

**基になる動きをしてみよう**

**かえるの足打ち**

**倒立して足の入れかえ**

左・右の順に足を上げる。 → 左・右の順に足を下ろす。

**首倒立から開脚してこしをうかす**

**ブリッジくぐり**

10秒間がんばれるかな？

前転

後転

取り組む技

〈前転系〉

〈後転系〉

〈倒立系〉

**基本の技**

開脚前転

開脚後転

側方倒立回転



**発展した技**

しんしつ後転

倒立→ブリッジ

倒立前転

ロンダード

# ステップ1

## 基本の技を身につけよう



気付き

いさやく  
脚前転

ひざ  
技のチャレンジ

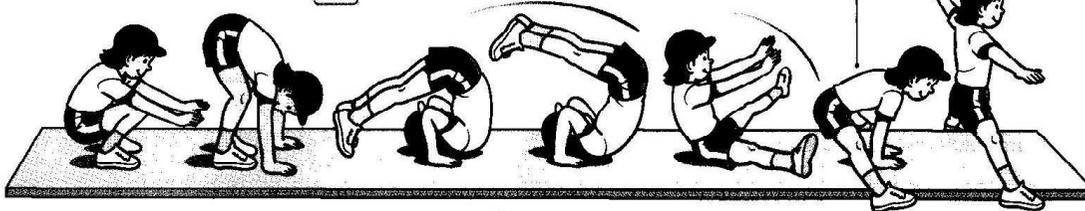
1回目 2回目 3回目

体をしっかり前に曲げ、  
両手を内ももの近くにつけてマットをおす。

ひざをのばす。



足を開くタイミングはいつがいいかな？



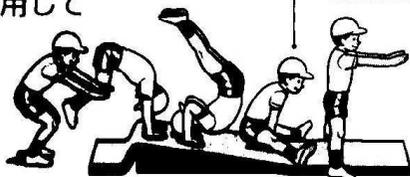
できるポイント

マットに着く直前に足を開く。

ポイント

練習 ● \*自分に合った練習のしかたを選ぼう

■坂道を利用して



足と手が同時につくようにする。

■段差を利用して



課題

かいたやく  
開脚後転

わざ  
技のチャレンジ

1回目 2回目 3回目



おしりを  
どこにつくと  
いいだろう？

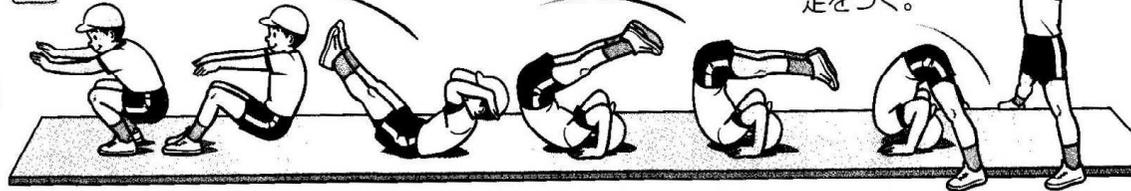
できるポイント

おしりを遠くにつく。

足をすばやく  
頭の後ろに  
ふり上げる。

手の近くに  
足をつく。

