

マツト運動

～学習資料集～

～目次～

- 1 学習資料について
- 2 学習資料の段階表
- 3 例示技資料（行い方とポイント、練習の場）
 - ①回転系
 - ア 接転技
 - ・前転グループ
前転、易しい場での開脚前転、開脚前転、
易しい場での伸膝前転、補助倒立前転、倒立前転、
跳び前転
 - ・後転グループ
後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立
 - イ ほん転技
 - ・倒立回転グループ
側方倒立回転、ロンダート、補助倒立ブリッジ、
倒立ブリッジ、前方倒立回転、前方倒立回転跳び
 - ・はね起きグループ
首はね起き、頭はね起き
 - ②巧技系
 - ウ 平均立ち技
 - ・倒立グループ
壁倒立、補助倒立、倒立、頭倒立
- 4 記述カード
- 5 組み合わせ資料
- 6 補助について
- 7 マット運動の感覚づくりの運動に取り組む時間の進め方
- 8 マット運動を安全に進めるためのきまり
- 9 「努力を要する」状況の児童に対する言葉掛けの例
- 10 各技グループの技能指導の要点

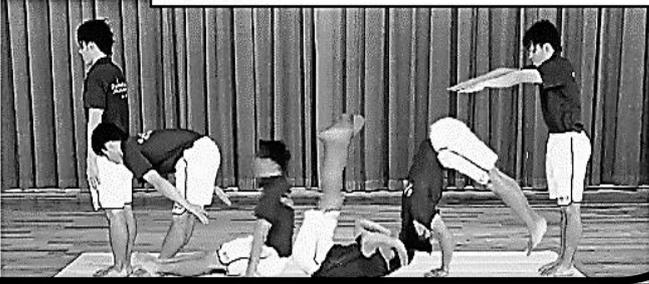
1 学習資料について

本部会では、三つの資質・能力をバランスよく育てていくための手立てとなるように学習資料を作成し、児童がグループ学習を通して、課題を見付け、その解決を進めていけるようにした。

知識及び技能	○それぞれの技の行い方やポイント、練習の仕方を知る。 ○連続写真を基に、技のイメージがもてるようにする。
思考力, 判断力, 表現力等	○自己の能力に適した課題を見付けられるように、行い方や連続写真に印をつける。 ○見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自己の課題に適した練習の場を選べるようにする。 ○技に取り組む中で見付けたこつやわかったこと、仲間からのアドバイスを書いたり伝えたりする。
学びに向かう力, 人間性等	○グループの中で互いにどこの行い方を見るかを決めて見合いながら取り組む。 (学習の仕方や約束を守る)

しん 伸しつ後転

直立の姿勢から、体を前にたおしながら後方へたおれ、おしりをつき、ひざをのぼして後方に回転し、両手でマットを押ししてひざをのぼしたまま立ち上がること。



手とおしりを同時につける

つま先までのぼす

マットを強く押し、頭の近くに足の裏をつける

見付けたこつや友達からのアドバイスを書こう!

【技の行い方】

学習指導要領解説に示してある行い方を児童向けに易しい言葉にしたもので行い方を実際の動きで示したもの。児童はこの行い方ができているかを見合っ、できばえを確認する。印を付けるなどして自己の課題を見付けられるようにする。

知識及技能
思考力, 判断力, 表現力等
学びに向かう力, 人間性等

【技のポイント】

それぞれの技の行い方やその技ができるようになるために共通して押さえておきたいポイント。

知識及技能

【観察し合ったことをまとめる】

技に取り組む中で自分が見付けたこつやわかったことをまとめることで、技への理解を深める。また、先生や仲間からのアドバイスもまとめることで課題の解決に役立てていく。

思考力, 判断力, 表現力等

しん 伸しつ後転の練習の場

ひざをのぼしたまま、重ねたマットにおしりをつける。



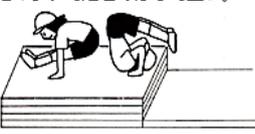
坂道マットでなるべく速く足を通るようにする。



ひざをのぼしたまま、体を前に曲げる。



重ねたマットで足をのぼして立つ。



足をのぼしたゆりかごをする。



【練習の場】

技ができるようにするためにある複数の練習の場から自己の課題に適したものを選択できるようにする。

思考力, 判断力, 表現力等

2 学習資料の段階表

本部会では、3つの資質・能力をバランスよく育てていくための手立てとなるように学習資料を作成し、児童がグループ学習を通して、課題を見付け、その解決を進めていけるようにした。

また、器械運動を通して課題を見付け、その解決に向けた学習に初めて取り組む段階や既に経験している段階など児童の実態に応じて学習資料を活用できるように、そのねらいと活用方法を以下のように考えた。

