前転ができる	
後転	肩ごしに斜めに転がる	頭ごしにまっすぐ転がる	腕でしっかり支えた腰の高い滑らかな後転ができる	
開脚後転	膝が曲がるが、起き上がることができる	膝を伸ばして起き上がることができる	全経過、膝をしっかり伸ばして、腰の高い滑らかな開脚後転ができる	
側方倒立回転	腰は曲がるが滑らかな回転でできる	膝が曲がるが、腰の伸びた滑らかな回転ができる	手足を一直線に着き、膝および腰の伸びた滑らかな回転ができる	

今日の授業での自己評価

膝、つま先などをチェックして、○△×をつけてもらおう

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりとできた	5	4	3	2	1
3. 技の出来映えを高めるポイントが分かった	5	4	3	2	1
4. 自分の技の出来映えが分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることができた	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることができた	5	4	3	2	1

今日の学習内容 技の組み合わせの出来映えについて理解する

今日の活動の流れ

- 『前転と後転の組み合わせ』の練習をして、『組み合わせの出来映え』について理解します。
- 『組み合わせの出来映え』を意識して『2つの技の組み合わせ』をつくる活動を行います。

組み合わせの出来映えについて理解できましたか？
下の()内に当てはまる言葉を記入してください

ア. 技と技をスムーズ、滑らかにつなげるためには

技の()が、次の技の()ということ意識すること

イ. リズムの変化を表現するためには

高・低、()、()、()など、メリハリを意識すること

ウ. 姿勢の美しさを表現するために具体的に気を付けることは

()

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりとできた	5	4	3	2	1
3. 前転と後転の組み合わせの出来映えを高めることができた	5	4	3	2	1
4. 技の組み合わせの出来映えを高めるポイントが分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることができた	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることができた	5	4	3	2	1

今日の学習内容 規定演技の一連の流れを覚えて、演技構成の仕方について理解する。

これまでの授業の復習

○技の出来映えの高まり・・・キーワードは

・滑らか、()が高い、()きい

・膝・つま先が()びている、そろっている

○組み合わせの出来映えの高まり・・・キーワードは

・技の()が次の技の()→スムーズ、滑らか

・リズムの変化・・・高・低、大・小、遅・速、静・動など

規定演技をやってみて

当てはまるものに○を付けてください

ア 簡単に イ 何とか ウ いくつか エ ほとんど
できると思う できると思う できないと思う できないと思う

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりとできた	5	4	3	2	1
3. 規定演技の動き方が理解できた	5	4	3	2	1
4. 演技の構成の仕方が分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることができた	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることができた	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第5日目) 月 日

今日の学習内容 グループで協力して規定演技の出来映えを高める

1. 区ごとに練習して、自分の出来映えを高めよう

- 前転がりから開脚座で気を付けることは？
- 背倒立から側方倒立回転に滑らかにつなげるためには、起き上がるときにどう工夫が必要か？
- バランスの後の前転を、大きくするための工夫は？

2. 自分の演技をみてみよう

- 各グループに、ビデオカメラを1台ずつ貸します。
- ア 自分の演技を撮影してもらおう
- イ 他の人の演技を見ながら、
「技」、「技の組み合わせ」、「姿勢の美しさ」の観点でアドバイスをカードに記入する
- ウ グループ全員演技が終わったら、自分のアドバイスが書かれたカードを見る
- エ カードに書かれたことを意識して、自分の演技をしてみる

○自分の演技を見て、出来映えはどうでしたか

(背倒立で体が伸びていなかった、バランスへの組み合わせが途切れていた・・・)

技の出来映えについて
技の組み合わせについて
姿勢の美しさについて

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりとできた	5	4	3	2	1
3. 演技の出来映えを高めるポイントが分かった	5	4	3	2	1
4. 自分の演技の出来映えが分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることができた	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることができた	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第6日目) 月 日

今日の学習内容 規定演技の出来映えを高める
発表の仕方や発表会での役割について理解する

演技発表について

1. グループ全員で、審判員にあいさつをします。「お願いします」
2. グループ全員で1分30秒間練習します。
3. 審判員からの合図があったら、返事をして、審判員に手を挙げて演技を開始します。
4. 演技終了のポーズの後、審判員に礼をします。
「ありがとうございました」

※この時間は、グループ内で審判と演技者に分かれて、発表リハーサルを行ってください。

○次回の発表会で頑張ることは

技の出来映えについて
技の組み合わせについて
姿勢の美しさについて

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. 演技の発表の仕方が分かった	5	4	3	2	1
4. 演技の出来映えを採点する基準が分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

次の流れ

各グループ準備運動の後、10分程度グループごとに練習します。

その後のローテーションについては以下の通りです。

	1班	2班	3班
第1ローテ	演技	見学	採点
第2ローテ	採点	演技	見学
第3ローテ	見学	採点	演技

※1班は最初に演技、次に採点、最後が見学という流れになります。

※採点は、今日と同じようにグループで2つにわかれて交互に採点をしていきます。

マット運動学習ノート(第7日目) 月 日

今日の学習内容 発表会を通じて、出来映えを高めるための自分の課題を知る

○技のポイントを再確認しよう

	【技のポイント】出来映えを高めるために気を付けたことなど
ア 前転	
イ 開脚後転	
ウ 側方倒立回転	

○自分の演技についての振り返り

ア 技の出来映えはどうでしたか

()

イ 技の組み合わせの出来映えはどうでしたか

()

ウ 姿勢の美しさはどうでしたか

()

今日の授業での自己評価

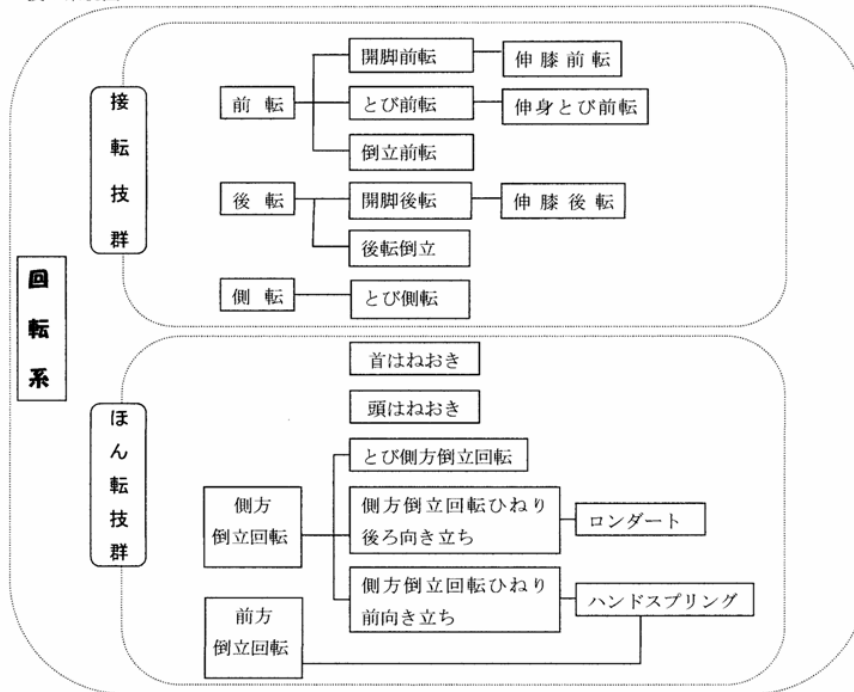
(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. 練習通りに、演技の発表ができた	5	4	3	2	1
4. 仲間の演技を正しく評価できた	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第8日目) 月 日

今日の学習内容 マット運動の技の系統を理解する
自分の能力に合った技を選ぶことができる

技の系統図



自由演技で挑戦したい技

()

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. マット運動の技の系統性について理解できた	5	4	3	2	1
4. 自由演技に入りたい技の練習の道筋が分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第9日目) 月 日

今日の学習内容 技や組み合わせのコツを見付けることができる

今日の活動の流れ

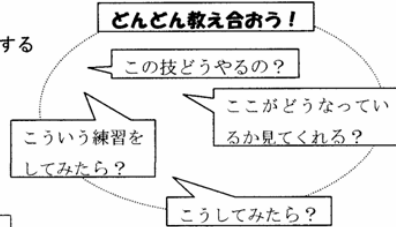
1. 前回と同じように、目標とする技の系統別に練習をする。
2. グループごとに、巧技系の技や3技以上の組み合わせの練習をする。

コツをつかむために

- 学習カードを見て、目指す技の流れとポイントを理解する
- 自分の動きがどうなっているのか、仲間に見てもらおう
- 仲間のアドバイスを受け、コツを探る

○自由演技に取り入れたいと思う技

技名	技の完成度
ア 前転	
イ 開脚後転	
ウ 側方倒立回転	
エ	
オ	
カ	
キ	
ク	
ケ	
コ	



できる○、わからない△、できない×

前転、開脚後転、側方倒立回転は必修技です

出来る限り、異なる系統、技群の中から7技を選ぼう (前回のノート参照)

○自由演技に取り入れたいと思う技の組み合わせ・・・()内に上の表の記号(ア～コ)を記入

- () → () → () → ()
- () → () → () → ()
- () → () → () → ()
- () → () → () → ()

3つ以上の技を組み合わせましょう

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. 自由演技に入れる技の練習方法が分かった	5	4	3	2	1
4. 自由演技に入れる技のコツが分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第10日目) 月 日

今日の学習内容 自由演技の構成を決めることができる

今日の活動の流れ

1. 前回と同じように、目標とする技の系統別に練習をする。
2. グループごとに、巧技系の技や3技以上の組み合わせの練習をしながら、演技の構成を決めます。
3. 1人ずつ演技の通し練習を行います。

ここで再度確認しておきます。

演技の出来映えを高めるためのキーワード

○技の出来映えの高まり・・・キーワードは

- ・()らか、()が高い、()きい
- ・膝・つま先が伸びている、()いる

○組み合わせの出来映えの高まり・・・キーワードは

- ・技の()が次の技の()→スムーズ、滑らか
- ・リズムの変化・・・高・低、大・小、遅・速、静・動など

○演技の出来映えの高まり・・・キーワードは

- ・マットの使い方(大きく使えない→往復の動きだけ→工夫されている)
- ・美的表現(姿勢の美しさ)

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. 自由演技に入れる技が出来るようになった	5	4	3	2	1
4. 自由演技の構成を決めることができた	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第11日目) 月 日

今日の学習内容 技や組み合わせの出来映えを高めるための課題を見付けることができる

今日の活動の流れ

1. まとまりごとに練習して、演技の出来映えを高めよう

- 始める場所や、助走の距離などを確かめて、マットからはみださないように、また大きく使えるようにしましょう
- マットを往復する動きを練習する時には、次の順番の人に戻ってくることを伝えておくこと

2. 自分の演技をみてみよう

各グループに、ビデオカメラを1台ずつ貸します。

- ア 自分の演技を撮影してもらう
- イ 映像を見て気付いた課題を練習する

組み合わせの、「滑らかさ」、「リズムの変化」や「姿勢の美しさ」を大切に!