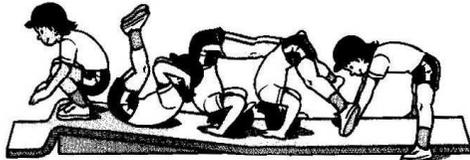
手でしっかり  
つき放す。



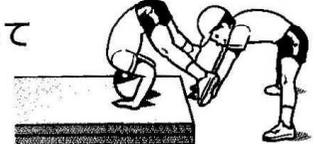
気付き

練習

坂道を利用して



だんさ  
段差を利用して



ポイント

課題

とろりっ  
側方倒立回転

技のチャレンジ 1回目 2回目 3回目

できるポイント

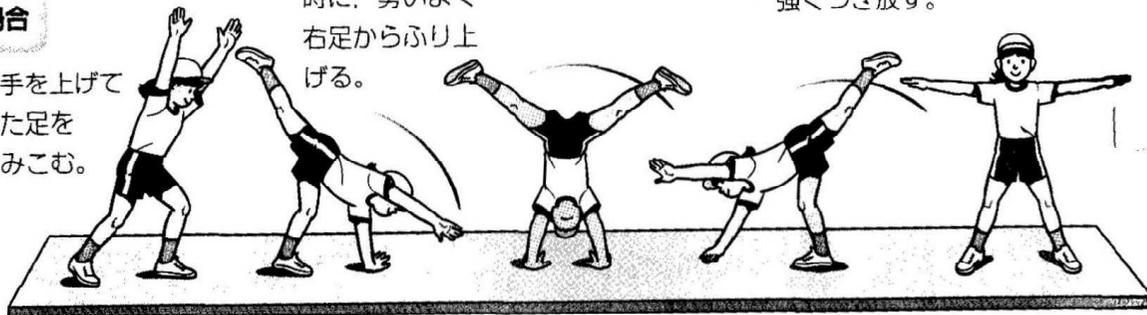
左手をつくと同時に、勢いよく右足からふり上げる。

足を大きく開く。

右手でマットを強くつき放す。

左ひねりの場合

両手を上げてかた足をふみこむ。



一直線上に着地する。

大きな回転にするには、どうしたらいいかな？



気付き

練習

こしの上<sup>しせい</sup>がった姿勢で一直線に進むために

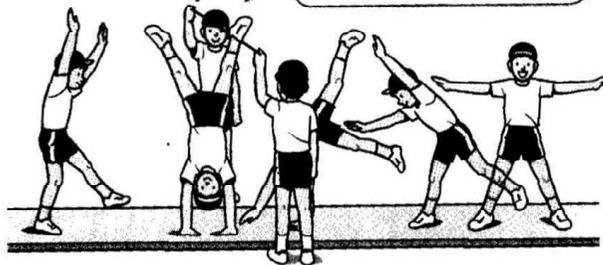


手と足のついた所を友達に見てもらおう。



友達にゴムひもを張ってもらおう。

足の先がゴムひもにさわるように回ろう。



自分の課題に合った練習の場を選ぼう。



ポイント

課題

# ステップ2

発展した技や組み合わせ技に挑戦しよう

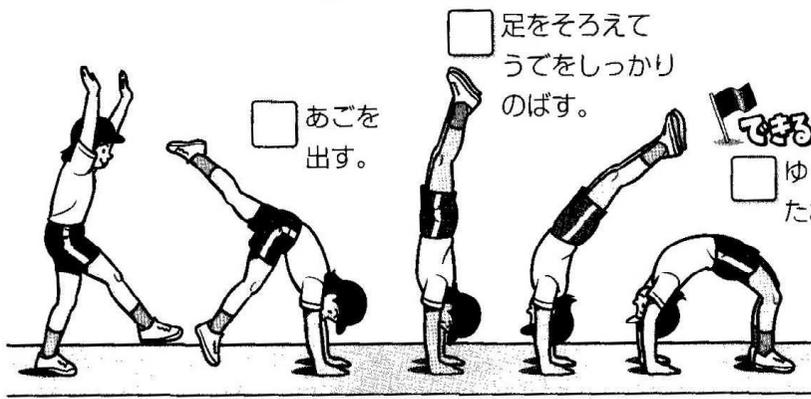


気付き

## 倒立→ブリッジ

技のチャレンジ 1回目 2回目 3回目

目はどこを見るとういかな？



あごを出す。

足をそろえてうてをしっかりとのばす。

できるポイント

- ゆっくり足をたおす。
- 背中を反らす。