学年	学習資料	◆ねらい ○活用例
	<p>①</p> <p>後転</p> <p>体を丸めながら、おしり→背中→頭の後ろの順でマットにつく。</p> <p>おしりを上げながら後ろに回る。</p> <p>両手でマットをおしてしゃがみ立つ。</p> <p>技のポイント</p> <p>あごを引く</p> <p>おしりを遠くにつく</p> <p>手でマットをおす</p> <p>練習の場</p> <p>練習の場</p> <p>練習の場</p> <p>ゆりかごをして体を丸める</p> <p>はなれたマットにおしりをつける</p> <p>かえるの逆立ちをする</p>	<p>◆できるようになるための技のポイントとその練習の場を一つずつ示していくことで、課題を見付け、その解決に向けた学習の仕方を身に付けていけるようにする。</p> <p>○吹き出しの行い方を友達と見合いながら、できていない行い方とポイントを知る。</p> <p>○できないポイントに応じた練習の仕方を伝え、取り組めるようにする。</p>
中 学 年	<p>②</p> <p>かいきやくこうてん</p> <p>開脚後転</p> <p>ひざをのばしながら、後ろに回る。</p> <p>ひざをのばしたまま足を左右に入さく開く。</p> <p>両手でマットを押して開きやく立ちになる。</p> <p>技のポイント</p> <p>つま先までのばす</p> <p>足が頭をこえたら足を開く</p> <p>手でマットをおす</p> <p>☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！</p> <p>かいきやくこうてん れんしゅう</p> <p>開脚後転の練習の場</p> <p>かえるの逆立ちをする。</p> <p>足をのばしたゆりかごをする。</p> <p>取返マットで開きやく立ちになる。</p> <p>畳ねたマットで開きやく立ちになる。</p> <p>細マットを置いて、開きやく立ちになる。</p>	<p>◆技のポイントと課題の解決のための練習の場を複数示すことで、課題の解決に適した練習の場を選べるようにしていく。</p> <p>○児童が練習の場を選ぶ際には、「どうしてその場を選んだの？」などと問いかけることで、選んだ練習の場が自分の課題の解決に適した場なのかを考えさせるようにする。</p> <p>○技に取り組む中でわかったことや見付けたコツなどはカードの中に書いたり、進んで友達に伝えたりできるよう声掛けする。</p> <p>○提示されている以外の練習方法については教師が個別に指導していく。</p>

