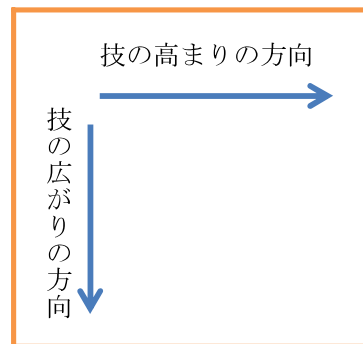
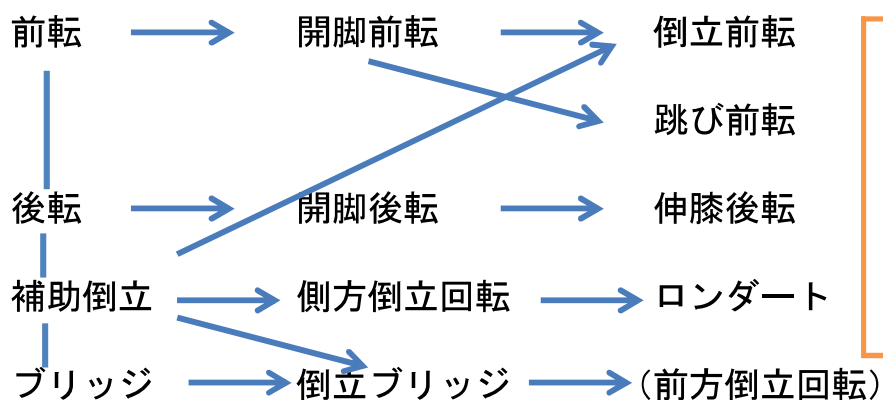


## 【技術等の紹介（技術指導のポイント）】

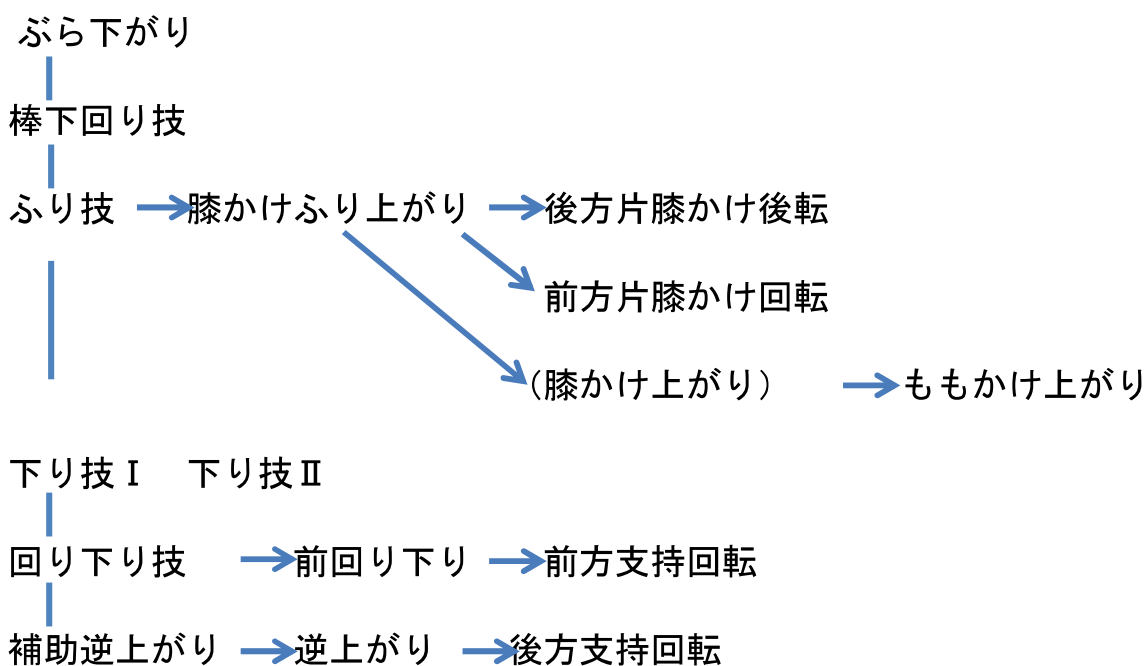
領域	技名等	領域	技名等
マ ツ ト 運 動	前転	鉄 棒 運 動	前方片膝かけ回転
	後転		後方片膝かけ回転
	補助倒立		後方支持回転
	ブリッジ		前方支持回転
	側方倒立回転		下り技 I
	開脚前転		下り技 II
	開脚後転 伸膝後転		ももかけ上がり
	倒立前転	跳 び	開脚跳び
	跳び前転	箱	かかえ込み跳び
	ロンダート	運 動	横跳び越し
鉄 棒 運 動	ぶら下がり	運 動	台上前転
	ふり技	運 動	首はね跳び
	棒下回り技	そ の 他	ハードル走
	回り下り技		走り幅跳び 走り高跳び
	膝かけふり上がり		クロール
	補助逆上がり		平泳ぎ
	逆上がり		ティーボール プレルボール