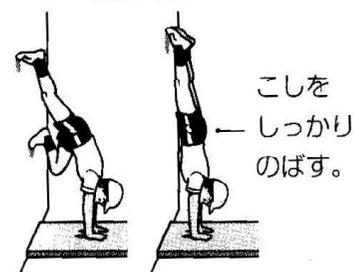
できるポイント

倒立のときに見るところ



## 練習

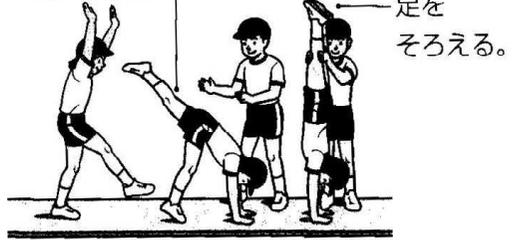
### かべ登り倒立



あごを出す。

こしをしっかりとのばす。

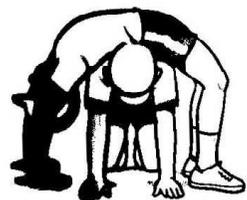
### 補助倒立



補助する人は、こしが頭の上に来るようにアドバイスする。

ひざをのばす。足をそろえる。

### ブリッジ



友達に、ブリッジの下に入ってもらい、押し上げてもらう。

ポイント

課題

とうりつ  
倒立前転

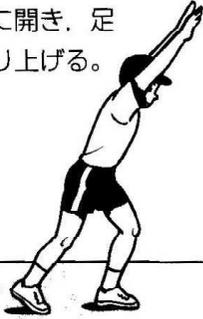
わざ  
技のチャレンジ

1回目 2回目 3回目

安全に回転するコツは何か？



手をかたはばぐ  
らいに開き、足  
をふり上げる。



とうりつ  
倒立

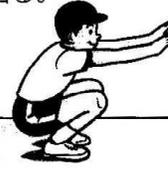


マットをよく  
見て、手で  
しっかりと  
支える。

うでを曲げ、  
あごを引き、  
せなか  
背中を丸める。



ひざを曲げて  
すばやく回る。

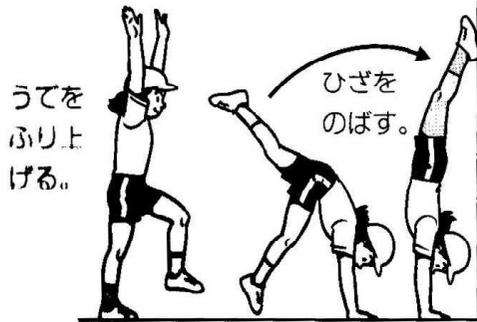


できるポイント

倒立の後、少し体を前にたおして前転に入る。

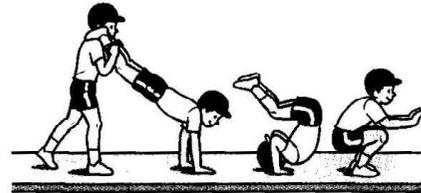
練習

かべ倒立



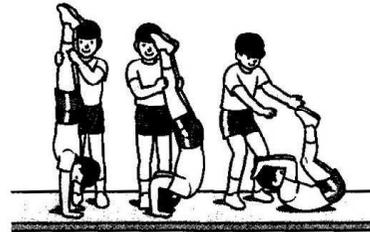