③

しん
伸しつ後転

直立の姿勢から、体を前にたおしながら後方へたおれ、おしりをつき、ひざをのばして後方に回転し、両手でマットを押ししてひざをのばしたまま立ち上がる事。



技のポイント

手とおしりを同時につける

つま先までのぼす

マットを強くおし、頭の近くに足の裏をつける

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

しん
伸しつ後転の練習の場

手とおしりを同時につける

ひざをのばしたまま、重ねたマットにおしりをつける。

ひざをのばしたまま、体を前に曲げる。

マットを強くおし、頭の近くに足の裏をつける

坂道マットでなるべく遠くを足が通るようにする。

つま先までのぼす

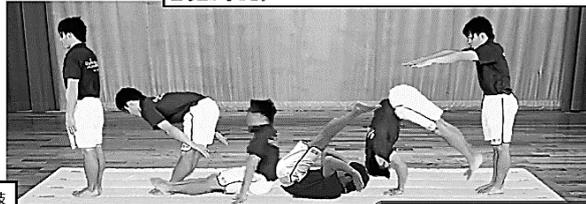
足をのばしたゆりかごをする。

重ねたマットで足をのばして立つ。

④

しん
伸しつ後転

直立の姿勢から、体を前にたおしながら後方へたおれ、おしりをつき、ひざをのばして後方に回転し、両手でマットを押ししてひざをのばしたまま立ち上がる事。



技のポイント

手とおしりを同時につける

つま先までのぼす

マットを強くおし、頭の近くに足の裏をつける

☆見つけたコツや友達からのアドバイスを書こう！

しん
伸しつ後転の練習の場

ひざをのばしたまま、重ねたマットにおしりをつける。

ひざをのばしたまま、体を前に曲げる。

足をのばしたゆりかごをする。

坂道マットでなるべく遠くを足が通るようにする。

重ねたマットで足をのばして立つ。

◆自己の能力に適した課題を見付けられるようにするとともに、課題を解決できるようにしていく。

○行い方が示されている文と連続写真をもとに友達と技のできばえを確認し合いながら、自己の課題を見付ける。

○ポイントに応じた練習の場が複数示されているところは、課題を解決しやすい場を選ぶようにする。

○技に取り組む中でわかったことや見つけたコツなどはカードの中に書いたり、進んで友達に伝えたりできるよう声掛けする。

◆自己の能力に適した課題を見付けられるようにするとともに、課題の解決の場を複数示すことで自己の課題に適した場を選び、課題の解決を進めていけるようにする。

○行い方が示されている文と連続写真をもとに友達と技のできばえを確認し合いながら、自己の課題を見付ける。

○児童が練習の場を選ぶ際には、「どうしてその場を選んだの？」などと問いかけることで、選んだ練習の場が自分の課題の解決に適した場なのかを考えさせるようにする。

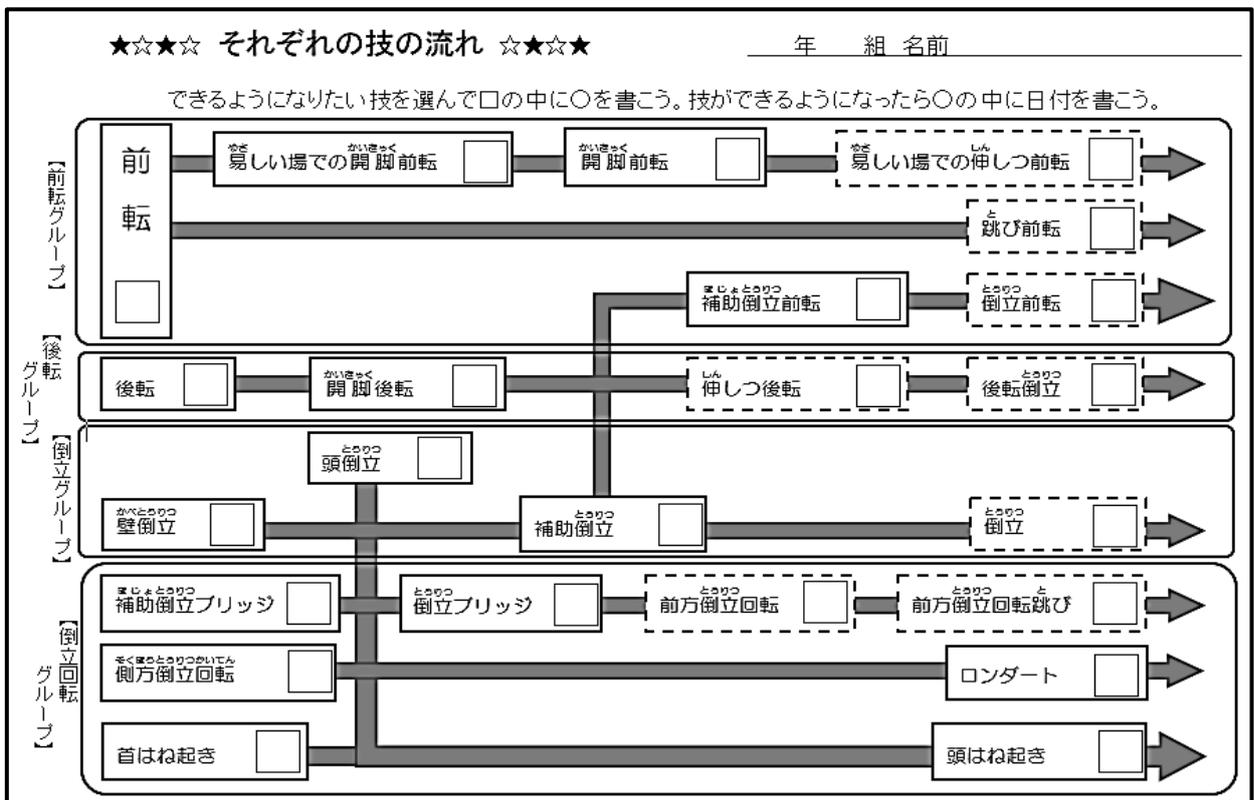
○技に取り組む中でわかったことや見つけたコツなどはカードの中に書いたり、進んで友達に伝えたりできるよう声掛けする。

3 例示技資料（行い方とポイント、練習の場）

4 記述カード

本部会では、児童が目的意識をもち学習のスタートとゴールを明確にする際の手立てとなるように「記述カード」と例示技の「系統表」を作成した。「記述カード」では、課題を見付け、その解決に向けた学習に見通しをもって進めていけるよう、できるようになりたい技やそのポイント、練習の場を記入できるようにした。また、「系統表」を通して、児童が今もっている力を踏まえて、これからできるようになりたい技を選択できるようにした。

学習の記録															
① / ()	③ / ()	④ / ()	⑤ / ()	⑥ / ()	⑦ / ()										
学習の進め方を知ろう。 ふり返り（なりたい自分の姿） _____ _____ _____	【前半】 前転グループ・または後転グループの技 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">技</td> <td style="width: 33%;">技</td> <td style="width: 33%;">技</td> </tr> <tr> <td>ポイント</td> <td>ポイント</td> <td>ポイント</td> </tr> <tr> <td>練習方法・場</td> <td>練習方法・場</td> <td>練習方法・場</td> </tr> </table>			技	技	技	ポイント	ポイント	ポイント	練習方法・場	練習方法・場	練習方法・場	【前半】 もう一度取り組みたい技 技 _____ _____ _____ _____		_____ _____ _____
技	技	技													
ポイント	ポイント	ポイント													
練習方法・場	練習方法・場	練習方法・場													
② / () ①前転グループの取り組む技 ②後転グループの取り組む技 ③ほん転技群の取り組む技 ④平均立ち技群の取り組む技 ふり返り _____ _____ _____	【後半】 倒立回転グループ・または倒立グループの技 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">技</td> <td style="width: 33%;">技</td> <td style="width: 33%;">技</td> </tr> <tr> <td>ポイント</td> <td>ポイント</td> <td>ポイント</td> </tr> <tr> <td>練習方法・場</td> <td>練習方法・場</td> <td>練習方法・場</td> </tr> </table>			技	技	技	ポイント	ポイント	ポイント	練習方法・場	練習方法・場	練習方法・場	【発表会】 できるようになった技 _____ _____ _____ _____ ふり返り（1時間目の自分と比べて） _____ _____ _____		
技	技	技													
ポイント	ポイント	ポイント													
練習方法・場	練習方法・場	練習方法・場													
⇒3～5時間目の計画をたてよう！															