3. 自由演技の出来映えチェックシートを完成させ、提出する

○自分の演技を見て、出来映えはどうでしたか

技の出来映えについて
組み合わせの出来映えについて
姿勢の美しさについて
マットの使い方について (当てはまるものに○を付けましょう)
A 工夫されている B 往復の動きだけ C 大きく使えていない

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. 自由演技に入れる技のコツが分かった	5	4	3	2	1
4. 自由演技に入れる技が出来るようになった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第12日目) 月 日

今日の学習内容 自由演技の出来映えを高めるための課題を明らかにする

今日は、自由演技の中間発表会(グループ内発表)です

1. 前回、自分の演技の映像を見て気付いたことを意識して、練習しましょう。
2. グループで半分に分かれ、審判役と演技者役にわかれて、発表会を行います。

※審判役は「技」、「組み合わせ」、「姿勢の美しさ」を分担して評価しアドバイスを記入します

※「マットの使い方」の評価は「姿勢の美しさ」の審判が行ってください

※演技内容が人によって異なるので、チェックシートを間違えないように気を付けて下さい

○次回の授業(全体発表会までの最後の授業)での自分の課題は?

技の出来映えについて
技の組み合わせの出来映えについて
姿勢の美しさについて
マットの使い方について

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. 練習通りに演技の発表できた	5	4	3	2	1
4. 自分の演技の出来映えが分かった	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第13日目) 月 日

今日の学習内容

自由演技の出来映えを高める

今日の活動の流れ

1. 前回記入した自分の練習課題を行う。
2. グループごとに、演技の最終リハーサル

グループ内で1回ずつ、演技の通し練習を
行いましょう

○技のポイントを再確認しよう

	【技のポイント】	自分で気を付けていることなど
ア 前転		
イ 開脚後転		
ウ 側方倒立回転		

いよいよ、次回でマット運動も最後です。

最後の演技発表会に向けて、自分の演技の見せ場を教えてください！

ぜひ見てほしい技
ぜひ見てほしい組み合わせ
ぜひ見てほしい姿勢の美しさ

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. 演技の出来映えを意識した練習ができた	5	4	3	2	1
4. 演技の出来映えを高めることができた	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

マット運動学習ノート(第14日目) 月 日

今日の学習内容

仲間の良い演技を賞賛することができる

これまでの学習を振り返り、成果を確認することができる。

いよいよ今日でマット運動の最後です。

悔いのないよう、自分の力が最大限発揮できるように、頑張ってください。

ともに練習してきた仲間にも声援を送って、良い演技には惜しみのない拍手でこたえよう。

演技発表会を終えて

発表する時に一番気を付けたこと、本番での結果

(技の出来映えについて)

(組み合わせの出来映えについて)

(姿勢の美しさの出来映えについて)

発表した自分の演技に自分で点数を付けるとしたら100点満点で何点？

点	理由は

今日の授業での自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価				
1. 健康や安全に留意して活動した	5	4	3	2	1
2. 準備や後片付けはしっかりと出来た	5	4	3	2	1
3. 練習の成果を発表できた	5	4	3	2	1
4. 仲間の良い演技を賞賛することができた	5	4	3	2	1
5. 仲間にアドバイスをすることが出来た	5	4	3	2	1
6. 自分の課題について考えることが出来た	5	4	3	2	1

今回でマット運動の授業は終了です

規定演技、自由演技と2つの演技を練習し、発表した今回の授業では、「出来映えを追求する楽しさ」を味わうことができたでしょうか。

次回の授業は、発表会の映像を見ながら授業の振り返りを行います。体操服に着替えて、体育講義室に来てください。なお、体育館履きを持参してください。

2 グループ学習シート（2時間目、3時間目使用）


グループ学習シート
その1


出来映え追求への道

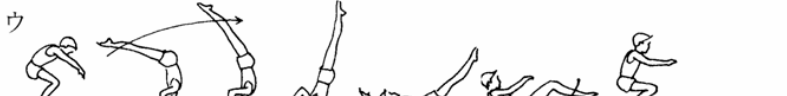
前転の出来映えとは

班 記入者 _____

・まずは、下の3種類の前転をみんなでやってみよう。
 ・できるひとに、そのコツを聞いて、3種類の前転ができるように教え合おう。
 ・グループの中で出来映えが1番良いと思う前転を観察して、なぜその前転が1番か、グループで意見をまとめよう。

ア 

イ 

ウ 

なぜ、このグループは _____ 君の前転の出来映えが1番良いと決めたのですか
理由

技の「出来映え」とは

グループでまとめた意見

グループ学習シート
その2

出来映え追求への道

組み合わせの出来映えとは

前転と後転の組み合わせの出来映えとは

前転

➡

後転

足を交差するか、ジャンプ半ひねりを間にに入れて、つなげよう

こんなことを意識して、前転と後転の組み合わせの出来映えを高めてみよう

技の終わりが、次の技の始まり

リズムの変化

スムーズ

滑らか

遅・速

高・低

メリハリ

静・動

大・小

☆ 動きの流れが安定してきたら、姿勢の美しさを意識しよう

つま先、指先、ひざ

伸ばす、そろえる

組み合わせをつくってみよう

- ・前転
- ・後転
- ・側転
- ・側方
- ・倒立回転
- ・バランス

➡

- ・前転
- ・後転
- ・側転
- ・側方
- ・倒立回転
- ・バランス

1人1種類つくって、その組み合わせをグループでやってみよう。
 その時に必ず『技の終わりが次の技の始まり』、『リズムの変化』を意識することを忘れずに！

3 自由演技作成の手引き（抜粋）

自由演技作成の手引き

8 時間目

○技の系統（裏面参照）を理解し、挑戦する回転系の技を決める

9 時間目

○演技に入れる10種類の技を決める（巧技系の技も取り入れて）

（前転、開脚後転、側方倒立回転は必ず入れるので残り7種類の技）

○3～4技の組み合わせをつくる

- ア. 直接つなげる（後転から開脚後転）
- イ. 技の終わりに変化をつける（前転の終わりに足を交差させて後転へ）
- ウ. 技と技の間につなぎの技を入れる（前転からジャンプ半ひねりをして後転へ）

10, 11 時間目

○つくった組み合わせを全て（3～4個）入れて演技をつくる

○マットの使い方

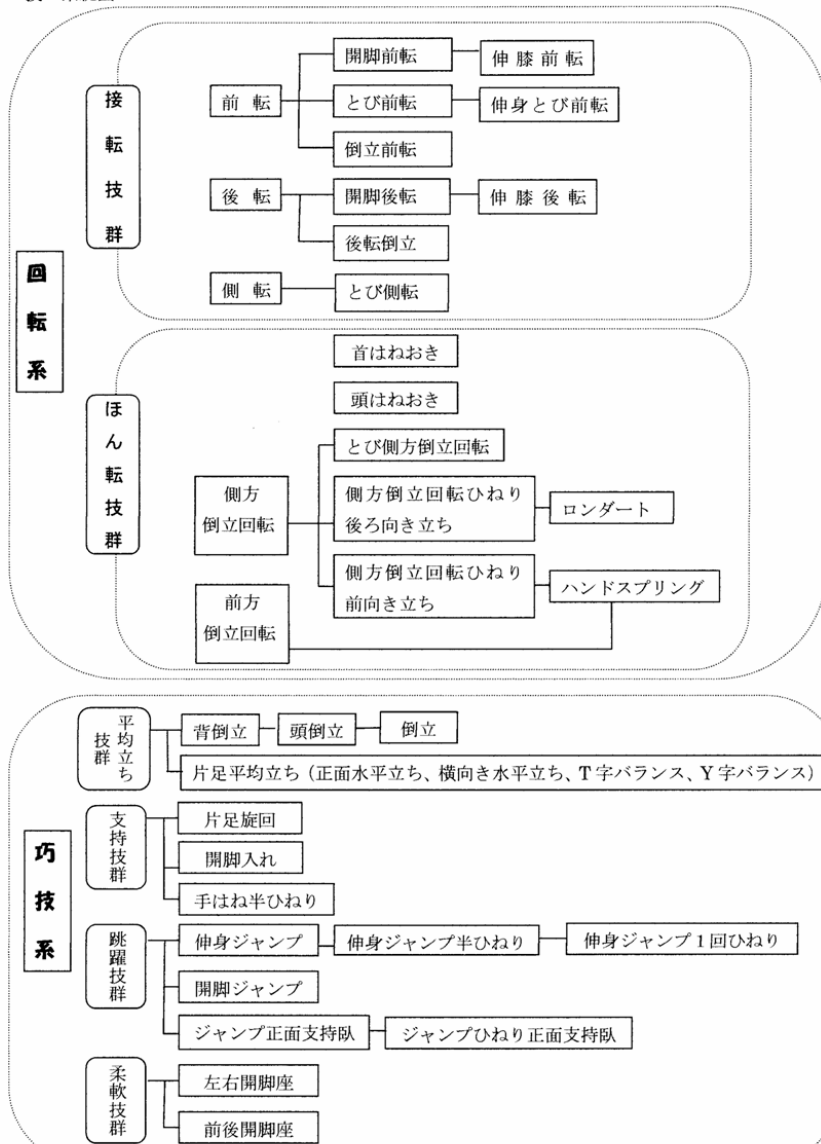
大きく、広く使えていない→往復だけの使い方→工夫された使い方

12, 13 時間目

○出来映えを高める

- ア. 技の出来映え
（滑らかさ、大きさ、腰の高さ、ひざ・つま先を伸ばす、そろえる）
- イ. 組み合わせの出来映え
（技の終わりが次の技の始まり＝滑らかさ、リズムの変化）
- ウ. 姿勢の美しさ

技の系統図



技の組み合わせの例

直接つなげる

1. 前転→とび前転→助走から伸身とび前転
2. 開脚後転→伸膝後転→後転倒立
3. 側転→側方倒立回転→とび側方倒立回転

技の終わりに変化をつける

1. 前転（片足ずつ着いて）→側転
2. 前転（片足ずつ着いて）→側方倒立回転
3. 後転（片足ずつ着いて）→側転
4. 後転（片足ずつ着いて）→側方倒立回転
5. 側方倒立回転（後ろ向きで立ち）→後転
6. 側方倒立回転（前向きで立ち）→前転

技と技の間につなぎの技を入れる

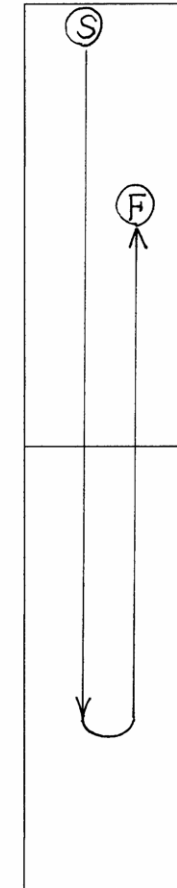
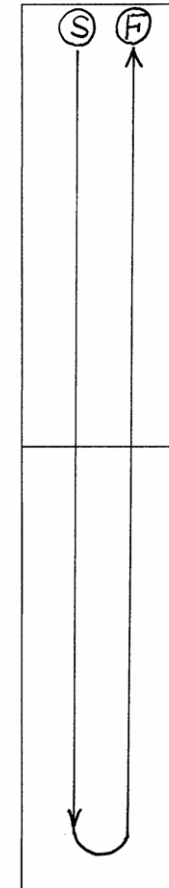
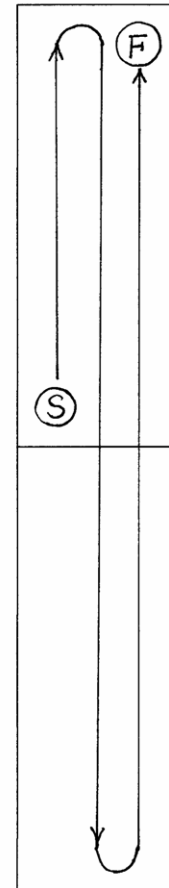
1. 前転→ジャンプ正面支持臥（体の向きを変えて）→後転
2. 後転→ジャンプひねり正面支持臥→前転
3. 側転→横向き水平バランス→前転
4. 前転→片足旋回→倒立前転
5. 前転→片足旋回（向きを変える）→後転
6. 前転→ジャンプ正面支持臥→開脚入れ