## 【器械運動・技の系統】

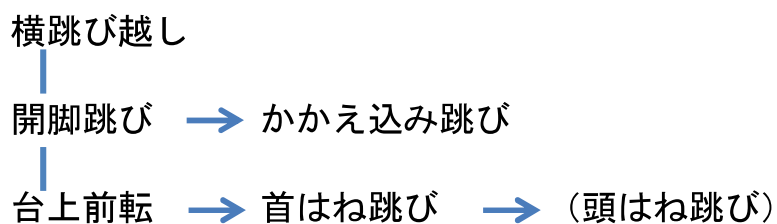
### マット運動



### 鉄棒運動

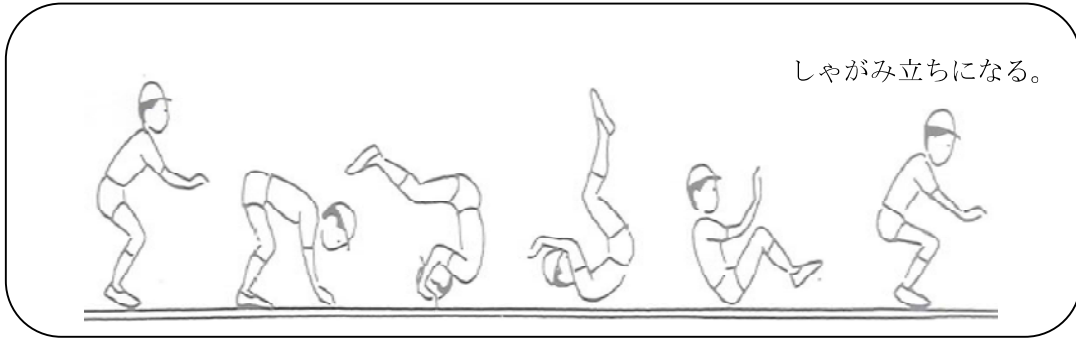


### 跳び箱運動



【マット運動】

前転

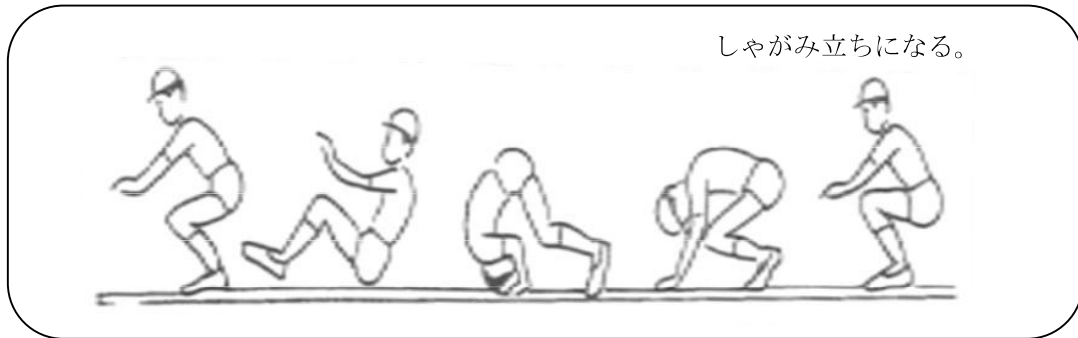


こんなこと、できるかな？

<p>ステップ 3</p>	<p>ゆりかごから手を使わずに立つ。</p>
<p>ステップ 2</p>	<p>両手をしっかりマットについで、手をのばします。 おへそを見ながら、腰を上げて くるりと回ってしまいます。 どんどん足を手に近づけると</p>
<p>ステップ 1</p>	<p>こわがらずにできるかな。</p> <p>足たたき かべ登り</p>