5 組み合わせ資料

①組み合わせ技の場や動き方の例 ※マットの配置については、各学校の実態に合わせて行う。

一方向に行う場合	
折り返して行う場合	

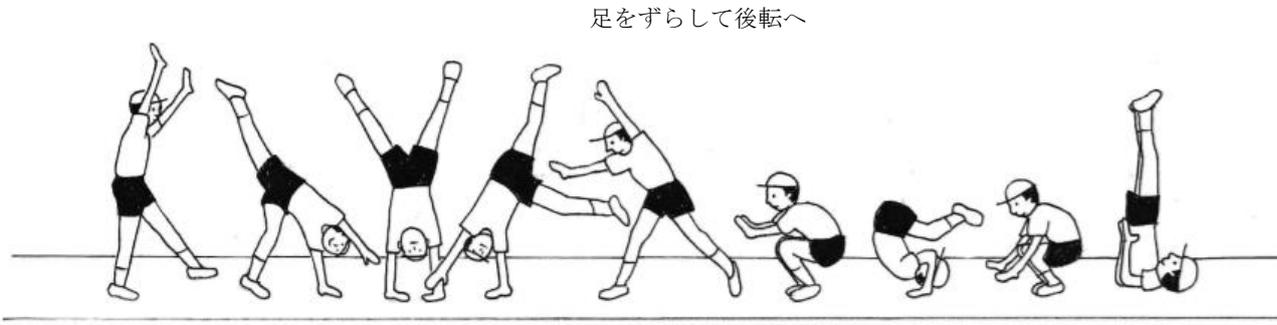
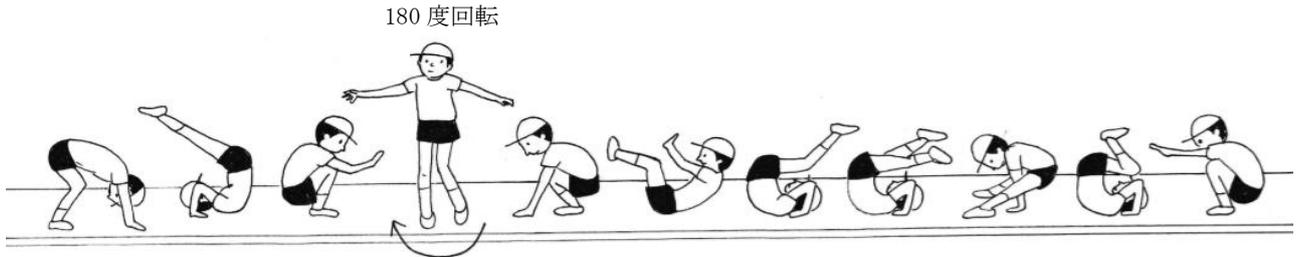
②技と技をつなげるためのつなぎ技や動きの例

バランス系	<p>水平バランス</p>	<p>V字バランス</p>	<p>背支持倒立</p>
体の向きを変える動き	<p>跳びひねり</p> <p>ジャンプして180度回転</p>	<p>足交差</p> <p>足交差→向きを変える</p>	<p>足をずらして回転</p> <p>足をずらして着地→回転</p>

③技のつなぎ方の例

同じ方向への組み合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・前転グループの技は前転グループの技につながりやすい。 ・後転グループの技は後転グループの技につながりやすい。
体の向きを変える組み合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・跳びひねりは、静止した状態からでも体の向きを変えられる。 ・足交差は、スムーズに体の向きが変えられるので、よりなめらかに次の技につなげやすい。 ・足をずらして回転すると、立ち上がりやすいので、側方倒立回転やロンダートにつなげやすい。
バランス系の技の組み合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・技の始まりや終わり、技の間など、どこにでも入れることができるので、演技の幅が広がる。 ・技に繋げて入れる場合、技のスピードのコントロールも必要になるので、より安定した技の習得が求められる。