逆さ姿勢からの前転

手おし車から足の位置を高くしてもらい回転に入る。



うでを曲げる  
タイミングをつかむ

補助する人に足を支えてもらって、回転に入る。



気付き

ポイント

課題

# ロンダート

## 技のチャレンジ

1回目 2回目 3回目

両手のつき方はどうなっているかな？



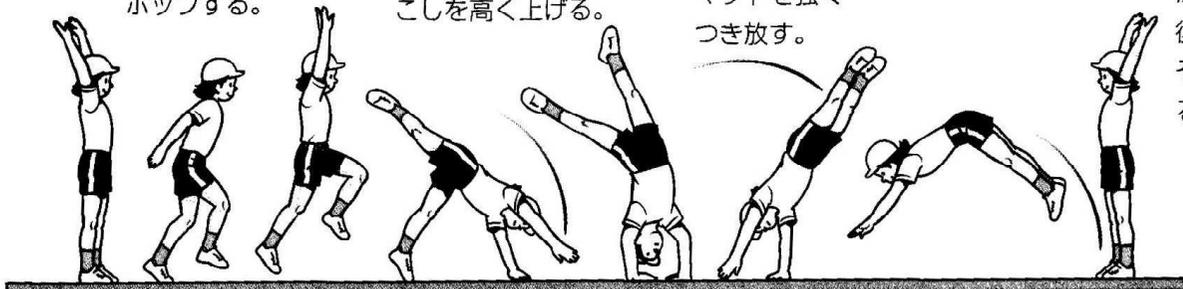
左ひねり  
の場合

助走をし、手をふり上げてホップする。

手をつくときに体をひねり、こしを高く上げる。

ひじを軽く曲げ、マットを強くつき放す。

手でつき放しながら体をひねり、後ろ向きに足をそろえて着地する。



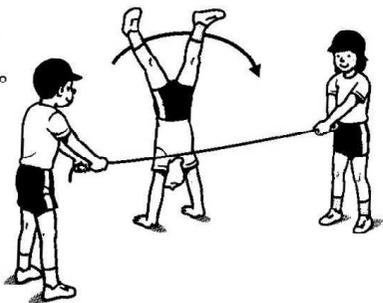
できるポイント



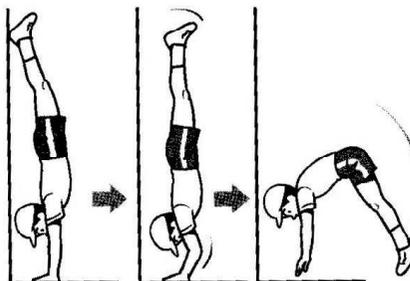
左の絵のように、右手をつく。

### 練習

ゴムにふれないように着地する。



かべ<sup>とがりつ</sup>倒立をしたらうでを曲げ、かべをけて反動をつけて着地する。



気付き

ポイント

課題

しんしつ後転

技のチャレンジ 1回目 2回目 3回目

足をふり上げるタイミングはいつかな？



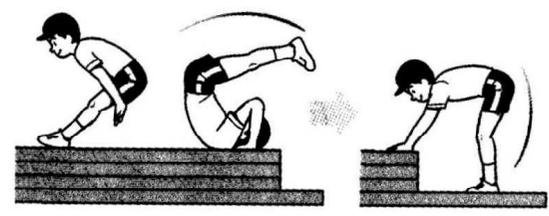
気付き

できるポイント

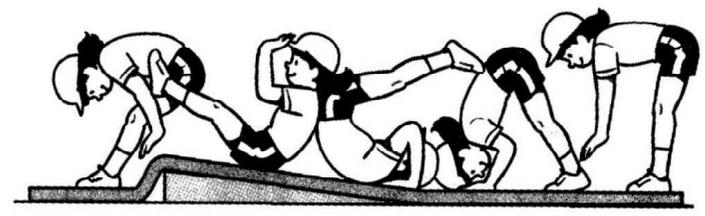
- 体を前に曲げながら手をつく。
- おしりがつくと同時にななめ後方に足をふり上げる。
- 手の近くに足をつま先からつく。
- 手でマットを強くおす。