○マットの使い方

A 工夫されている

B 往復だけの動き

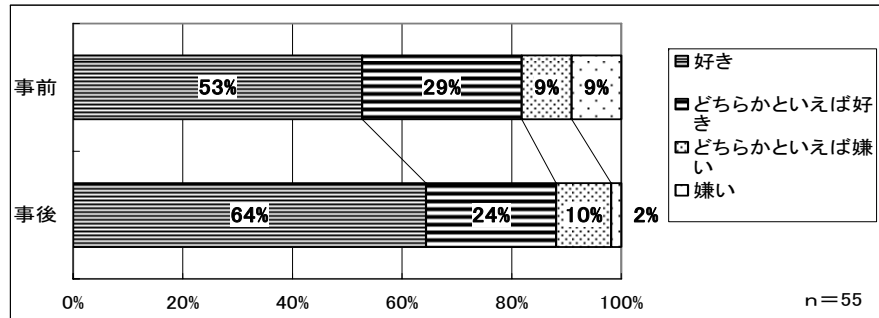
C 大きく使えていない



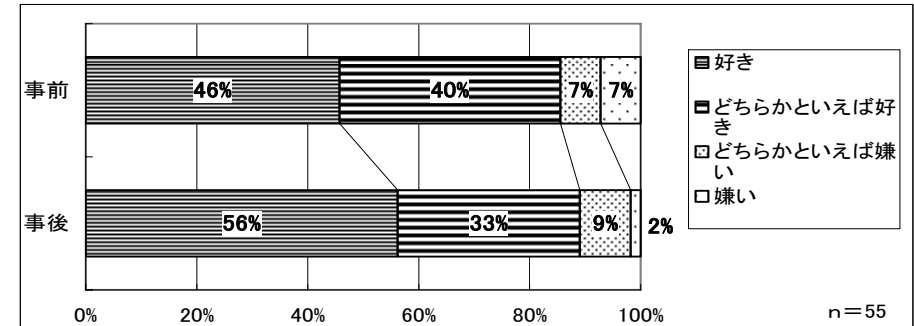
4 事前・事後アンケート集計結果

●スポーツ・体育全般について

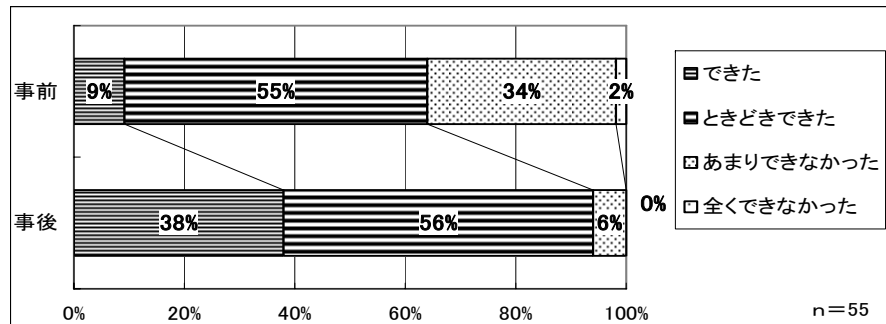
体を動かすことは好きですか・嫌いですか



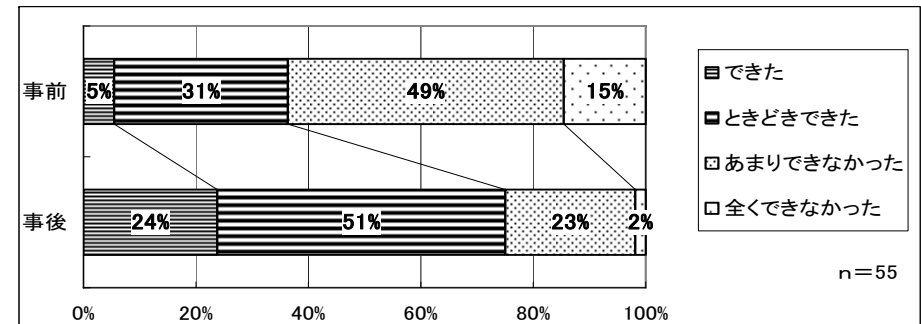
体育の授業は好きですか・嫌いですか



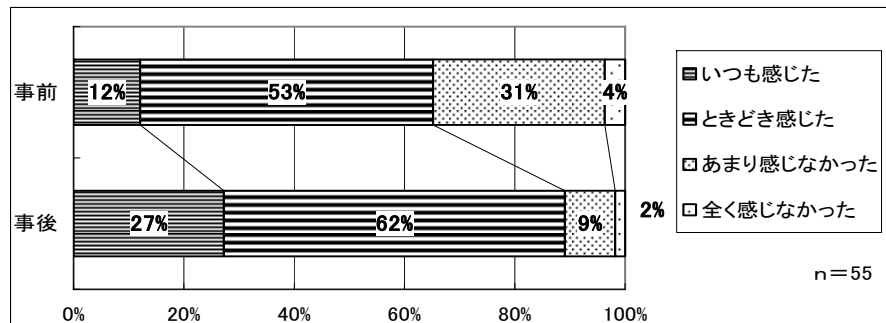
授業では、課題意識を持って参加できましたか



授業で友達にアドバイスをすることができましたか

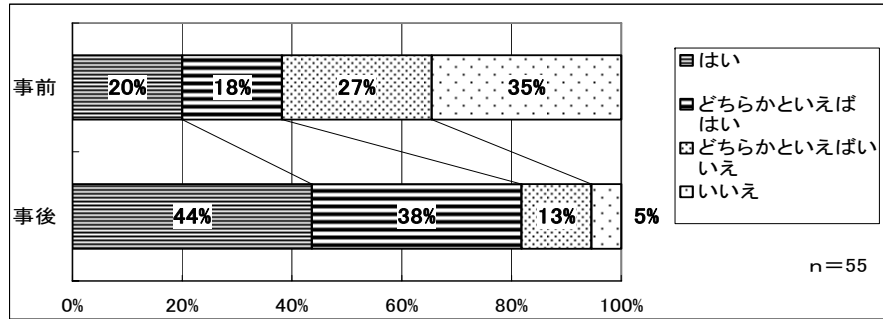


授業で「技能が高まった」と感じたことがありましたか

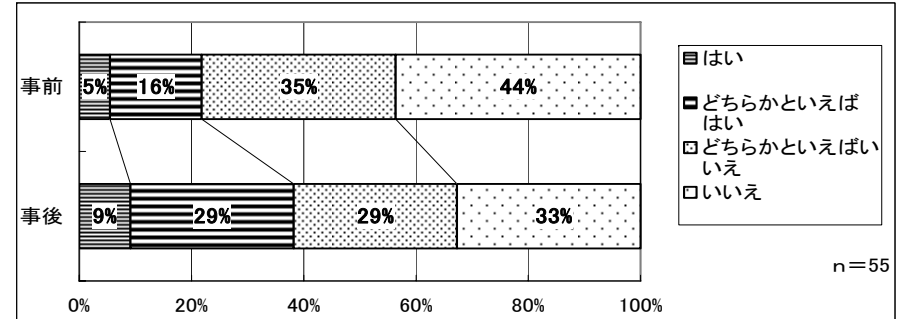


●器械運動について

マット運動は好きですか

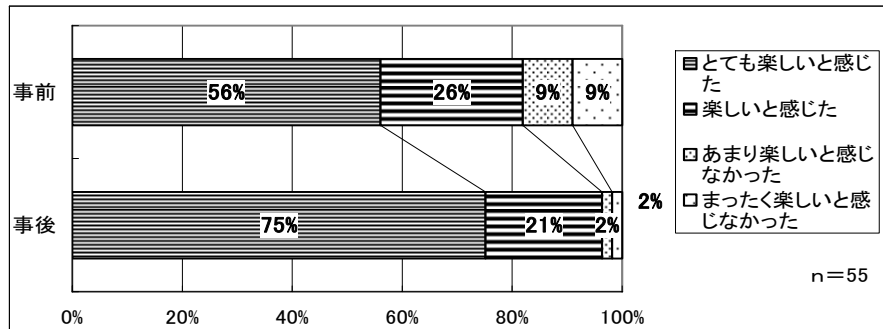


マット運動は得意ですか

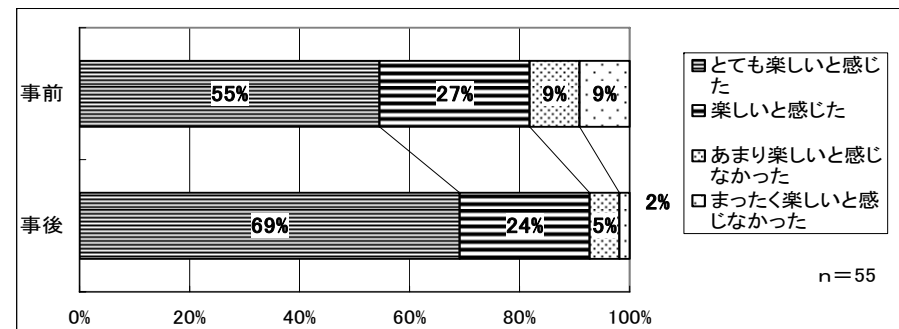


●マット運動が楽しいと感じられたのはどんな時でしたか

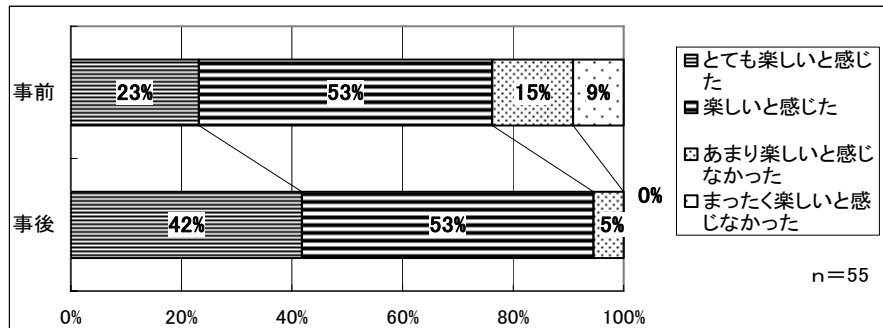
新しい技ができるようになった時



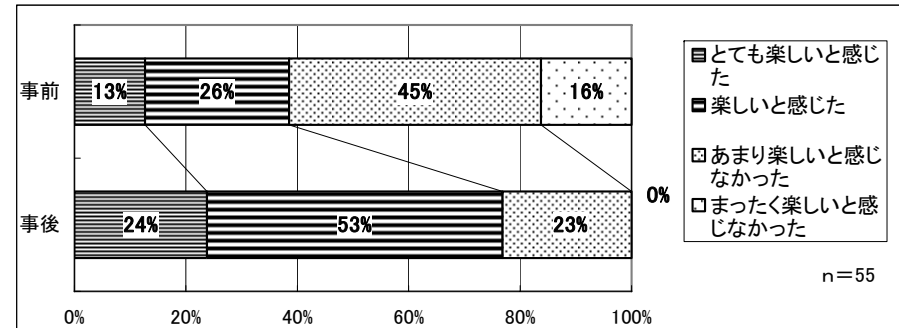
難しい技ができるようになった時



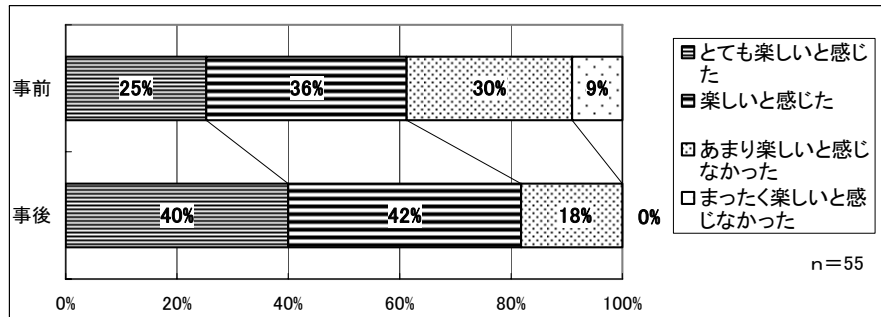
技の連続や組み合わせができるようになった時



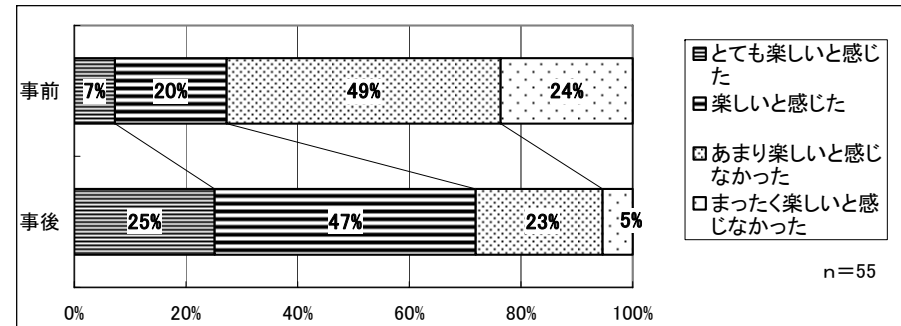
演技の構成を考えた時



演技の練習をした時

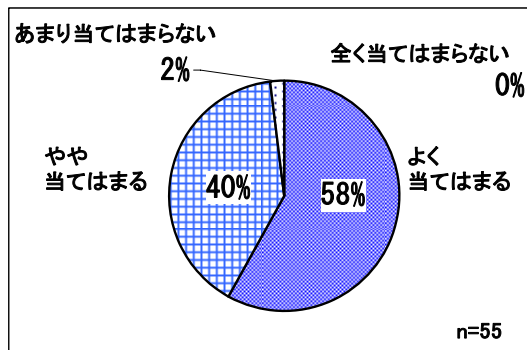


演技の発表をした時



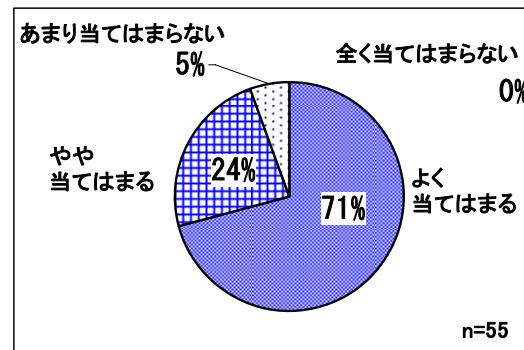
● 今回のマット運動の授業について

演技の出来映えに関心を持つことができた



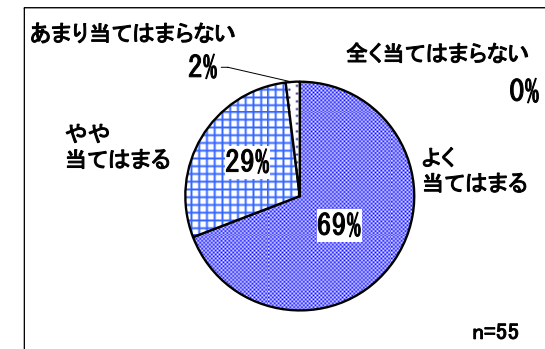