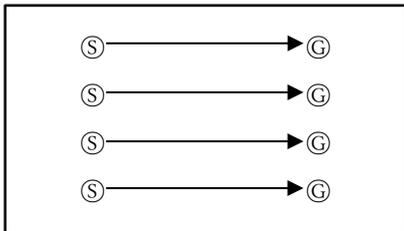
④組み合わせ例



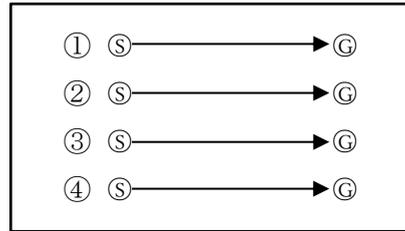
⑤ペアやグループでの動きの組み合わせ方の例

同じ方向への演技…ペア、グループで同じ方向への連続技、組み合わせ技を行う。

【タイミングを合わせて行う】

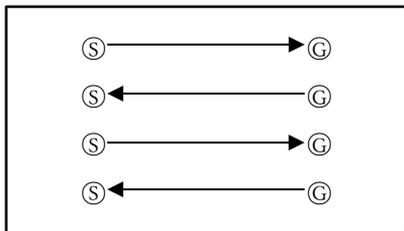


【時間差で行う】

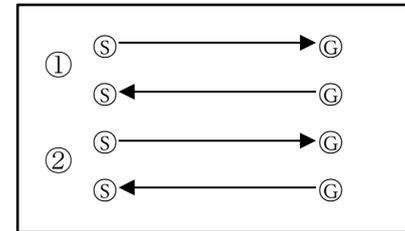


左右交互の演技…ペア、グループで左右に分かれて連続技、組み合わせ技を行う。

【タイミングを合わせて行う】



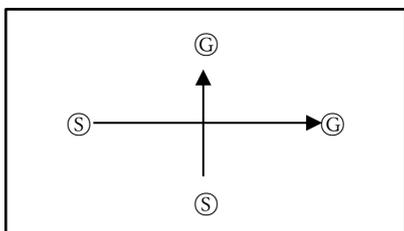
【時間差で行う】



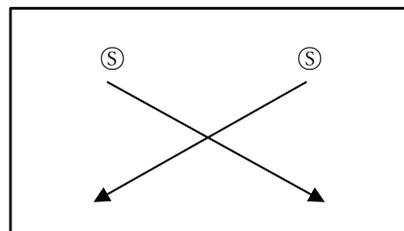
交差の演技…ペア、グループで連続技、組み合わせ技を交差して行う。

ぶつからないようにタイミングや行う場に気を付ける。

【横と縦で交差する】

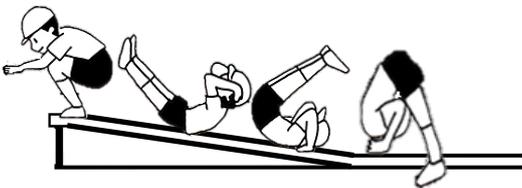
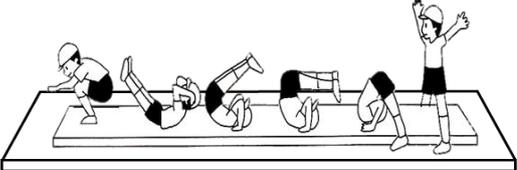
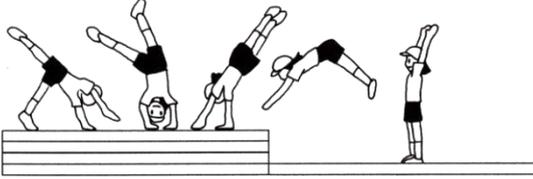


【斜めに交差する】



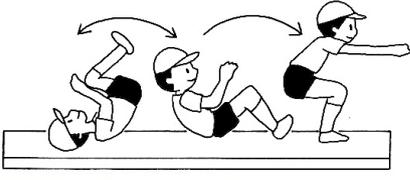
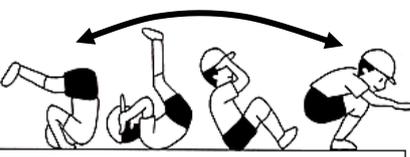
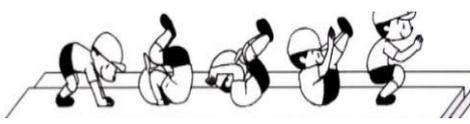
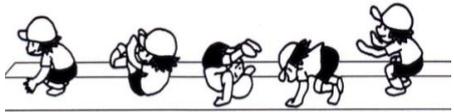
6 補助について

器械運動で行う動きは、日常ではあまり行わない運動である。したがって、体の動かし方がわからずいたり、失敗したときのことを考え、怖さが先に立って力が発揮できないでいたりする児童がいる。そのような場合に、補助をすることによって体の動かし方がわかったり、安心して運動に取り組めることができるようになったりする。本部会では、マット運動において「直接補助」と「間接補助」について以下のように考え、指導に役立てていくこととした。

直接補助	ねらい	<p>直接的に体に触れて、正しい運動経過へと導くために体を支えたり、運動の方向等を修正したりすること。直接補助には、いつ・どのようにして、体のどこを支えるかなど補助の技術を身に付けたり、補助具の特性を理解したりする必要がある。</p> <p>補助の仕方を知らずに無理に補助をすると、動きの妨げになったり、危険な状態をつくったりすることがある。</p>		
	補助の例	補助倒立	補助倒立前転	補助倒立ブリッジ
		振り上げ足側に立ち、膝の上部を握って倒立に誘導する。	足を持ち、前に倒れながら前転に入るまですを支える。後頭部と肩がマットに着いたらゆっくり手を離す。	<p>【1人補助の場合】</p> <p>足を持ち、倒立の補助をする。前方に体を反らす時に片手は足、片手は背中を支え、ゆっくり下ろす。足が下りてきたら、両手で腰を支える。</p> <p>【2人補助の場合】</p> <p>実施者の左右に立つ。1人は足を支える。1人は背中を支え、前方に体を反らす時に片手は足、もう片手は背中を支え、ゆっくり下ろす。</p>
間接補助	ねらい	<p>そばにいて安心感を与えることや落下時や着地時の安全を確保すること。練習の場も間接補助の場に含まれる。安心感を与える反面で、無謀な動きを誘発することで怪我につながることもある。</p>		
	補助の例	坂道マット	細道マット・段差マット	
		<p>坂道を利用することで勢いをつけて回ることができる。回転加速を生み出す。前転・後転グループの技に効果的である。</p> <p>【開脚後転の場合】</p> 	<p>技の終末局面で立ち上がりやすくなった、突き放しの後に着地しやすくなった、できる。</p> <p>【開脚後転の場合】</p>  <p>【ロンダートの場合】</p> 	

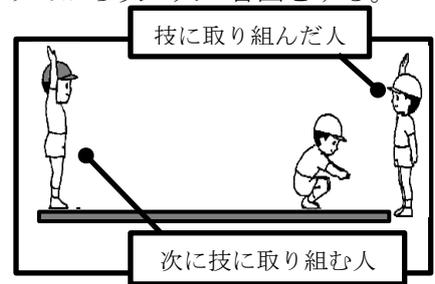
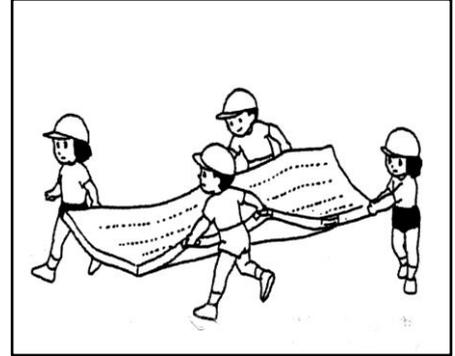
7 マット運動の感覚づくりの運動に取り組む時間の進め方

