

日 時	平成**年**月**日 (*曜日) 13:30~14:30	場所	体育館
指導者	〇〇 (T 1), 〇〇 (T 2), 〇〇 (T 3), 〇〇 (T 4), 〇〇 (T 5), 〇〇 (T 6), 〇〇 (T 7), 〇〇 (T 8), 〇〇 (T 9), 〇〇 (T 10)		
単元名	「サーキット運動をしよう」		
単元 設定の理由	<p>本グループは、1年生から3年生の計42名で構成されている。その中から対象グループ（1年生8名（男子*名、女子*名））を抽出し、指導の対象とする。実態としては、教師の指示を聞いて活動に取り組める生徒や一対一の対応が必要な生徒がいる。基本的な運動の歩く・走る・跳ぶなどに関しては、身につけている生徒が多いが、歩き方や走り方、跳び方などに条件を付けて運動を取り入れると、動きがぎこちなくなってしまう生徒がおり、ボディーイメージが不確実な生徒が多いと感じる。サーキット運動に関しては、目と足、身体の協応をねらいとした運動が苦手な生徒から跳び箱運動やマット運動の回旋運動において積極的に活動に参加することができる生徒もおり、運動能力の実態幅は広い。特に本対象グループの生徒は、自立活動での授業からもボディーイメージやボディーバランス、目と足、身体の協応が課題となっている生徒が多いため、基礎的運動を複合的に組み合わせながら取り組んでいくことが必要である。</p> <p>特別支援学校高等部学習指導要領解説総則編に定められた保健体育科の目標では、「適切な運動の経緯や健康・安全についての理解を通して、心身の調和的発達を図り、明るく豊かな生活を営む態度と習慣を育てる」とある。また、保健体育科の内容2段階（1）では、「体づくり運動、いろいろなスポーツ、ダンスなどの運動を通して、体力や技能を高める。」と示されている。</p> <p>本単元では、運動の系統性を重視し、段階的に動きのレベルを上げながら取り組むことをねらいとした。サーキット運動の中では、跳ぶ・這う・回転・バランス感覚・目と手、足、身体との協応・協調運動の6つの観点から基礎的で多様な運動を通して身体を調整する力、協調運動、平衡感覚、筋力、体力などを総合的に高められるような内容を設定した。</p> <p>指導に当たっては、「跳ぶ」では跳び箱運動、「這う」では仰向け高這い（エイリアン歩き）、「回転」では前転・後転・側転、「バランス感覚」では平均台、「目と手、足、身体との協応」ではラダー・だんだんバー、「協調運動」ではメディシンボールを背面で左右交互に渡す運動に取り組んでいく。各運動を実施していくにあたり、運動能力に応じて段階的に用具を2~3種類用意することで、より個に応じた目標設定や指導が深められるようにした。さらに、各運動の評価を段階的に一覧にすることで、指導のポイントや評価観点が明確となり指導方法や評価に一貫性をもてるようにした。また、タブレット端末を活用することで、自らの動きを視覚的に確認しながら動きのポイントをフィードバックできるようにする。そして、フィードバックから受けた自らの動きに対する評価を目標ボードに貼ることで、「〇〇という目標で、目標に対して〇〇の運動に取り組んだため、〇〇運動ができるようになった」と振り返りながら達成感を味わえるようにした。以上から6観点の運動種目をサーキットとして組み合わせて行うことによって、個々の目標に向かって意欲的に取り組みながら、「身体を調整する力、協調運動、平衡感覚」「筋力」「体力」の向上を図っていきたい。</p>		
単元の目標	<ul style="list-style-type: none"> 各運動種目のポイントを知り、跳ぶ・這う・回転する・バランスをとる・またぐ・よける、協力して渡す等の正確な動きができる。【技能】 決まりを守って、安全に運動に取り組むことができる。【思考・判断】 協力して、用具の準備や片付けをすることができる。【関心・意欲・態度】 		
指導時間 (12時間 扱い) 本時は第8時	<p>第1次 サーキット運動をしよう</p> <p>第1時 サーキットの種目を体験しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・2時間</p> <p>第2時 サーキット運動の流れを覚えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・2時間</p> <p>第3時 マス・棒を見て進もう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2時間</p> <p>第4時 跳び箱を跳ぼう・平均台を渡ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・2時間 (本時)</p> <p>第5時 マット運動をしよう・ボールを渡そう・・・・・・・・・・・・・・・・・・2時間</p> <p>第2次 サーキット運動の検定をしよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・2時間</p>		

