ミニ指導案（小1・マット運動：前転）

小学校1年生の前転（ごろごろ転がる、横に転がる）を中心とした45分授業の流れを簡単にまとめた指導案です。

# 【授業の流れ（45分想定）】

① あいさつ・準備運動（5分）  
体操や動物歩きなどで楽しく体をあたためる。

② 活動説明・安全指導（5分）  
前転方のやり方やマットの使い方、安全に気をつける点を説明。

③ 観察ミッション導入（3分）  
「どこを見たらよいか？」を共有し、観察シート配布。

④ 前転練習（15分）  
順番に実施。フォームチェックシートを使ってペア評価・自己評価。

⑤ 相互評価カード記入（10分）  
活動後、自分や友だちの行動をふり返る。

⑥ まとめ・ふり返り（2分）  
先生の講評・よかった点の共有・次回予告など。