活動場所の安全を確かめ、友達の健康・安全に留意できた

マット運動の授業に楽しく参加することができた

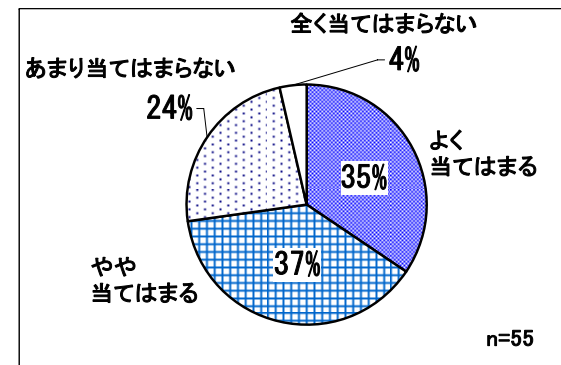
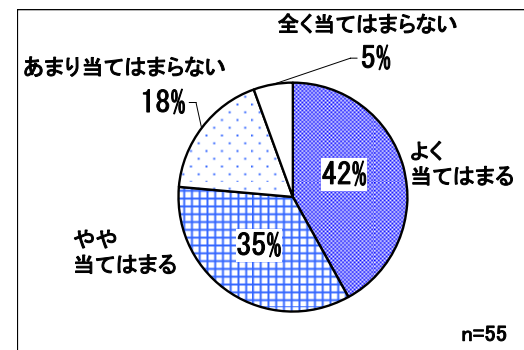
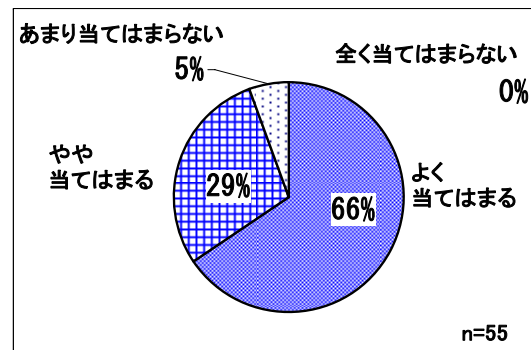


技の組み合わせを滑らかにすることができた

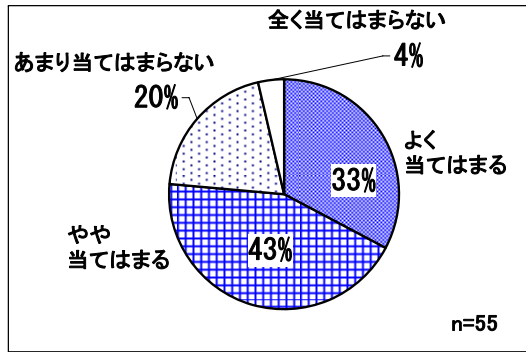
グループで協力して練習に取り組むことができた



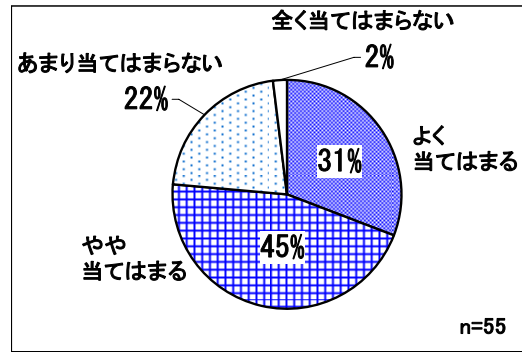
技を組み合わせる時に、リズムの変化を意識することができた



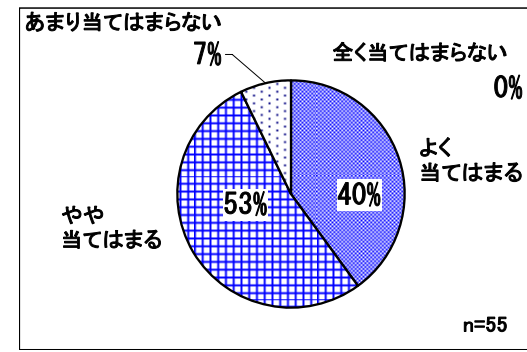
演技構成を工夫することができた



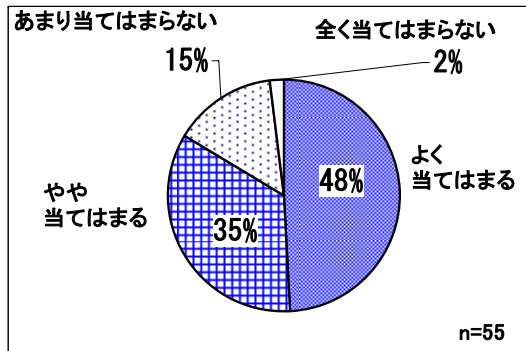
演技の中で、つま先や指先などで意識することができた



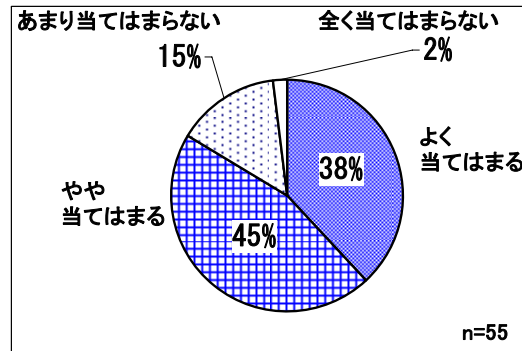
規定演技発表に向けた活動は、出来映えを理解することに役立った



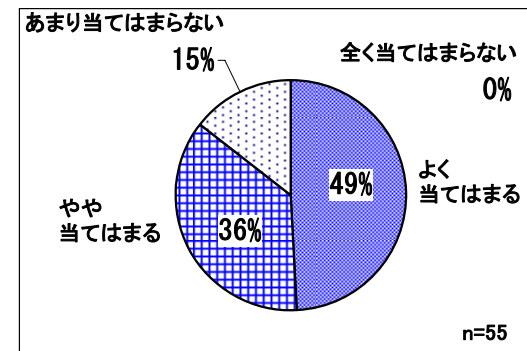
自由演技をつくる活動は楽しかった



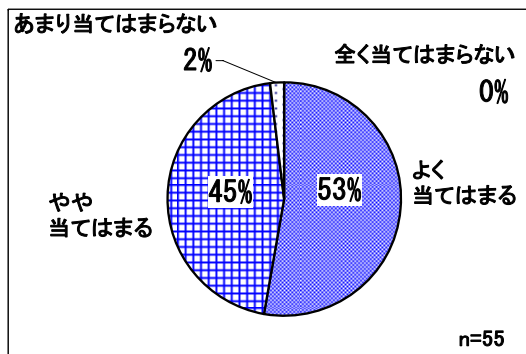
学習ノートなどの学習資料を活用することができた



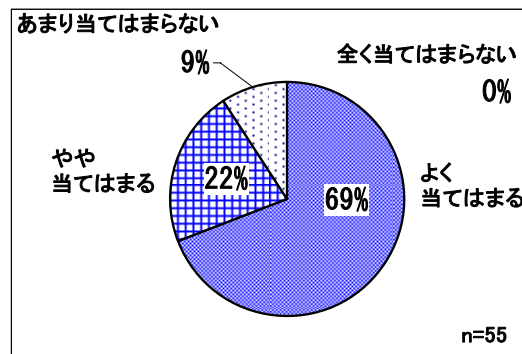
学習ノートなどの学習資料は課題の発見や解決に役立った



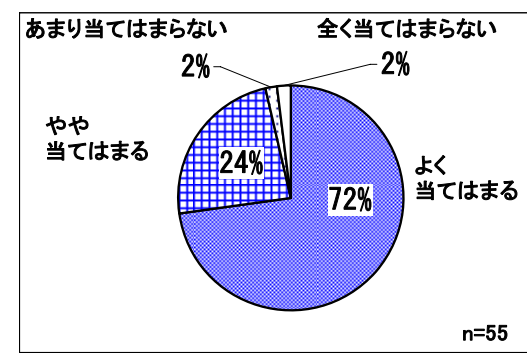
ビデオで撮影した活動は、課題の発見や解決に役立った



技の模範映像は技の習得に役立った



今回の授業で、演技の出来映えを高める楽しさを感じることができた



5 事前アンケート

平成 21 年 9 月
津久井浜高等学校保健体育科

「マット運動」授業 事前アンケート

皆さんこんにちは。明日は高校生活最初の体育祭、晴れるといいですね。さて、夏休み前に皆さんの体育・スポーツに関する意識調査をさせていただきましたが、今回の調査は、いよいよ授業を始めるにあたっての準備をしていくものです。前回同様に評価や成績には一切関係しませんので、正直に回答してください。よろしくお願いします。