技につながる器械運動と関連の深い動き（腕支持・接転・逆さ・加速）を様々な感覚を身に付けるために①～⑩の中で児童の実態に合わせ選択し、取り組ませる。

	動き	身に付く基礎となる感覚
①ゆりかご		<p>【接転感覚】</p> <p>マットに座った姿勢から、あごを引いて背中を丸めて後ろに転がり、腰、背中、肩、後頭部と順にマットに触れ、また元の姿勢になることで、接転感覚を養う。</p>
②大きなゆりかご		<p>【接転感覚】</p> <p>しゃがみ立ちの姿勢から、ゆりかごと同じように行う。また、立ち上がる際にタイミングよく踵をお尻に引き付けることで、回転加速感覚を身に付けることもできる。</p>
③かえるの足うち		<p>【腕支持感覚】【逆さ感覚】</p> <p>両手に体重をかけながら体を支え、腰を上げて足を打つことで、肩の上に体を乗せる感覚や、逆さになる感覚を養う。</p>
④動物歩き		<p>【腕支持感覚】</p> <p>両腕・両足を伸ばし、かかとを着けることで、手で地面を押す感覚や、腕で体を支える感覚を養う。</p>
⑤前転がり		<p>【接転感覚】</p> <p>しゃがみ立ちの姿勢から、あごを引いて背中を丸めて前に転がり、手、後頭部、肩、背中、腰と順にマットに触れ、接転感覚を養う。</p>
⑥後ろ転がり		<p>【接転感覚】</p> <p>しゃがみ立ちの姿勢から、あごを引いて背中を丸めて後ろに転がり、腰、背中、肩、後頭部と順にマットに触れ、接転感覚を養う。</p>
⑦ロケット発射		<p>【加速する感覚】</p> <p>体育館の壁に足の裏を付け、膝を曲げ前屈する姿勢から、膝を一気に伸ばして床を滑る動きにより、回転加速感覚を養う。</p>
⑧大股歩きからの前転		<p>【加速する感覚】</p> <p>大股歩きから、前転に入ることで、回転に勢いを付け、回転加速感覚を養う。</p>
⑨かえるの逆立ち		<p>【腕支持感覚】</p> <p>両肘に膝の内側を乗せて、そのまま体重を前にかけて足を浮かすことで、両腕で体を支える感覚や、逆さになる感覚を養う。</p>
⑩ブリッジ		<p>【腕支持・逆さ感覚】</p> <p>後転と同じ手の着き方をし、腕と足に力を入れながら体を反っていくことにより、両腕で体を支える感覚や逆さ感覚を養う。</p>

8 マット運動を安全に進めるためのきまり

場面	きまり
準備・片付けの時	<p>◇マットは、壁から少し離して置いておくようにする。</p> <p>◇マットは2人もしくは4人で1枚を運ぶようにし、同じ方向（進行方向）を向く。</p> <p>◇安全にスムーズに運ぶために一方通行にして運ぶようにする。 （ビニールテープなどで置く場所に目印を付けておくと、スムーズに場の設定ができるので効果的）</p> <p>◇マットを持ち上げる時や降ろす時には、「さん、はい」等と声を掛け合って行うようにする。</p> <p>◇運ぶ時は、持ち手を持つようにし、マットを決められた場所に置いたら必ず持ち手をしまうようにする。</p> <p>◇マットを置いたら、マット上に危険がないか確認をするようにする。</p> <p>◇マットを跳び越えたり、またいだりして移動しないようにする。</p> <p>◇マットには運動の時以外は乗らないようにする。</p> <p>◇片付けも同様にマットを運ぶようにする。</p> <p>◇準備の時とは反対の一方通行に進み、マットの角を合わせて重ねるようにする。</p>
運動する時	<p>◇安全上、靴をはいて運動をする。</p> <p>◇順番を守って運動する。</p> <p>◇補助が必要な技を行う時には、行う前に友達に伝える。</p> <p>◇技を行う時は、必ずマットの上から始めるようにする。 （マットの下から行くと、床とマットの段差の分だけ手が着きやすく易しい場になる）</p> <p>◇技が終わったら、マットの終わりまで行き、マットから下りてから次の人へ合図をする。 （前の児童の技が終わっていないのに次の児童が技を始めてしまうと、接触してしまうため注意が必要）</p> <p>◇マットがずれたら直すようにする。（特にマットを連結させる場合、マットの間にすき間ができたまま技を行うと、そのすき間に手や足が入ってしまい危険）</p>
友達の動きを見る時	<p>◇友達の技を見るときは安全な場所で立って見る。</p> <p>◇スタート位置からだけでなく、マットの横に立ち、友達の技のできばえを確認したり、補助をしたりする。</p> <p>※「グループでの学習の仕方」を参照。</p> <p>◇学習カードなどを用いながら練習を行う時は、学習用具をまとめておくようにする。 （かごなどに入れ、マットから少し離れた場所に置いておくとい）</p>