[本時の目標]

1 全体目標

- ・各運動種目のポイントを知り、跳ぶ・這う・回転する・バランスをとる・またぐ・よける、協力して渡す等の正確な動きができる。【技能】
- ・決まりを守って、安全に運動に取り組むことができる。【思考・判断】
- ・協力して、用具の準備や片付けをすることができる。【関心・意欲・態度】

2 生徒の実態及び個別目標等 ※自立活動に関することには、番号をつける。(例:<1-(1)>)

観点1 跳ぶ・這う・回転する・バランスをとる・またぐ、渡す等の正確な動きができる。【技能】

①跳ぶ〔跳び箱運動〕

- ◎ 助走から両足で跳び、開脚跳びで跳びこえることができる。
- 助走から、両足で跳んでまたぎ乗りができる。また、手を使って前に進むことができる。
- △ またぎ乗りの状態で、手を使って前に進むことができる。
- 跳び箱にまたぎ乗りできる。

②這う〔仰向け高這い〕(エイリアン)

- ◎ 仰向け高這いの姿勢で前後に移動することができる。(エイリアン)
- 仰向け高這いの姿勢をつくることができる。(エイリアン)
- △ 高這いの姿勢で前後に移動できる(両腕の力を使うこと、姿勢のバランスを調整することができる)

③回転〔前転・後転・側転〕※前転→後転→側転の順で難易度が上がる。個々の運動能力に応じて取り組む。

- ◎ 側方倒立回転(横回転でも可)ができる。
- 教師の支援があれば、横跳びができる。
- △ 後転または、後ろ転がりができる。
- 教師の支援があれば、後転または、後ろ転がりができる。
- ◇ 前転または、前転がりができる。
- ▲ 教師の支援があれば、前転または、前転がりができる。
- しゃがみ立ちができる。

④バランス感覚〔平均台〕

- ◎ 平均台の上に置かれたペットボトルをまたぎながら歩くことができる。
- 両手で牛乳パックボール(ソフトボール大)を持って、平均台上を歩くことができる。
- △ 平均台上を、左右の足を交互に繰り返し出して歩くことができる。または、横方向で歩くことができる。
- 教師が手と取ったり、身体を支えたりすることで、平均台上を歩くことができる。

⑤目と手、足、身体との協応

〔だんだんバー〕

- ◎ 棒に当たらないように身体の変えながら反復横跳びで進むことができる。
- 棒に当たらないように身体の変えながら低姿勢で進むことができる。
- △ 棒に当たらないように身体の変えながら進むことができる。

〔ラダー〕

- ◎ 1マスに足を2歩入れて走り抜けることができる(クイックラン)(2イン)
- 両足跳びで1マスずつ進むことができる(ストレートジャンプ)
- △ 1マスに足を1歩入れて走り抜けることができる(クイックラン)(1イン)
- 教師の言葉掛けで、マスを走り抜けることができる。

⑥協調運動〔メディシンボール・ペアトレーニング〕

- ◎ 二人組で背中合わせになり、左右交互にボールを落とさずに(10回)渡すことができる。
- ボールを捕ると同時に、腕を体に引き寄せて勢いをコントロールできる。
- △ ボールを捕る際に、肘を曲げた腕を前方に構えて、ボールを捕る準備動作ができる。
- 静止したメディシンボールを両手で持つことができる。