1 年 組 番 氏名

●スポーツ・体育全般について 該当する数字(1 2 3 4)を○で囲んでください。

1. 体を動かすことは好きですか・嫌いですか

1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い

2. 体育の授業は好きですか・嫌いですか

1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い

3. 体育の授業で学習資料(ビデオやカードなど)を活用して、役立ったことがありますか

1 ある 2 どちらかといえばある 3 どちらかといえばない 4 ない

4. 体育の授業に課題意識を持って参加していますか

1 いつも意識している 2 ときどき意識している 3 あまり意識していない 4 全く意識していない

5. 体育の授業で友達にアドバイスをすることがありますか

1 いつもしている 2 ときどきしている 3 あまりしていない 4 全くしない

6. 体育の授業で、「技能が高まった」と感じることはありますか

1 いつも感じる 2 ときどき感じる 3 あまり感じない 4 全く感じない

●器械運動について

1. マット運動は好きですか

1 はい 2 どちらかといえばはい 3 どちらかといえばいいえ 4 いいえ

2. マット運動は得意ですか

1 はい 2 どちらかといえばはい 3 どちらかといえばいいえ 4 いいえ

裏面もお願いします

3. マット運動が楽しいと感じられるのはどんな時だと思いますか。下の項目それぞれについて教えてください。(経験のない人はイメージで教えてください)

(1) 新しい技ができるようになった時	1	2	3	4
(2) 難しい技ができるようになった時	1	2	3	4
(3) 技の連続や組み合わせができるようになった時	1	2	3	4
(4) 演技の構成を考える時	1	2	3	4
(5) 演技を発表する時	1	2	3	4
(6) 演技の練習をする時	1	2	3	4

- 1 とても楽しいと感じる
2 楽しいと感じる
3 あまり楽しいと感じない
4 まったく楽しいと感じない

(7) その他

[]

4. 体操競技の大会を見たことがありますか。(テレビ等も含めて)

1 ある(どのような試合:) 2 ない

5. 4で「ある」と答えた人はその大会を見てどう思いましたか。

[]

☆授業について

- ・体育館の入り口側で行います。
- ・裸足での活動になります。
- ・筆記用具を持ってきてください。
- ・手や足のつめは切っておきましょう。

ご協力ありがとうございました。

保健体育科 佐藤 登

6 事後アンケート

平成 21 年 11 月
津久井浜高等学校保健体育科

「マット運動」授業 事後アンケート

評価や成績には一切関係しませんので、正直に回答してください。よろしくお願いします。

1 年 組 番 氏名

●マット運動について（今回のマット運動の授業を振り返って答えてください）

該当する数字（1 2 3 4）を○で囲んでください

1. マット運動は好きですか

1 はい 2 どちらかといえばはい 3 どちらかといえばいいえ 4 いいえ

2. マット運動は得意ですか

1 はい 2 どちらかといえばはい 3 どちらかといえばいいえ 4 いいえ

3. マット運動が楽しいと感じられたのはどんな時でしたか。下の項目それぞれについて答えてください

(1) 新しい技ができるようになった時	1	2	3	4
(2) 難しい技ができるようになった時	1	2	3	4
(3) 技の連続的組み合わせができるようになった時	1	2	3	4
(4) 演技の構成を考えた時	1	2	3	4
(5) 演技の練習をした時	1	2	3	4
(6) 演技を発表した時	1	2	3	4

- 1 とても楽しいと感じた
2 楽しいと感じた
3 あまり楽しいと感じなかった
4 まったく楽しいと感じなかった

(7) その他

4. 今回のマット運動の授業についてお聞きします あてはまる番号に○印をつけてください

1 よく当てはまる 2 やや当てはまる 3 あまり当てはまらない 4 全く当てはまらない

(1) 演技の出来映えに関心を持つことができた	1	2	3	4
(2) マット運動の授業に楽しく参加することができた	1	2	3	4
(3) グループで協力して練習に取り組むことができた	1	2	3	4
(4) 活動場所の安全を確かめ、友達の健康・安全に留意できた	1	2	3	4
(5) 技の組み合わせを滑らかにすることができた	1	2	3	4
(6) 技を組み合わせる時に、リズムの変化を意識することができた	1	2	3	4
(7) 演技構成を工夫することができた	1	2	3	4
(8) 演技の中で、つま先や指先などで意識することができた	1	2	3	4
(9) 規定演技発表に向けた活動は、演技の出来映えを理解することに役立った	1	2	3	4
(10) 自由演技をつくる活動は楽しかった	1	2	3	4
(11) 学習ノートなどの学習資料を活用することができた	1	2	3	4
(12) 学習ノートなどの学習資料は課題の発見や解決に役立った	1	2	3	4
(13) お互いにビデオで撮影した活動は、課題の発見や解決に役立った	1	2	3	4
(14) 技の模範映像は技の習得に役立った	1	2	3	4
(15) 今回の授業で、演技の出来映えを高める楽しさを感じることができた	1	2	3	4

●スポーツ・体育全般について（今回の授業を終えて）

1. 体を動かすことは好きですか・嫌いですか

1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い

2. 体育の授業は好きですか・嫌いですか

1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い

3. 授業では、課題意識を持って参加できましたか

1 意識できた 2 ときどき意識できた 3 あまり意識できなかった 4 全く意識できなかった

4. 授業で友達にアドバイスをすることができましたか

1 できた 2 ときどきできた 3 あまりできなかった 4 全くできなかった

5. 授業で「技能が高まった」と感じたことがありましたか

1 いつも感じた 2 ときどき感じた 3 あまり感じなかった 4 全く感じなかった

最後に、発表会の映像を見て、また 14 時間の授業を振り返り、自分がどのように変わった（うまくなった）と感じましたか。

ご協力ありがとうございました。

7 前転、開脚後転、側方倒立回転のポイント（7時間目の学習ノートの記述）

前転のポイントについての記述
（7時間目の学習ノート）

大きく見せるために、膝を伸ばして速さがはっきりわかるように注意した
膝を伸ばす。滑らかに動く。
スムーズにできるようにする
スムーズに転がる
腰を高くやる
足はなるべく伸ばす
滑らかにできるようにした
回っている時に膝を伸ばして終わるときに膝をたたむ
足を伸ばす
膝つま先を伸ばし、速く
足を伸ばしたり曲げたりして大小を意識する
なるべく速くやるようにした。後の開脚座を遅く見せるため
膝を伸ばして大きく回る
スピードの差をつける
足を伸ばした
スムーズにやる
回転している時は足をまっすぐと伸ばし、回転を終わる時は足を曲げて着地する
大きく見せる。速さの調節
足を伸ばす
足を伸ばし、より大きく
腰を高くして転がる。遅い速いをつける。勢いよく回る
回るといふ単純なことに対する愛
1回目と2回目で速さを変える
滑らかに、流れるように回るように意識した
膝をそろえて回る
静動をはっきり
勢いをつけるよう気をつけた
足をそろえる
大きく見せる。滑らかに。
大きくした
スピードを考えて回る
できるだけ体を小さく丸めること
速さ
遅い速いを気をつけた。だが、つま先が伸びていないと思った。
体のすみずみを意識してきれいにできるようにした
できるだけ大小を表現した
しっかり体を丸める
腰を高くする、足を伸ばす
腰を高くする。足をきれいにそろえる
悪かったが前回よりは良くなったと思う
大きく、足を伸ばすようにした
とにかく大きさを意識
ボールが転がるようなイメージでしっかり丸まって転がる
大きくすること、足を伸ばすこと
大きく見せる（膝や腰を伸ばす）
足を伸ばして大きくやる
前転をする時にへそを見るような感じでやる
滑らかにする
頭の後ろからついて、素早くきれいに大きく回る
腰を高くする
腰を高くする
頭の後ろからつき、足をとじ、早く回る
大きく勢いよく回ることを意識した。腰を高くあげる

開脚後転のポイントについての記述
（7時間目の学習ノート）

足をひるげるのを着地の最後まで待って寸前にひるげる
膝を伸ばし、回転が終わるときに足を開く。
足をはやく大きく広く
股関節を柔らかくして、股を開くようにする
やった後に足を伸ばすこと
足を開くのは着地の時
回りきれないように勢いをつけた
後転をして立ちあがる時に、膝を伸ばして立つ
回り終わった直後に足を開く
つま先
スムーズにできなかった。
足をできるだけ大きく広げた
勢いをつけて回る
大きく足を開く
足を大きく広げて後転した
足をしっかり開く
あまり勢いがないと回れないので、勢いをつけてやる。最後は足を開いて着地する
足を開くタイミング
まっすぐ転がる
勢いを止めないように早く
足をひるげる時しっかり足を伸ばす。手でしっかり押す
膝をまっすぐに脚を開く
膝を伸ばして立つ
膝を曲げないように意識した
指先までしっかり伸ばす
足、指先を伸ばす
膝を伸ばそうと気をつけた
手、足をしっかりと伸ばす
足を伸ばす
膝を伸ばす
できるだけ滑らかに回る
足は大きく開いてゆっくりと起き上がる
足を伸ばす
なるべく大きくきれいに見せられるよう気をつけた。後は、リズムかな。
滑らかにスピーディーにできるようにした
足を伸ばした
頭が引っかからないように、最後手で床を押す
つま先を伸ばす、脚を大きくあげる、まげない
膝を曲げない
少しごちなかった
足を限界まで開いた。膝が曲がらないようにした
まっすぐ回る
丸まった状態から足をきれいに開いてしっかりと回った
足を最後まで曲げないこと
大きく見せる（膝や腰を伸ばす）
足を開くタイミングを考える
しっかり足を開く
腰を伸ばす
回ったと同時に足を開く
足をできるだけ伸ばした
膝を曲げない
回ると同時に、足をつき足をめい一杯伸ばす
足をきちんと開く。しっかり伸ばす