練習



下り坂を使って



足をまっすぐにすると、着地しやすいね。

ポイント

課題

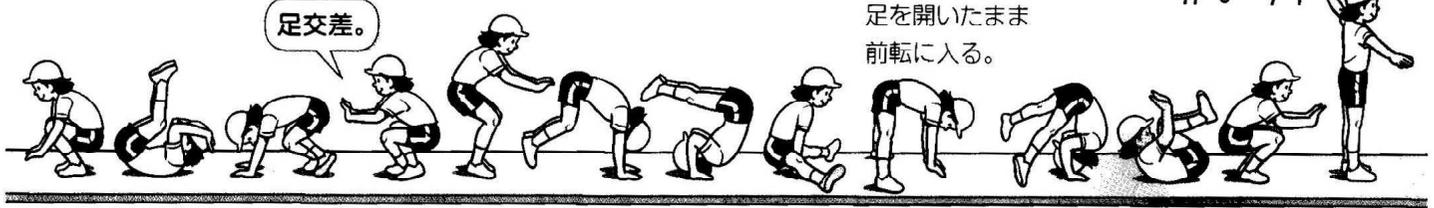
# 技を組み合わせたリ、友達と合わせたりしよう

**後転** かいきやく **開脚前転** **前転**

1回目 2回目 3回目

**技のチャレンジ**

どうすれば後転から前転にうまくつなげるかな？  
また、技の組み合わせで気をつけることは何かな？



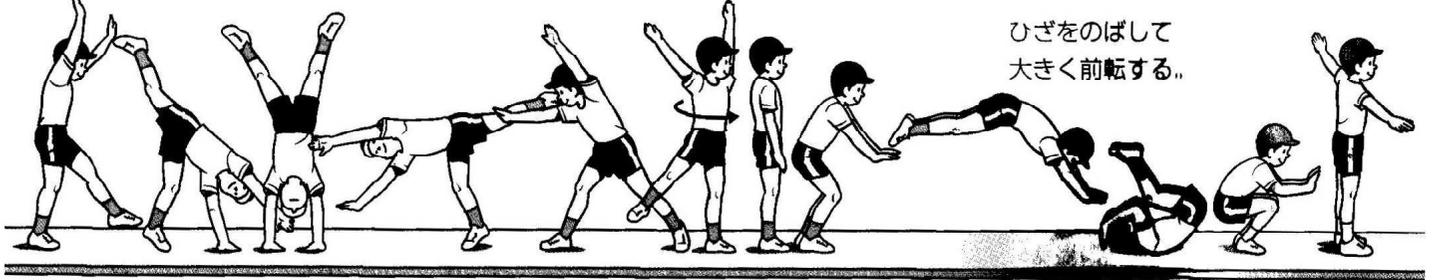
足を交差させて、進行方向に  
向きを変えながら立ち上がる。

**できるポイント** 1つ1つの技をていねいに行う。

**側方倒立回転** とりのつ **とび前転**

1回目 2回目 3回目

**技のチャレンジ**



こしを上げる。

体をひねって向きを変える。

ひざをのばして  
大きく前転する。

技の組み合わせ

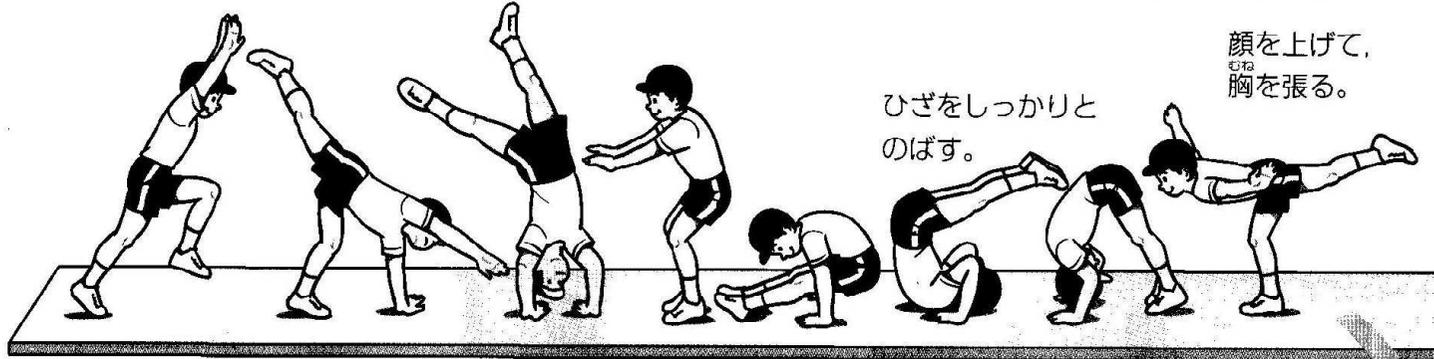


気付き

ロンダートーしんしつ後転かたあし—片足水平立ち—倒立前転どうりつ

技のチャレンジ

1回目	2回目	3回目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ひざをしっかりと  