観点2 教師の手本を模倣したり，用具の高さやレベルを調整したりしながら運動に取り組むことができる。
【思考・判断】

- ◎ 自らの運動能力に応じて，高いレベル（目標）を選択し，各種目に取り組むことができる。
- 教師の手本を模倣しながら，自らの目標に向かって各種目に取り組むことができる。
- △ 教師の支援を受けながら自己の運動能力にあった各種目に取り組むことができる。

観点3 運動や準備・片付けなど，自ら積極的に取り組むことができる。〈3 - (1)〉【関心・意欲・態度】

- ◎ 友達と声を掛け合いながら準備や片付けをすることができる。
- 教師の指示を受けながら，友達と一緒に準備や片付けをすることができる。
- △ 教師と一緒に準備や片付けをすることができる。

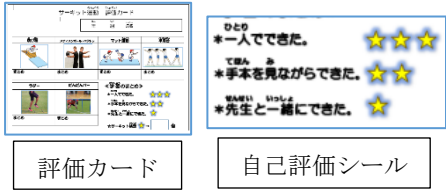
生徒 学年 (性別)	生徒の実態							観点 2	観点 3	個別目標	主な指導場面 (評価方法)
	観点1										
	①	②	③	④	⑤		⑥				
				ん だ ん だ ん バ イ	ラ ダ						
A 1年 (*)	○	○	◇	○	△	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・ロイター板を使い，両足を踏み込んで跳ぶことができる。 ・両手でバスケットボールを持って，平均台上を歩くことができる。 	5 (1) (4) 観察 6 (2) 評価カード
B 1年 (*)	△	◎	▲	△	○	○	△	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・腕の力でまたぎ乗りをし，手で身体を運びながら前に進むことができる。 ・友達と一緒に準備や片付けをすることができる。 	1・6 (4) 観察 5 (1) 観察 6 (2) 評価カード
C 1年 (*)	◎ 低	◎	◇	○	○	○	◎	○	◎	<ul style="list-style-type: none"> ・高い跳び箱で開脚跳びができる。 ・平均台の上に置かれたペットボトルをまたぎながら歩くことができる。 	5 (1) (4) 観察 6 (2) 評価カード
D 1年 (*)	△	◎	▲	◎	○	○	◎	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・ロイター板を使い，両足を踏み込んで跳ぶことができる。 ・友達と声を掛け合いながら準備や片付けをすることができる。 	1・6 (4) 観察 5 (1) 観察 6 (2) 評価カード
E 1年 (*)	△	○	▲	○	△	□	△	△	△	<ul style="list-style-type: none"> ・跳び箱運動では，ロイター板の使い方が分かり，両足で跳んでまたぎ乗りができる。 ・平均台の上に置かれたペットボトルをまたぎながら歩くことができる。 	5 (1) (4) 観察 6 (2) 評価カード
F 1年 (*)	○	◎	○	◎	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・腕の力で身体を前に運びながら開脚跳びができる。 ・友達と声を掛け合いながら準備や片付けをすることができる。 	1・6 (4) 観察 5 (1) 観察
G 1年 (*)	○	◎	■	△	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・手を着く位置が分かり，身体を前に運びながら開脚跳びができる。 ・平均台上で，足を交互に出して歩くことができる。 	5 (1) (4) 観察 6 (2) 評価カード
H 1年 (*)	△	□	■	□	△	□	△	△	△	<ul style="list-style-type: none"> ・助走から両足で跳んでまたぎ乗りをし，手を使って前に進むことができる。 ・平均台上で，足を交互に出して一人で歩くことができる。 	5 (1) (4) 観察 6 (2) 評価カード

3 展開 ※自立活動に関することには、番号をつける。(例:<1- (1) >)