側方倒立回転のポイントについての記述
（7時間目の学習ノート）

リズム感を大事にしてテンポよくやった。膝を伸ばして大きく見えるように
ひじ、ひざを伸ばし、しっかり体を支える。
つま先までしっかり伸ばす
膝、つま先をしっかりと伸ばす
やるときに手を見る
手、足、体、全てを伸ばす
手の着く順番。膝を伸ばす
足を伸ばして着地をしっかりとする
膝つま先が伸びていること
足がピンと伸びなかった
足を伸ばそうとした
回っている時でもできるだけつま先や膝を伸ばす。
つま先まで伸ばして回る
足を伸ばして大きく回転した
ふみこみを大きくして、まっすぐに側転する。
足を曲げないで、足を伸ばして回転する。
膝とつま先を伸ばしてしなやかに
足をしっかり伸ばす
膝を伸ばし、腕も伸ばす
足手、手足のリズムをつける。足を上げる。体をまっすぐにする。
ダイナミック
大きく回る
ステップして大きく回る
指先までしっかり伸ばす
大きく
膝を伸ばして向きに気をつけた
勢いを大切に
足を伸ばして横で着地
体全体を大きく伸ばす
体全体に意識を集中して伸ばすように
大の字を縦に転がるイメージで回転する
足を伸ばす
あまりうまくなかったと思ったが、できる限りのことはしたと思う。
足をピッと真っ直ぐにし、きれいに回れるようにした。
できるだけ大きくするようにした
手をしっかり挙げて始める
手足を同じラインでつくようにする。手足を曲げない、大きくみせる
できるだけ膝を曲げないようにした、手のつき方、強弱に気をつけた
まだ伸ばすところがあった
大きく、腰を曲げないようにやった
伸びる、手でマットを押す
体をまっすぐに横に振る
勢いよく、足を曲げずに回る
速く回転するとバランスが崩れるから、ゆっくりやろうとしたけど速くなってしまった
足を伸ばして大きく回転する
しっかり手をつけて顔を上げる
腰と膝を伸ばす
手の着く位置と回った後の足の位置が同じライン上になるように大きく回る
足を伸ばした
膝を曲げない、できるだけ直立する
縦の状態から手をつき横になって足を上げる
慎重に足や手を確認

8 規定演技発表会で頑張ること（6時間目の学習ノートの記述）

1	技	側転の時は腰を伸ばして大きく見せる
	組み合わせ	区分ごとに滑らかにできるようにする。バランスの時要注意
2	姿勢	まだつま先が伸びていないので気をつける
	技	バランスがもう少し体を斜めにできると良かった
3	組み合わせ	側転からのバランスが難しかった
	姿勢	つま先まで意識できると良くなりそう
4	技	バランスが難しい。つま先がしっかり伸びていない
	組み合わせ	技の始まりと終わりを意識する
5	姿勢	もう少し。
	技	一つひとつの技の細部まで意識をする
6	組み合わせ	全てで一つの流れに見えるよう。途切れなくやる
	姿勢	演技してるうちにつま先に意識がいかなくなるから、最後まで意識する
7	技	側転で足を伸ばせるようにする
	組み合わせ	止まらないようにする
8	姿勢	つま先を伸ばす
	技	側方倒立回転の着地をしっかりとる
9	組み合わせ	前転と開脚後転の間のジャンプでスムーズにする
	姿勢	もっとつま先をピンと伸ばす
10	技	もっとみかく
	組み合わせ	流れが分かったから次はスムーズに
11	姿勢	足のつま先から膝までよく伸ばさないといけない
	技	バランスが少しできてよかった。次はつま先を伸ばしたい
12	組み合わせ	普通
	姿勢	元気がなかった
13	技	バランスの悪さ。それと側転の足と着地をうまくしたい
	組み合わせ	自分ももっとスムーズにやりたい(側転からバランスの所)
14	姿勢	つま先と膝と指先が伸びてないと思うから意識したい
	技	大きく、滑らかにやる
15	組み合わせ	メリハリをつける
	姿勢	足を伸ばす
16	技	前転の緩急をつける
	組み合わせ	滑らかにリズムも意識する
17	姿勢	回転している技のつま先と膝が伸びるようにする
	技	評価の紙に側転のつま先と書いてあったので、次は伸ばしてみる
18	組み合わせ	ジャンプして回るところの評価が低かったのもっと大きく見せる
	姿勢	つま先を伸ばしていく
19	技	背倒立をしっかりと止める
	組み合わせ	速く、遅くを意識する
20	姿勢	ポーズをしっかりと止める
	技	バランスを良くする
21	組み合わせ	このまま
	姿勢	このまま
22	技	側転の時に足が曲がってしまっているの伸びるように心掛ける
	組み合わせ	バランスから前転の時にスムーズにできるように頑張る
23	姿勢	区分2がキレイにできていないので集中してやる
	技	つま先を伸ばす、側転の時の膝を意識する
24	組み合わせ	速さの緩急をしっかりとつける。止まらない。
	姿勢	自然に伸ばして、きれいな姿勢を作る

17	技	側転の時に足をしっかりと上げる
	組み合わせ	途中で止まってしまうように気をつける
18	姿勢	区分2を特に集中してやる。つま先とか。
	技	体の伸ばし
19	組み合わせ	バランス
	姿勢	部分部分の大切さ
20	技	つま先を伸ばせるようにする
	組み合わせ	基本的に流れはいいと思う
21	姿勢	まあブサイクではないと思います
	技	全体的に良い。後は真剣にやるだけ
22	組み合わせ	もっとスムーズにテンポよくする
	姿勢	まだできていないところがある。そこを直す。
23	技	なかなかよろしかったのではないかと思う
	組み合わせ	評価に不満
24	姿勢	美しさを求めたゆえに代償が出なかった
	技	バランスを気をつける
25	組み合わせ	背倒立の所を滑らかにできるようにする
	姿勢	つま先をもっと伸ばす
26	技	バランス
	組み合わせ	バランス
27	姿勢	バランス
	技	着地をくずさない
28	組み合わせ	もっと滑らかに
	姿勢	つま先、手先をしっかりと伸ばす
29	技	側転からバランスの時向きが逆になった
	組み合わせ	滑らかにできたと思う
30	姿勢	側転の時膝が曲がったと思う
	技	側転を大きくして、前転で膝をくっつける
31	組み合わせ	背倒立から側転を滑らかにする
	姿勢	膝と指先を伸ばす
32	技	あとは技の名前通りに形を整える
	組み合わせ	バランスを保てるようにする
33	姿勢	力を入れず、やわらかい演技をする
	技	着地のポーズをしっかりと
34	組み合わせ	もっとスムーズにする
	姿勢	足とつま先を伸ばす
35	技	目標を持って自分のできる範囲内で頑張りたい
	組み合わせ	流れを意識する
36	姿勢	つま先、腰の位置などを気をつける
	技	もっと一つひとつの技を上手にする
37	組み合わせ	バランスと前転の後のとびが不安定だった
	姿勢	もっと全身を意識する
38	技	側転をもっと腰を上げてやる
	組み合わせ	側転の前後のつなぎ方をよくする
39	姿勢	開脚とかの技もきれいに決めたい。側転が重要課題
	技	側転が不安定なので安定させる
40	組み合わせ	滑らかにする
	姿勢	ピシッとする。足のつま先を伸ばす
41	技	背倒立になる時のつま先が伸びてない
	組み合わせ	スムーズだった
42	姿勢	背中(丸)

34	技	1つひとつをしっかりと完璧にする
	組み合わせ	滑らかにやりたい
35	姿勢	全てを伸ばす
	技	大きくやる
36	組み合わせ	大きいリズムの変化をつける
	姿勢	むねをはってやる
37	技	前回よりきれいになったと思うのでもっと頑張る
	組み合わせ	もっとリズムがつくように頑張る
38	姿勢	伸ばすところをしっかりと伸ばしたい
	技	しっかりと技のポイントを押さえる
39	組み合わせ	滑らかにつなげられるようにする
	姿勢	背筋を伸ばす
40	技	よりよくする(特にバランス)
	組み合わせ	きれいに
41	姿勢	膝つま先を伸ばす
	技	水平バランスで静止できるようにしたい
42	組み合わせ	今回、止まる、間違える、があったからそこに気を付ける
	姿勢	足先にまで気配りすればいいと思う
43	技	バランスをうまくとれるようにする
	組み合わせ	側転からの横向きバランスの所をスムーズよくやる
44	姿勢	下を向かないようにする
	技	とにかく伸ばすところは伸ばす
45	組み合わせ	止まらないようにする
	姿勢	ちゃんと姿勢を正しくする
46	技	フラフラしないようにする
	組み合わせ	バランスから前転のつながりが止まらないようにする
47	姿勢	胸をはる
	技	バランスがふらついた
48	組み合わせ	滑らかにできていたと思う
	姿勢	バランスの時のつま先が伸びていなかった
49	技	背倒立の足を伸ばす
	組み合わせ	滑らかにする
50	姿勢	腰を伸ばす
	技	前回と同じようにつま先があまり意識できなかった
51	組み合わせ	背倒立へいく時膝が曲がって次にいきにくかった
	姿勢	全体的にもう少し腰とつま先を意識する
52	技	あせった
	組み合わせ	まだちゃんとおぼえていない
53	姿勢	足を伸ばしきれなかった
	技	技を大きく見せることができた
54	組み合わせ	技を忘れないでスムーズにできた
	姿勢	バランスとかでつま先を意識した
55	技	まだバランスができなかった
	組み合わせ	途中でつまづいた所があったけど、それ以外はできた
56	姿勢	なるべくつま先を意識してやった
	技	そくてんの着地の仕方
57	組み合わせ	背倒立からの側転を滑らかに
	姿勢	つま先のように全部やる
58	技	側転ががんばる
	組み合わせ	側転をあせらない(左足を前に出す)。技と技をつなげる
59	姿勢	しっかりと腰伸ばす

