

# マット遊び

## マット遊び

広々とした草原や傾斜地や細い嶺線、また林間の草地や砂原などは、生活の場であり、ころがる遊びでの恰好の場である。マットはこの草原の代替物である。

## この遊びのねらい

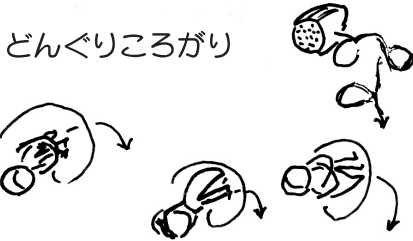
人は体の動かし方でころがる事が出来、さらにころがり方を変えたり、連続することも出来る。体を屈げたり伸ばしたり、ひねったり、腕を屈げたり伸ばしたり、つき方を変えたり、脚を開いたり閉じたり、足でけったりすることによって千変万化のころがり方をする事が出来るようにし楽しませる。

## やさしい遊び

### だいこんころがり



### どんぐりころがり



## 指導の手立て

- 芝生かマットの上に、体をまっすぐにしてねころび、両腕を頭の上に伸ばす。他の人に横からころがしてもらう。片手、片足を振って自分でころがる。
- 両膝を屈げて腹にくっつけ、両腕でかかえこんで、他の人にころがしてもらうか、自分ではずみをつけてころがる。
- つづけてころがる。

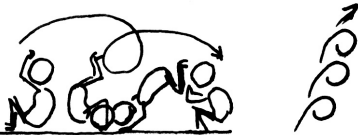
memo

## 工夫して熱中する遊び

### 手つき前ころがり



### 手つきうしろころがり ごろりんごろりん



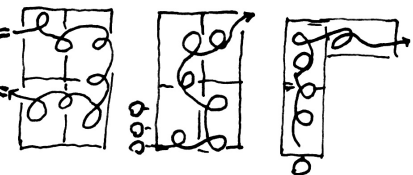
## 指導の手立て

- 両手を前について、両足で床をけり、体をまるくして前にくるがる。
- 両腕を斜前へつき両足をけて、その方向にくるがる。
- 両手を耳の横まで上げ、手の平を上に向ける。腰を床に近づけ、足で床をけて体をまるめ後ろにくるがる。
- つづけてころがる。

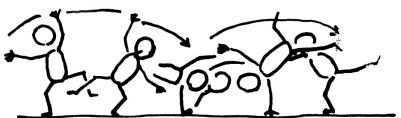
memo

## 発展した遊び

### あちこちころがり



### 立ち横ころがり(さか立ちころがり)



## 指導の手立て

- マットを数枚しき、広い草原を想像して、つづけてころがる。
- 両足を広く開いて両脚を斜上に上げ、はずみをつけて横にくるがる。体をよく伸ばして勢いよくころがる。

memo