※形態の表記は全体：全，グループ：グ，個別：個

形態 時間 (分)	主な学習内容・活動	指導の手立て
全 (5)	1 用具の準備をする。 ・各クラスで担当となった用具を準備する。 ・運び終わったら、他のクラスの準備を手伝う。	・T2～T10は、安全に留意して、用具を運ぶことができるようにする。 ・ホワイトボードに提示されている準備分担を確認して、行動できるように促す。 ・各クラスの担当となっている用具を友達と協力しながら運ぶことができるように促す。〈3 - (1)〉
全 (5)	2 本時の学習内容を確認する。 (1) 体育の約束を確認し、あいさつをする。 ①気を付けの姿勢を確認する。 ②前へならえの姿勢を確認する。 ③始めのあいさつをする。 ④体育座りの姿勢を確認する。 (3) 学習内容を確認する。 ①準備運動をする。 ②目標の確認をする。 ③サーキット運動をする。 ④まとめをする。 ⑤整理運動をする。	・担当の用具の準備・片付けなど、協力して取り組むことができる。【B・D・F】 (関心・意欲・態度) [観察] ・あらかじめ決めておいた列で並ぶように促し、整列できるようにする。 ・T2～T10は、生徒が正しい姿勢になるように、T1の手本に注目するように言葉掛けをしたり、生徒の隣で手本を提示したりする。〈5 - (1)〉 ・始めのあいさつをする生徒を1人指名し、あいさつを促す。 ・T1がホワイトボード前で活動内容等を説明する。 ・学習内容や全体目標は、ホワイトボードに貼っておく。また、T1が貼ったものを読んでいくことで、学習内容が理解することができるようにする。 ・T2～T10はT1の説明に注目して聞けるように生徒の側と一緒に復唱したり、言葉掛けをしたりする。
全 (5)	3 準備運動をする。 (1) 体操のできる隊形になる。 (2) ラジオ体操をする。 (3) 身体各部位の運動をする。 ①アキレス腱 ②腿上げ ③身体ストレッチ ④深呼吸	・T1は、周りの生徒とぶつからないように言葉掛けを行う。 ・T2～T10は担当生徒に対して、ぶつからないように広がるよう言葉掛けを行い、周りの生徒や用具との間隔を十分にとって安全に準備運動ができるようにする。 ・T1は、生徒に対して身体の動きのポイントを説明しながら、生徒の前で手本を示す。また、動きの区切りに言葉掛けをしながら次の動きの合図を行う。 ・T2～T10は担当生徒に対して、T1の準備運動の動きに注目できるように言葉掛けをしたり、生徒の隣で行ったりしながら、正しい体操ができるようにする。
グ (5)	4 運動のポイントと個別目標の確認をする。 (1) 各種目に移動する。 ・跳び箱ブースに移動する。 (2) 運動のポイントの確認をする。 ・助走 ・ロイター板への踏込 ・手の着く位置 ・腕の力から前方へ跳ぶ (3) 個別目標の確認をする。 目標ボード	※本單元では、2コース(サーキットコース・動きづくりコース)に分かれて、実施する。その中で、サーキットコースを担当する。 ・各グループ(クラス)が実施する種目を3年生、2年生、1年生の順に伝えることで、実施する種目にスムーズに移動できるようにする。 ・「跳ぶ」動作についての目標や活動内容を促し、学習に対する意欲を持てるようにする。(本時での本グループでは、跳び箱運動・平均台を目標・評価とする。) ・個別目標の確認では、跳び箱運動の目標を段階的に提示したり、目標ボードに生徒の顔写真を貼ったりしながら個別目標を確認することで、運動に取り組もうとする意欲を持てるようにする。 ・T2はT1の説明や目標ボードに注目できるように言葉掛けをし、個々の目標が理解できるように注意を促す。 ・生徒同士の接触やけがの無いように安全性に配慮する。