技を行う前

めあて(技と見てほしいポイント)を
友達に伝えよう。

例えば

後転をするね。おしりが遠くについているか見ているか見ていて。

技を行う人

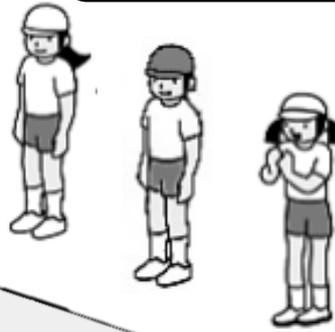


見てあげる人は、マットの横に並んで、めあてができているか見てあげよう。

例えば

後転だね。おしりが遠くについているかどうか見るよ。

技を見る人



技が終わったら

めあてができていたか、
友達に聞いてみよう。

例えば

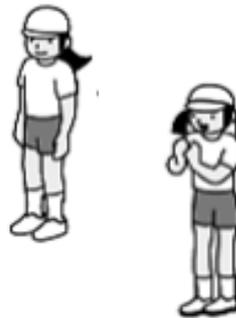
めあてはできていたかな？



めあてができていたか答えてあげよう。

例えば

おしりが遠くについていたよ。



次のポイントを資料で
確認しよう。



10 「努力を要する」状況の児童に対する言葉掛けの例

観点	つまずき例と言葉掛け例	
知識、技能	易しい場での開脚前転	膝が伸びていない →「つま先まで意識して伸ばそう。」 起き上がれない →「肩を前に出しながら、両手でマットを強く押そう。」
	開脚後転	開脚立ちができない →「脇を締めて両手でマットを強く押そう。」 →「足の着く位置を手近づけよう。」
	補助倒立ブリッジ	ブリッジの姿勢ができない (補助者) →「片手は足、片手は腰を支え、ゆっくり下ろしてあげよう。」 (試技者) →「着地の足の位置をできるだけ手近づけよう。」
	側方倒立回転	腰が高く上がらない →「腕に体重をのせて、マットを見て回ってみよう。」
		まっすぐ回れない →「最初に着いた足の近くに手を着こう。」
	壁倒立	壁に足が届かない →「膝を曲げて、足の裏を壁に着けてみよう。」
自分の体を支えられない →「マットを見ながら、肘とお腹に力を入れよう。」		
頭倒立	静止できない →「頭と両手で三角形をつくってみよう。」	
	反対側に倒れる →「脇を締めて、マットを両手で押してみよう。」	
判断力、思考力、表現力	<p>「今日はどんなめあてにしたのかな？」 「どんなことに気を付けて取り組めばいいかな？」 「技が上手にできている人は、どんなところがいいのかな？」 「なりたい自分を意識して練習できるといいね。どんな技ができる様になりたいのかな？」 ※基本的に、言葉掛けを疑問形にする</p>	
主体的に学習に取り組む態度	愛好的	「友達から伝えてもらったことを意識してもう一度やってみよう」
	公正	「運動する順番をしっかり守ろう」
	協力	<p>「友達のめあてができていたか伝えてあげよう」 「ここで見てあげると友達の動きがよく見えるよ」 「どこができていたか見えてあげようね」 「どこを見てほしいのか友達に伝えてあげようね」 「がんばっている友達によかったところを伝えてあげよう」 「先生のアドバイスより、みんなのアドバイスの方がいいよ」</p>
	責任	「マットは友達と一緒に協力して運ぼう」

1 1 各技グループの技能指導の要点

◆前転グループの例示 ※運動遊び△ 基本的な技○ 発展技◎ 更なる発展技☆

ゆりかご△→前転がり△→前転○→易しい場での開脚前転○→開脚前転◎→易しい場での伸膝前転☆
→補助倒立前転◎→倒立前転☆→跳び前転☆

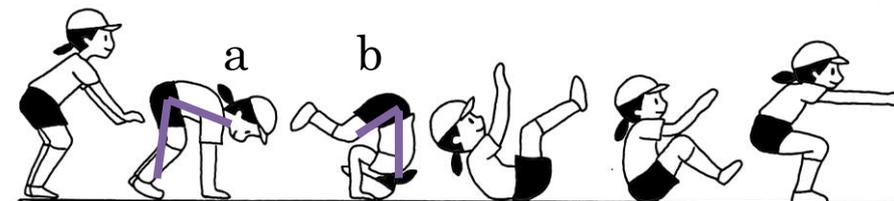
◆前転グループにおける技能指導の要点

①スムーズに転がるための技術を身に付ける

スムーズに転がる技術を身に付けるための動き	行い方
股のぞき前転 (頭越しの回転をする)	ゆっくり股を覗き込み、後頭部→背中→腰の順にマットにつくように回転する。
前転タッチ または、 前転後にボールキャッチ	前回りの後に前にいる友達にタッチしたり、回転後にすぐボールを投げてもらい、キャッチしたりする。回転後に手を前に出す動き。 (立ち上がり時にマットを手で押して立つ動きをなくす。)
前転からジャンプ	回転後、素早くジャンプする。回転後半の起き上がり技術を習得する。