9 演技発表会の振り返り（7時間目、14時間目の学習ノートの記述）

		規定演技の振り返り（7時間目の学習ノート）	自由演技の振り返り（14時間目の学習ノート）
1	技	あまり良くできなかった。背倒立からの側方倒立回転が出来なかった	大技が上手く出来なかったけど首はねおきは出来が良かった。
	組み合わせ	速さを意識してできた。滑らかにできた。	評価では全部Aだった。自分で次の技はやりやすかった。
2	姿勢	つま先を意識できた	あまり意識できなかった
	技	普通	正面水平立ちが少しできなかった
3	組み合わせ	まあまあ	思っていたより良くできたと思う
	姿勢	膝やつま先の意識は出来ていた	膝つま先をあまり意識できなかった
4	技	あまりよくない	本番で間違えた
	組み合わせ	あまりよくない	組み合わせは途中間違えた
5	姿勢	あまりよくない	つま先まで伸びていなかった
	技	やばい	最初よりきれいにできるようになった
6	組み合わせ	びみよー	工夫が足りなかった
	姿勢	ダメダメ	最後の最後まで膝が曲がっていた
7	技	今までよりはできたと思う	ほとんどミスした
	組み合わせ	座った状態からの側転が出来なかった	できたと思う
8	姿勢	よくわからない	足を伸ばすこと
	技	側転はよくできたがバランスがいまいちだった	片手側転の着地と手をマットからははずのが上手くできなかった
9	組み合わせ	バランスから大きな前転の所がうまくつながらなかった	区分1はきれいにできたと思う
	姿勢	開脚座の時つま先を意識して、膝を忘れてしまった。	バランスの時膝つま先に意識が行き届いてなかった
10	技	側転以外はまあまあだった	側転以外は結構良かった方だと思う
	組み合わせ	止まったところがいくつかあった	前まで途切れていた所がつながったので良かったと思う
11	姿勢	膝が曲がった	足をあまり意識できなかった
	技	側方倒立回転で曲がってしまった	頭はねおきが成功しなかった
12	組み合わせ	全体的にスムーズにできたと思います	頭はねおきをミスしたので、次の倒立前転に滑らかにつながらなかった
	姿勢	つま先を伸ばしていないところがあったかも	ハンドスプリングの着地で膝が伸ばせたのでよかったです。
13	技	あんまりだった	大きく回ったり、あせらずにやろうと思った
	組み合わせ	間をなくすために急いだ	間をなくそうと頑張った
14	姿勢	足が伸びきれいでなかった	足を伸ばそうと思ったけど結局伸ばせなかった
	技	開脚座をもう少し遅くしたかった。開脚後転でバランスを崩した。	とび前転がちやんととべていたか不安です
15	組み合わせ	前より、スムーズにできたと思います	少し止まったかもしれませんが
	姿勢	手足を伸ばすように頑張った	ロンドート頑張りました
16	技	足を伸ばしたり曲げたりして大きさを意識する	足がちよくちよく曲がっていた
	組み合わせ	スムーズにできなかった	スムーズにつなげることが練習よりはまじになった
17	姿勢	足がピンと伸びてなかった	2か所失敗してしまったので美しくはなかったと思う。けれど自分なりにとても頑張った。
	技	着地は失敗したけど流れは良かったと思う	マットから出ないよう気をつけたけど出てしまった。一つひとつ今までは一番良くできた。
18	組み合わせ	遅いと速いを区別できた	見てほしかった、区分2の出来映えが悪かった。
	姿勢	つま先	バランスの足と手が伸びてなくてダメだった。
19	技	大きく演技することを意識したので上手くいったと思う	大きく演技することを気をつけた。最後の側方倒立回転はとても良かった
	組み合わせ	キレが悪かった	滑らかに静動のアクセントをつけるよう意識した
20	姿勢	膝つま先を伸ばすことが意識できていた	膝、つま先の意識をした
	技	開脚座の足が開ききらなかった	ヘッドスプリングを失敗したのが悔しかったけど今までが一番いいと思った。
21	組み合わせ	ジャンプを今までより大きくできたと思う	前転～側転のところをスムーズにできたと思った。
	姿勢	開脚座の時のつま先を意識した。側転がダメだったかもしれない。	まだまだ足りないところがあると思う。
22	技	良かった	側方倒立回転の着地がうまくできなかった
	組み合わせ	良かった	前転から倒立前転が滑らかにできた
23	姿勢	良かった	倒立して止まれた
	技	あまりできていなかった。できている部分ができなかった。	一つひとつの技としてはよかったけど全体はびみよー
24	組み合わせ	あまりできていなかった。できている部分ができなかった。	いい！
	姿勢	バランスが取れなかった	まだ、中途半端
25	技	前転や開脚座は良くできたと思った	側方倒立回転の時に足が曲がっていたのでダメだった。
	組み合わせ	けっこう遅い、速く、大きい、小さいを意識してやったので良かった	大・小に気をつけてやったので、結構良かったと思います
26	姿勢	つま先を意識してやったので良かったと思った。	正面バランスの時に足が伸びていなかったのが残念だった。つま先は伸びていたので良かった。
	技	つま先を伸ばし忘れてしまった所があった	絶対調ではなかったが、できる範囲で全力を尽くした
27	組み合わせ	タイミング良くできたと思う	技の流れは体で覚えていたけど、痛さで止まってしまうことがあった。
	姿勢	膝を伸ばし切れいでなかった	伸ばせる範囲でできるところまで伸ばした
28	技	全体的にごっこつしていたと思う	見学
	組み合わせ	所々技につながりがなかったと思う	見学
29	姿勢	もっと、足、つま先を伸ばすべきだと思う	見学
	技	練習通りだった	滑らかでないが、大きく出来るようにした。
30	組み合わせ	うまくつないでいった	リズムがもっと取れるといい。つながっている。
	姿勢	部分部分の細かいところまできれいにできた	全体的にはきれいにできた。
31	技	欠席	出来映えは、今までの中で一番良かった。
	姿勢	欠席	全体的には良かった。ちょっとリズムを乱してしまうところがあったけど、今まではスムーズにできた。
32	技	見学	着地の時は足をそろえられたと思います。
	姿勢	見学	一番頑張ったハンドスプリングが出来なかったけど全体的に良かったと思う。
33	技	見学	テンポ良く出来た。技のつながりがキレイにできた。
	姿勢	見学	一番キレイにできた。
34	組み合わせ	自分で言うのはなんだが、素晴らしい。しかし完璧ではない	一つひとつの技を愛しぬくことが出来た。
	姿勢	前回の反省をしっかりと学ぶことが出来た	タイヤのようなリズムカルな動きが出来た。
35	技	つま先指先、全てに美しさを求めた	美しくはなかったが、それを補うことが出来た
	組み合わせ	最初よりは良くなった	T字バランスがダメだった
36	姿勢	少し滑らかになったと思う	T字バランスでずれた
	姿勢	少しかたかったかも	背倒立でつま先はそろえられたと思う
37	技	バランスが悪い	技のキレが良かった。
	組み合わせ	バランスが悪い	演技の内容を忘れてしまった。
38	姿勢	側転が出来なくなってきた。きたなくなってきた。	膝などを意識してできた。
	組み合わせ	普通にこなせていました	いつも通りできなかった。
39	姿勢	もっと足を伸ばせたらいいです	もっとリズムよく演技したかった。
	技	側転で向きが変わってしまった	もっと足を大きく開きたかった。
40	組み合わせ	背倒立から側転が滑らかではなかったと思う	全部練習の時のの方が良かった。
	姿勢	側転で膝が曲がっていたと思う	とび前転を忘れた。
41	技	見学	ハンドスプリングと後転倒立をミスした
	組み合わせ	見学	今までが一番良かった気がします。
42	姿勢	見学	もっとスムーズにできたら良かったです。
	技	見学	足を伸ばしきれなかったです。
43	組み合わせ	見学	側転の時に足が伸びていなかった。
	姿勢	見学	途中忘れてしまったのでダメだった。
44	技	背倒立がまっすぐ行かなかった	側転系の技を大きく見せる
	組み合わせ	背倒立から側転がスムーズじゃなかった。	スムーズにいくようにする
45	姿勢	指先が伸びなかったと思う	膝を伸ばす

		規定演技の振り返り（7時間目の学習ノート）	自由演技の振り返り（14時間目の学習ノート）
31	技	やっぱり側方倒立回転が・・・他のはまあまあ良かったと思う	側よりは良かったと思う。足をもちろつと伸ばしていきかけた。
	組み合わせ	焦って上手くできていなかったと思う	前よりは切れがあったと思う。動きの速さを考えられたと思う。滑らかにしたかった。
32	姿勢	美しさを意識して演技した	一つひとつの技をもっときれいにやればよかった。
	技	最後できれいにできた	最後で技が全て決まった。
33	組み合わせ	スムーズにつながった	何度も組み換えをして結果、滑らかに流れた。
	姿勢	最後まで美しさを保てた	指先まで力を入れ、伸ばしきれた。
34	技	前回よりも良くなるように意識した	開脚前転が微妙だった。
	組み合わせ	滑らかになるようにした	普通
35	姿勢	特に着地のポーズを意識した	バランスがしくじった。
	技	側転がうまくいかなかったのがうまくなった。	側方倒立回転の出来映えがよくなかったが、最初の頃はいいと思う。
36	組み合わせ	リズムには気を付けた。滑らかにできるといい	区分を意識できなかった
	姿勢	つま先が上手くできなかったと思う	意識してもつま先が伸びれなかった。
37	技	今までの中で一番良かった	ロンダートが初めて成功して、今までで出来映えは最高だった。
	組み合わせ	もう少し速い遅いをしっかりしたかった	今までで組み合わせが一番滑らかでよかった。
38	姿勢	まだ練習足りない。あと、きれいを意識する	初めてあんなにすみずみまで意識できたと思う。
	技	側転は無理だったけど、他の技は普通にできていたと思う	側転の足を上に上げたかった。まあ他の技は普通だった気がする。
39	組み合わせ	技のリズミ的な事は一応意識してやったのでそこそこできていたと思う	区分2があまりリズムカルではなかった気がする。
	姿勢	伸ばしたりするのも意識したので、まあまあできていたと思う	バランスがふらついてしまった。
40	技	欠席	水平立ちでバランスをくずしてしまった
	組み合わせ	欠席	特にミスなくスムーズにできた
41	姿勢	欠席	側方倒立回転の時に足が曲がってしまった
	技	前よりは良くなった	ハンドスプリングのダイナミックさや、着地。
42	組み合わせ	良い方向に向かっている	後転系連続からの側方倒立回転のときに目が回りすぎないようにした。
	姿勢	悪くはない	バランスが水平になるようにした。伸膝後転の足が伸びきるようにした。
43	技	最後のホップが気に入らなかった	最後のハンドスプリングの着地がちゃんどできなかった。
	組み合わせ	滑らかにできなかった	スムーズにいくように考えた。バランスで止まる時間を作れた。
44	姿勢	全てを伸ばす感じでできたら良かった。もつとつま先を伸ばせたらいいかと	手足を伸ばすように気を付けた。
	技	気を付けていたことができたのでよかった	一つひとつの技を大きくしようと心がけてた。
45	組み合わせ	リズム良くできたと思う	流れが止まらないように気を付けた
	姿勢	きれいにできたと思う	指先まで伸ばすことを意識した。
46	技	悪かったが、前回よりは良くなったと思う	もっと大きく出来たと思う。
	組み合わせ	少しぎこちなかった	途切れることなく出来たと思う。
47	姿勢	まだ膝など伸ばすところがあった	伸ばしきれない所があった。
	技	最初よりも滑らかに大きくスピーディーにできた	怖がらずに大きく出来た。
48	組み合わせ	少し技ごとに区切ってしまった	順番を覚えていたのでスピードの調整を少しできた。
	姿勢	背中をしっかり伸ばした	背中をまっすぐに伸ばしてできた。
49	技	今までで一番良かった	それなりに練習通りできた。
	組み合わせ	少しぎこちないと思った	急いで作ったのでわからない所がきれいじゃなかった。
50	姿勢	よかった	体を伸ばしきれなかった。
	技	細かい所はまだびみょーだったけど大体OKだと思う	なるべく丁寧にやった。最後少し慌ててしまった。
51	組み合わせ	少し滑らかさが欠けていると思う	滑らかにつながることは、そこそこだったと思う。
	姿勢	背倒立から水平バランスで少し体勢を崩したと思う	なるべくピンッとやることは結構良かったと思う。
52	技	横向きバランスで少しよろけてしまった	勢いよくやること
	組み合わせ	側方倒立回転から横向きバランスにいく時、スムーズよくできなかった	滑らかにつながりが出るようにやること。
53	姿勢	下を向いてしまった	足を伸ばすこと。
	技	それなりに	できたものと、できないものが・・・
54	組み合わせ	ときどき止まってしまう	メリハリをつけたほうがよかった。
	姿勢	あまり良くなかった	膝つま先が伸びていなかったような気がする。
55	技	伸ばすところが伸びきっていなかった	練習以上に上手に出来た。腰の高さを意識した。
	組み合わせ	バランスからの組み合わせがきれいに滑らかにできた	スムーズにつながられた。
56	姿勢	それなりによかった	正面水平バランスでフラフラしなかった。
	技	それなりによかった	倒立前転が滑らかじゃなかった。
57	組み合わせ	背倒立から側転がびみょーだった	良かったと思う。
	姿勢	それなりによかった	正面水平バランスでふらついてしまった。
58	技	背倒立の膝が伸びていない	自分なりにできた。
	組み合わせ	だいたいできた	滑らかにできなかった。
59	姿勢	だいたいできた	膝が少し曲がった。
	技	なかなかの出来	ハンドスプリングを気を付け、本番では腰を高く上げてうまくいった。
60	組み合わせ	少し忘れてしまった。でも上手くできた	前転からの正面水平バランスがうまくできるようになって、うまくできた。
	姿勢	膝つま先は意識して出来ていたと思います	全体的につま先が伸びるように意識して、自分的にはできた。
61	技	前よりうまくなったとは思	技は頑張ったと思う
	組み合わせ	もうちょっとリズムをつければ良かった	かなりあせてやった。
62	姿勢	まだつま先がとところどころ伸びていない	自分ではあまり分らない
	技	見学	ハンドスプリングすべんなかった
63	組み合わせ	見学	ロンダートからの組み合わせ、結構いい感じにできた。
	姿勢	見学	側方倒立回転ひねりはダメダメだった。
64	技	欠席	いつもできなかった横向き水平立ちが動かずにできた
	組み合わせ	欠席	前転から伸膝前転までが滑らかに出来た
65	姿勢	欠席	頭はねおきが止まらなかったのが残念
	技	バランスが課題だったので気を付けて取り組んだらうまくなりました	頭はねおきが練習よりもうまく出来ました。
66	組み合わせ	もう少し滑らかに次の動きにいければ良かったです	ちょっと忘れてしまった。
	姿勢	あんまり美しくないです	バランスが微妙でした。少しヨロヨロになりました。
67	技	技の終わりにふらついた	伸膝後転が少し失敗してしまいました。前転は勢いよくできたと思う。
	組み合わせ	静動を意識した	開脚座はゆっくりとやる気でいたのに、速くしてしまいました。
68	姿勢	きれいにたもてなかった	背倒立の足を気を付けた。