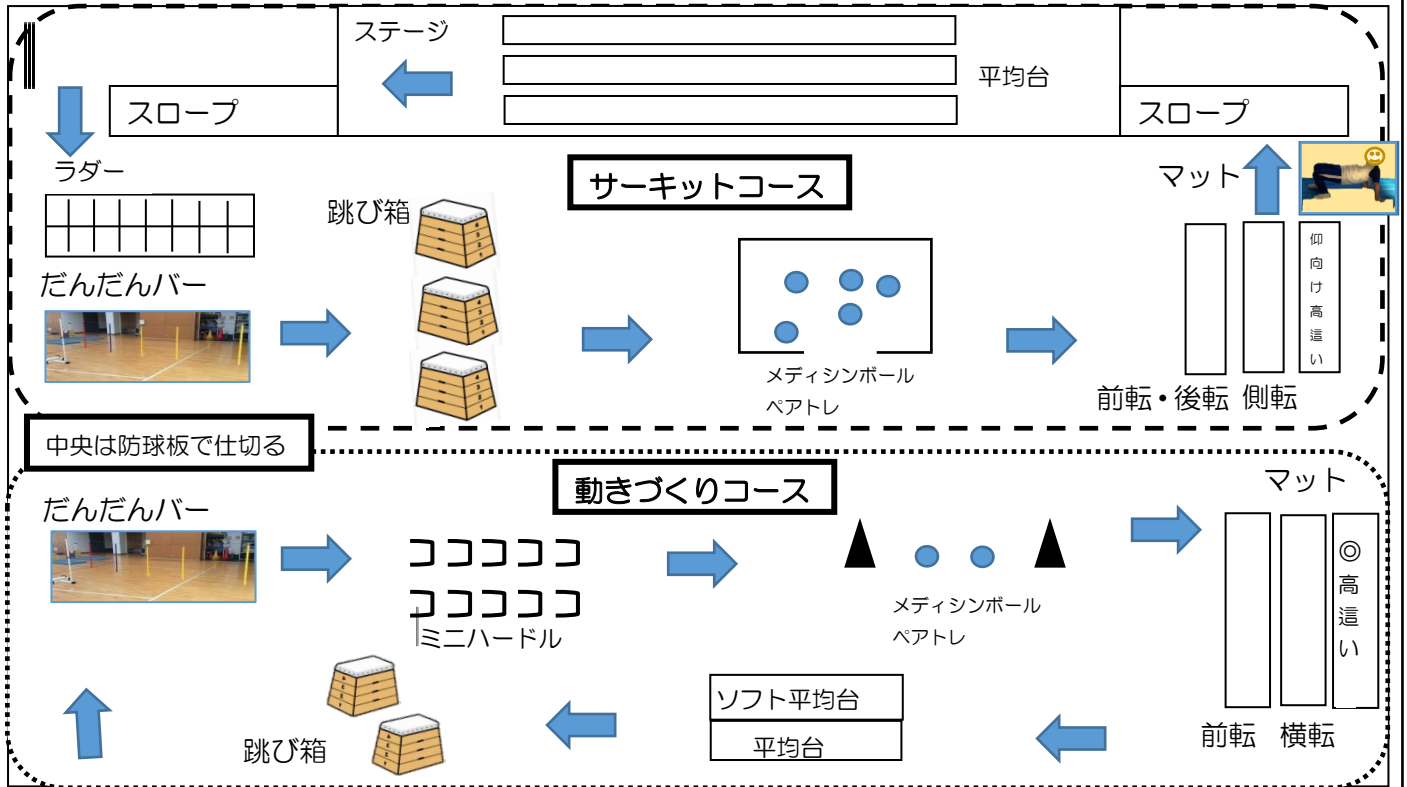
<p>ゲ (25)</p>	<p>5 サーキット運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(1) から (5) の運動プログラムを5分間で実施していく。 <p>(1) 跳び箱をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2か所(高い・低い跳び箱)に分かれる。 ・開脚跳び・助走からまたぎ乗りの練習をする。 <p>(2) メディシンボールペアトレーニングをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人組になる。 ・背中合わせになり、左右交互にボールを渡す。(10回) <p>(3) マット運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動能力に応じて、前転・後転・側転・エイリアンに分かれる。 ・各運動に取り組む。 <p>(4) 平均台をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個別目標の確認をする。 ・運動能力に応じて、レベル3段階の平均台に分かれる。 ・各運動に取り組む。 <p>(5) ラダー・だんだんバーをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラダー→だんだんバーの順に取り組み、運動を繰り返す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・順番を待つ際は、1列の隊形になるように言葉掛けを行い、立ち位置に整列できるように誘導する。 ・移動の際は、なるべくジョグ(小走り)で移動できるように、笛で合図を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・教師の手本を模倣したり、用具の高さやレベルを調整したりしながら運動に取り組むことができる。【全員】(思考・判断・表現)〔観察〕 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・Aについては、急に走り出したり、ふざけだしたりする可能性があるため、待ち時間にトレーニングメニュー等を用意し取り組めるようにする。 ・Bについては、「戻る」「やり直し」等の常同行動が見られるため、生徒同士の接触やけががないように安全に取り組めるようにする。 ・Cについては、T1、T2の指示や説明を聞くように相手に注目させ、活動内容を理解できるようにする。 ・Dについては、苦手な運動やできない運動に対して、極端に消極的になったり、怒りにつながったりして、取り組まなくなる可能性があるため、タブレット端末で撮影する役割を任せたりできる運動について意欲的な言葉掛けを行ったりしていく。 ・Eについては、運動や移動の際に速やかに活動に取り組めるように言葉掛けを行っていく。 ・Fについては、グループのリーダーとして他の生徒に声を掛けたり、移動時に合図を出したりできるようにする。 ・Gについては、転倒に十分に配慮する。特にマット運動では、前転・後転・側転は実施せず代替の動きを行うようにする。 ・Hについては、補装靴を着用しているため、運動時や移動の際の転倒等に配慮する。また、マット運動の際には、安全確保のため眼鏡をはずし、所定の場所に置くようにする。 ・跳び箱ブース、平均台ブースでは、タブレット端末を使用して、生徒の動きの記録を撮影する。 ・種目の待ち時間を利用して、タブレット端末で各種目の動きを確認し、運動のポイントを理解できるようにする。 ・T1は、タブレット端末を活用しながら動きの良かった点を伝え、自己の動きについてフィードバックできるようにする。また、目標を達成した生徒を称賛することで、達成感を味わえるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【跳び箱】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高い跳び箱で開脚跳びができる。[C] (技能)〔観察〕 ・ロイター板の使い方が分かり、両足を踏み込んで跳ぶことができる。[A・D] (技能)〔観察〕 ・跳び箱の前方に手を着き、腕の力で身体を前に運びながら開脚跳びができる。[低い跳び箱：F・G] (技能)〔観察〕 ・ロイター板の使い方が分かり、両足で跳んでまたぎ乗りができる。[B・E・H] (技能)〔観察〕 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【平均台】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手でボールを持って、平均台上を歩くことができる。[バスケットボール：A] (技能)〔観察〕 ・平均台の上に置かれたペットボトルをまたぎながら歩くことができる。[C・E] (技能)〔観察〕 ・平均台上で、左右の足を交互に繰り返し出して歩くことができる。[G・H] (技能)〔観察〕 </div>
-------------------	---	---