②回転加速技術(立ち上がるための回転の勢いをつくり出す動き)を身に付ける

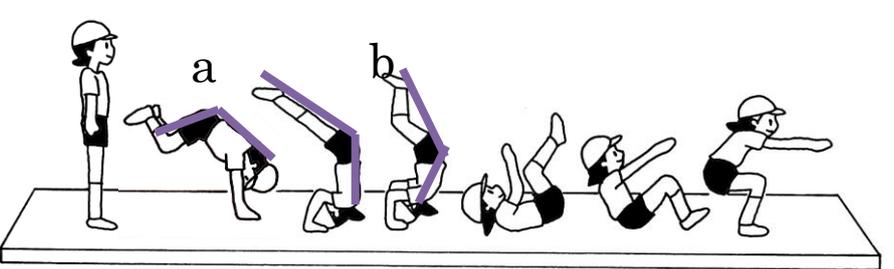
<回転加速技術が十分に身に付いていない前転>



a.手の着く位置が近い
ため腰が開く角度が小さく、勢いが無い。

b.滑らかに回れるが、腰が開いていないため、回転加速が生まれにくい。

<回転加速技術が身に付いている前転>
⇒開脚前転や伸膝前転などの発展技につながりやすい前転



a.手を遠くに着くことで腰が開き角度が大きくなり、勢いが付く。

b.腰が開く角度が大きく、膝が伸びているので、踵をお尻に引き付けることで回転に加速が生まれる。

回転加速技術を身に付けるための動き	行い方
大きなゆりかごからかかとを引き付ける	後方へ倒れる際に、背支持倒立を経過し、 <u>大きく腰の角度を開く。</u> 足を遠くに放り出すように振り、最後に <u>踵を引き付け、おなかに力を入れながら</u> 起き上がる。おなかに力を入れることで、振り出した足の回転加速が上体に伝導し起き上がる。
大股歩きからの前転	大股で歩きながら、足を前後にして前転に入り、立つ。 (高い位置から前転に入ることによって回転加速する。)
大きな前転	手を遠くに着き、腰角を開いたまま、足を振り出す。伸ばした足の踵をお尻へ <u>勢いよく</u> 引き付ける。

◆後転グループの例示 ※運動遊び△ 基本的な技○ 発展技◎ 更なる発展技☆

ゆりかご△→後ろ転がり△→後転○→開脚後転○→伸膝後転◎→後転倒立☆

◆後転グループにおける技能指導の要点

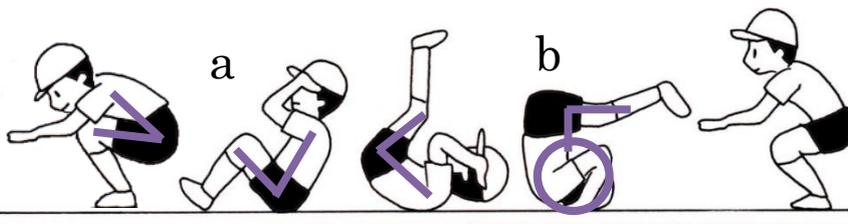
⇒腰が頭の上を越すところ（頭越し局面）に大きな課題や発展の要素が含まれる。

①後方へスムーズに転がるための順次接触技術（足→腰→背中→首→頭への順次接触）を身に付ける

順次接触技術を身に付けるための動き	行い方
ゆりかご	できるだけ腰を浮かせるようにし、頭がマットに着くときには、手は耳の横に置き、マットに着けるようにする。
大きなゆりかご	ゆりかごに慣れてきたら、膝を伸ばした長座姿勢からはじめ、背支持倒立になるくらい勢いよく腰を浮かせるように行う。
肩越し斜め転がり	頭部が回転の妨げにならないように、回転軸を少しずらした転がり。
腕組み後ろ転がり	それぞれの肘をつかむように腕を組み、頭越しの局面で組んだ腕を上げ、頭を保護し、両腕を視点として頭越しの回転を行う。腕組みは左右の押しが均等なので横への崩れが少ない。
こぶし着き後ろ転がり	頭越しの局面でこぶしを着き、マットを押して転がる。左右均等に押し、身体を浮かせるようにする。手首を開かなくてもよく、マットに手を着いて押すことができるので頭越しがしやすくなる。

②頭越しをスムーズに行うための回転加速技術を身に付ける

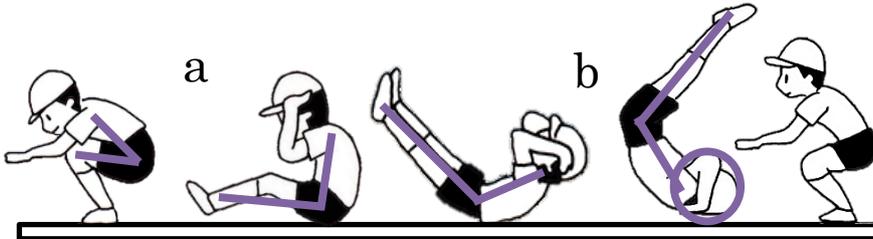
<回転加速技術が十分に身に付いていない後転>



- a. お尻の着く位置が近い
ため腰が開く角度が小さく、勢いがない。
- b. 腰の開く角度が小さく
回転加速も弱いため、腰が頭を越すのに十分な高さが出にくい。

<回転加速技術が身に付いている後転>

⇒開脚後転や伸膝後転などの発展技につながりやすい後転



- a. お尻を遠くに着けることで腰が開く角度が大きくなり、回転加速が生まれる。
- b. 腰が開く角度が大きく、
回転加速が生まれているので、腰が頭を越すのに十分な高さが出る。

回転加速技術を身に付けるための動き	行い方
お尻を遠くに着ける	後方へ回転する際、マットを蹴って膝を伸ばすようにしてお尻を遠くに着けることで、回転加速を生み出すようにする。後頭部がマットに着く際にも腰の角度を大きくしておくことで、腰の位置が高くなり、頭が抜きやすくなる。