10 14時間の授業の振り返り（事後アンケートの記述）

今まで後転系の技が全く出来なかったけど、最後の発表では3つの後転技が出来たので良かったと思いました。
側転がうまく回転することが上達したと思った。それに新しい技に挑戦できたので、昔よりマット運動に力を入れることが出来て、今まで以上に楽しくできた。足のつま先や膝が曲がっていきれいとはいえないけれど、多くの技を出れていい授業だった。
発表会の映像を見て、後転倒立の足をちゃんとそろえたかったです。つま先とかも見えたので良かったです。14時間はあっという間に終わりました。演技を完全に覚えるのが難しかったです。ロンダートがさらにうまくなりました。
側転も最初は全然出来なかったけど、わりとできるようになりました。これはうれしかったです。マット運動が少し好きになりました。いろいろな技に挑戦出来て良かったです。
前までマット運動嫌いだったが、授業を受けて、めっちゃ好きになった。どうもありがとうございました。
今までは難しい技は怖くてできませんでしたが、今回の授業で難しい技に挑戦する楽しさが分かりました。また、マット運動がある時はさらに難しい技に挑戦したいです。
途中から始めたけどとても楽しく行うことが出来ました。新しい技や難しい技が出来た時はとても良かったです。前よりは側転など上手く出来たと思います。
自分の演技を映像で見ると良い所悪い所がよく分かりました。練習では緊張がなく出来たので、ハンドスプリングとかもきれいにできましたが、本番は緊張してしまいあまりよくなかった。はじめのころと比べるとハンドスプリング、側方倒立回転などがきれいになってきたような気がします。
前まで頭はねおきが後ろに倒れてしまっていたが、自由演技の発表では後ろに倒れずに最後に成功に近い形で終われてよかった。前転なども最初に比べてきれいに回れるようになったと思う。側転は最後まで上手く回れなかったけど、マットを楽しく練習できてよかった。
先生が求めていた出来映えがすごく良くなったと思います。指先まで伸ばすという意識がとても高まったと思います。マット運動をやって、リズムの変化や滑らかさや一つひとつの技の出来映えなど注意するところが多くて大変でした。
最初の方は規定演技も出来ないと思いましたが、練習や先生。友達のアドバイスで結構出来るようになり、あまり好きじゃなかったけど結構好きになってきました。とても良かったです。ありがとうございました。
中学の時のマット演技に比べて、技をうまく組み合わせることが出来た。中学の時は前後だけをひねりもなくやっていただけだったけど、今回はひねりを入れたり、バランスを入れたりして、演技として良いものとなった。また、大きな技をいろいろとやるのが出来たのでとても楽しかった。
最初のころよりも技の出来映えを意識して、演技をするようになった。膝やつま先を伸ばすなど姿勢の美しさにも気を付けてやろうと思って出来るようになった。
最初はマット運動なんてやだなと思っていたけど、やってみると技の組み合わせとか出来るようになってきたので楽しいと思いました。自由演技の時間違えてしまったけど最後まで続けられたので良かったです。
今まで出来なかった技が練習していくうちにだんだん出来るようになり、今まで出来ていた技もよりきれいに観せるために、つま先や膝を伸ばすことを意識できるようになった。毎時間自分がだんだんうまくなるのを感じることが出来てとても楽しかった。
最初よりは全体的に技が上手になっていし、技や組み合わせ、美しさがしっかりと考えられるようになりました。技を考えるのは難しかったけれど、発表会ではそこそ良かったので良かったです。
最初から最後までやってあまりうまくはならなかったと思う。だけど、側転は少しは出来るようになったと思う。だから、もっとマットをやற்றுまくなりたいと思った。
私はマット運動はあまり得意ではありません。なので初めは、正直嫌いでした。でも友達、先生からアドバイスをもらって、少し上手くなりました。だから、今は好きです。ありがとうございました。
技と技の組み合わせがスムーズになった。足の先や腕を伸ばすことを意識できた。
最後、片足旋回の足を伸ばしてやれて、出来るようになって良かったけど、ハンドスプリングが出来なくてダメだった
側方倒立回転が出来なかったけれど、足は曲がっていたけれど出来るようになった。今まで、あまりマット運動好きじゃなかったけれど、楽しくて好きになった。
体操をやっていたころに比べて、やや劣っていた。
最初よりは良くなった。
難しい演技が出来た時、めっちゃめっちゃうれしかった。
全体的に演技が大きくなっていると思った。割と協力も出来ていし練習も楽しかった。
出来ない技が出来るようになった。最初はマット運動が苦手でもほとんど出来なかったけど、友達や先生のアドバイスのおかげで出来るようになった。
今までやったことのないような技に挑戦してそれがみんなに評価されるのはうれしかった。規定演技の時よりも横向き水平立ちがよくなっていたのは、すごいうれしかったです。

出来ない技が出来るようになった。
最初はいろんな技で足を伸ばしたりとかつま先を伸ばしたりしてなかったけど、練習をしてるうちにだんだん伸びるようになって、発表では足を伸ばせている技があった。技、一つひとつが出来ることだけじゃなくて、技の組み合わせを考えて練習とかに取り組めた。
はじめは腰が曲がっていたり、足の指先まで伸びていなかったけど最後の発表では、しっかり腰を高くして足の指先まで伸ばしていました。毎時間意識することで、こんなにうまくなるんだなと思いました。また、最初は技と技が別々のものだったけど最後には「技の終わりが次の技の始まり」が出来ていたのが良かったです。
昔は、そこまで倒立系の技などが出来なかったのに、ビデオを見て、思っていた以上に膝が伸びていたから、とてもよかったし、嬉しいと思った。初めて器械運動の楽しさを発見することが出来た。でも、自分はメンタルがあまりよろしくないの、もう少しこれからは何に対しても落ち着いてやっていかなくてはと思った。
マットは、すごく嫌いで苦手でした。だけど、今回の授業で、新しい技が出来た時の喜びがとても大きかったと思いました。自分は規定演技の時前転で膝が少し開いてしまっていたけど、自由演技の時は意識したのでだいぶ良くなったと思うし、自由演技の時の方が、次の技へ移り変わる時の滑らかさが出来てきたと思います。
映像を見て、伸びるところは結構ちゃんと伸びたり大きく演技が出来ていたので、やっぱりそこが、やる前と全然違うなと感じました。特にハンスプリングがうまくなれて良かったと思いました。
最初は難しい技が出来ていけばいいなどという考え方だったけど、マット運動の授業をやってみて、どんな簡単な技でもそれをつま先、膝などを意識すれば、それだけでとてもきれいな技になり難しい技をこえると思った。だからつま先などを意識することがとても大事だと思った。
ロンダートが全然出来なかったのが、出来るようになった。自分の課題に向けて挑戦する意欲が高まってきた。
技のつま先や指先を伸ばすことを意識するようになった。
側方倒立回転が見ていて恥ずかしくはなくなった。バランスがきちんと止めて出来るようになっていた。
自分は、腰痛のため規定演技までしかできなかったが、その中でも今まで意識していなかった、膝、つま先を伸ばすことなどを意識するようになった。後半は殆どレポートだったが、回を重ねる毎に内容が濃くなっていったので良かった。レポートを通し、人の演技をじっくり見ることも学べた。
最初にやった時より、リズム良くできるようになった。技では、側方倒立回転ひねり前向き立ちにこだわって練習して、何とか出来るようになった。ハンスプリングもやりたかったけど、時間が足りなくて練習できなかった。難しい技が出来るようになる楽しさを知ることが出来た。技じゃないけど、頑張ることを学べた。
最初は後転もうまくできなかったのに、今では出来るようになって、後転だけじゃなくて、他の出来なかった技も出来るようになった。姿勢は最後まであまり上達しなかったけど組み合わせを自分で考えられるようになって、それをみんなで練習して出来るようになった時はとてもうれしかった。
ずっと出来なかったハンスプリングが出来るようになってうれしかったし、みんなが協力してやっていて楽しく練習に取り組めました。
マット運動の授業で撮ったビデオに写る自分を見て実際にやっている時の頭のイメージとは全然違い、姿勢も悪く、体も曲がっていることに気が付いた。そのおかげで練習での自分の課題が見つかり、毎日ビデオをみるたびに少しずつ進歩している自分を見るのが楽しみになっていました。
本当に久しぶりにやって、保育園の頃からやってきた体操で、また自分の実力を皆の前で見せることが出来た。
最初はマット運動が苦手なことでできて前転ぐらいだったのに佐藤先生に教えてもらい難しい技もできるようになり、今はとてもマット運動が好きです。
難しいことにもチャレンジしていき、そのために努力する人間になった気がします。他の人にアドバイスすることも出来るようになりました。ありがとうございました。
ただ技をするだけではなくて、技の終わりを技の初めにしたり、足先や指先やリズムも意識して取り組めるようになりました。とてもうまくなったと思います。とにかく楽しかったです。ありがとうございました。
かなり頑張った。難しい演技もしっかりできるようになって、とても感動した。
昔からとても嫌いだった大技を初めて挑戦して出来るようになってとてもうれしかった。マット運動は嫌いじゃなかったけど苦手な高校でなんとか頑張ろうと思って取り組むことが出来た。
特に感じていません。ただ動きを体で覚えたと思います。
技の構成やマットの使い方の工夫や、技の細部の注意点等がわかった。
前までできなかった技をできるようになった。規定演技の時に言われたつま先や手を自由演技でも意識することが出来、中学とは違う技などが出来て楽しかった。最後の発表で技を忘れたのがかなり悔しい。
自由演技での伸膝後転を入れた時に中学では出来なかったのに、今回の授業で克服できた。マット運動が以前にも増して楽しいと感じるようになり、とび箱もやってみたいなあと考えた。
中学までは、マット運動が嫌いで積極的に参加していなかったのだが、この14時間で新しい演技に挑戦して、成功したりと、とても楽しかったです。少しだけマット運動が好きになりました。
僕は中学生の頃はあまりマットが得意じゃなくて難しい技がなかなかできなかったけど、高校のマット運動で難しい技を挑戦してハンスプリングなどが出来るようになり、とてもうれしく感じました。