のばす。

顔を上げて、  
胸を張る。

ホップして入る。  
手は上に構える。

手でマットを  
強くつき放す。

できるポイント 1つ1つの技をていねいに行う。



技の組み合わせで  
気をつけることは  
何かな？



あごを引いて  
回る。

そのままの足で  
倒立に入る。

# グループ演技

タイミングを合わせるには、どんな工夫があるかな？



友達と相談して  
取り組む技を  
決めよう。

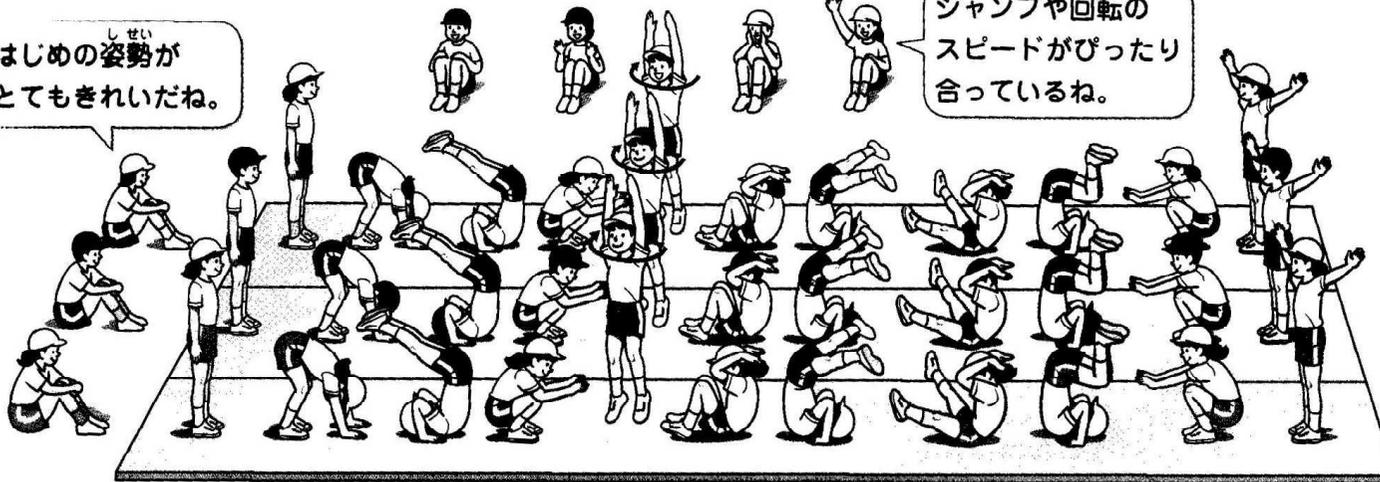
どんなところに気を  
つけばそろえられ  
るのかを考えよう。

練習して、  
発表会をしよう。

てきおん  
11/14で合図を  
出そう。

はじめの姿勢が  
とてもきれいだね。

ジャンプや回転の  
スピードがぴったり  
合っているね。



大きな前転

ジャンプして  
半回転

かいたく  
開脚後転

後転



学習が終わったら、ふり返ってみよう。

## 学習のまとめ

よくできた：○ てきた：○ もう少し：△



いろいろな技に取り組み、安定してできるようになった。

約束を守り、友達と助け合って、安全に運動することができた。

自分に合った練習のしかたを工夫することができた。

感想