<p>グ (15)</p>	<p>6 本時のまとめをする。</p> <p>(1) タブレット端末の動画機能で自分の動きを確認する。</p> <p>(2) 評価カードに自己評価シールを貼り、振り返りをする。</p> <div data-bbox="256 309 703 497" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>評価カード</p> <p>自己評価シール</p> </div> <p>(3) 整理運動をしよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 屈伸 ② 伸脚 ③ 手首足首 ④ 肩回し (前後) ⑤ アキレス腱 ⑥ 深呼吸 <p>(4) 用具の片付けを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各クラスで担当となった用具の片付けをする。 ・用具が運び終わったら、他のクラスの片付けを手伝う。 <p>(5) 全体で集合し、終わりのあいさつをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ T 1 は、目標ボードを提示しながら、正しい動きで運動できたか、一人で取り組めたかどうかなど、自己評価シールの中から選べるようにすることで、本時の学習の振り返りが効果的に行えるようにする。 ・ 個々の評価カードに選んだ自己評価シールを貼ることができるようにする。 ・ T 1 は、ホワイトボードの評価を見て、今日の結果を伝え、目標を達成した生徒を称賛することで、達成感を味わえるようにする。また、目標に届かなかった生徒には、良かった点を伝え、次回の目標を確認させることで、次の授業に向けた意欲を高められるようにする。 ・ T 1 は、周りの人とぶつからないように、言葉掛けを行う。また、隣の人とぶつからないように安全に気を付けるよう伝える。 ・ T 2 は担当生徒に対して、ぶつからないように広がるよう言葉掛けを行い、周りの生徒や用具との間隔を十分にとって安全に準備運動ができるようにする。 ・ 関節の曲げ伸ばしや肩の運動を中心に行い、最後は深呼吸をしながら身体の調子を整えられるように促す。〈5 - (1)〉 ・ T 2 は担当生徒に対して、T 1 の準備運動の動きに注目できるように言葉掛けをしたり、生徒の隣で一緒に行ったりしながら、正しい体操ができるようにする。 ・ 各クラスの担当となっている用具を友達と協力しながら運ぶことができるように促す。〈3 - (1)〉 ・ T 2 ~ T 1 0 は、安全に留意して、用具を運ぶことができるようにする。 <div data-bbox="746 1093 1522 1189" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・ 担当の用具の準備・片付けなど、協力して取り組むことができる。【B・D・F】 (関心・意欲・態度) [観察]</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ ステージの前に集合するように全体に指示をだす。T 2 ~ T 1 0 は、速やかに決められた位置に集合し、整列できるようにする。 ・ 姿勢を正すことを意識できるように、体育の約束や正しい姿勢の手本を提示する。〈5 - (1)〉 ・ T 1 はあいさつをする生徒を 1 人指名し、大きい声であいさつができるように促す。 <p>※動き作りコースについては、サーキットコースと同様に実施する。</p>
-------------------	--	---

【板書計画】

<div data-bbox="97 1648 395 1697" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>たいいく 1 2 月 6 日 (火)</p> </div> <div data-bbox="97 1742 686 1798" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>きょう がくしゅう 今日の学習 「サーキット運動をしよう」</p> </div> <div data-bbox="97 1883 268 1944" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>がくしゅうないよう 学習内容</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 準備運動をする。 ② 目標の確認をする。 ③ サーキット運動をする。 ④ まとめをする。 ⑤ 整理運動をする。 	<div data-bbox="751 1648 914 1704" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ぜんたいもくひょう 全体目標</p> </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="762 1821 938 1933" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>と 跳ぶ・またぐ</p>  </div> <div data-bbox="959 1821 1129 1933" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>はう</p>  </div> <div data-bbox="1155 1821 1326 1933" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>かいてん 回転する</p>  </div> <div data-bbox="1347 1821 1517 1933" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>バランス</p>  </div> <div data-bbox="767 1980 938 2092" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>またぐ</p>  </div> <div data-bbox="959 1980 1129 2092" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>よける</p>  </div> <div data-bbox="1155 1980 1326 2092" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>わたす</p>  </div> </div>
---	---

【全体配置図】



【まとめ・振り返り】

目標ボード

評価カード

自己評価シール

もくひょう 目標

跳び箱	だんだんバー	バランス
顔写真	顔写真	顔写真
顔写真	顔写真	顔写真
顔写真	顔写真	顔写真
顔写真	顔写真	顔写真

サーキット運動 評価カード

名前	学年	組	学年	氏名
山手橋	メディソンボール・ベアトレ	マット運動	準備運動	準備運動
まとも	まとも	まとも	まとも	まとも
ラダー	だんだんバー	<学習のまとめ> 一人でできた。☆☆☆ *手本を見ながらできた。☆☆☆ *先生と一緒にできた。☆☆		
まとも	まとも	*サーキット決定 ☆ →		

ひとり
*一人でできた。☆☆☆☆

てほん あ
*手本を見ながらできた。☆☆

せんせい いっしょ
*先生と一緒にできた。☆☆