【マット運動】

後転

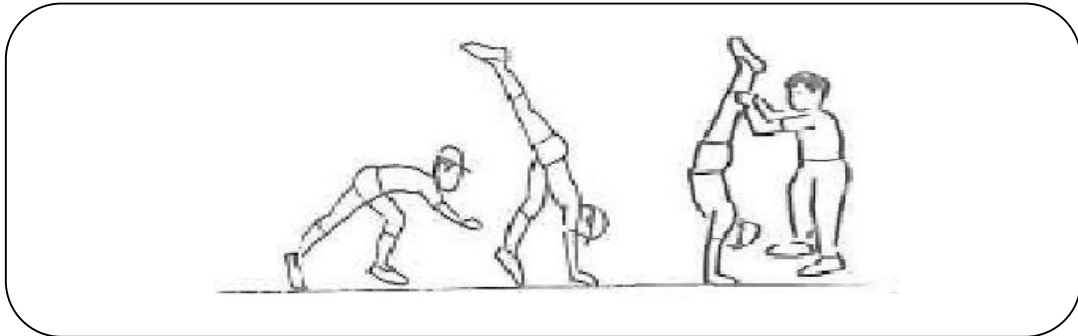


こんなこと、できるかな？

ステップ3	<p>坂マット後転と後転の連続</p> <p>こちらは、平らなマットです。</p>
ステップ2	<p>坂マット後転</p> <p>両肩の上に、手のひらを上向きにしてかまえる。</p>
ステップ1	<p>マットにしっかり手のひらをつけながら、大きなゆりかごができる。</p> <p>ここが、ポイント！</p>

【マット運動】

補助倒立

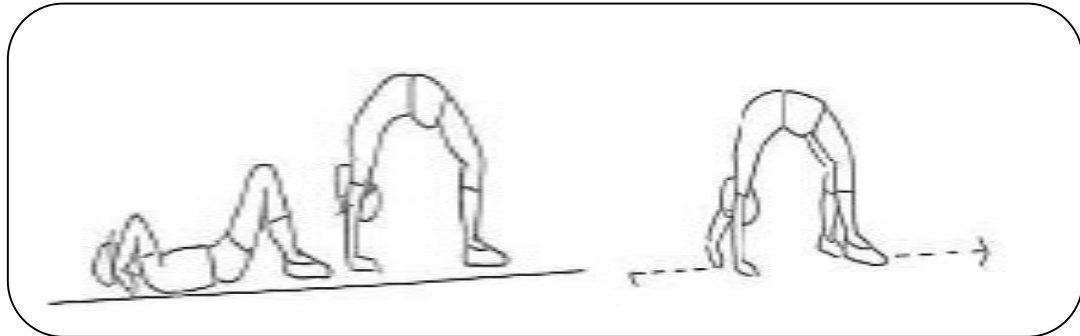


こんなこと、できるかな？

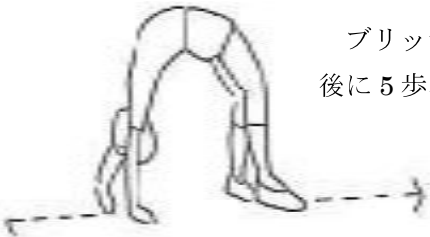
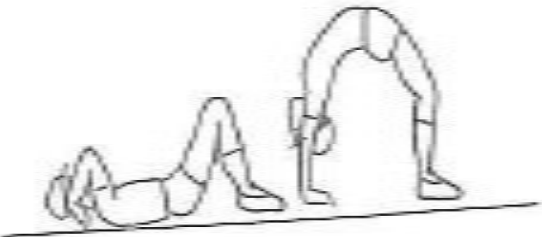

ステップ 3	<p>かべ倒立</p>
ステップ 2	<p>振り上げ・下り</p> <p>空中で足がそろったら、振り上げた足からゆっくり下ろす。</p>
ステップ 1	<p>かべ登り逆立ち</p>

【マット運動】

# ブリッジ

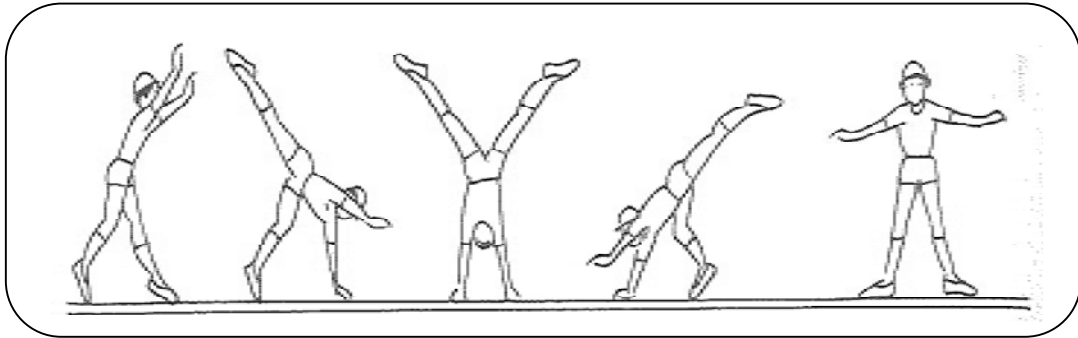


こんなこと、できるかな？

ステップ 3	<p>ブリッジ歩き</p>  <p>ブリッジをしながら前に 5 歩、 後に 5 歩、動くことができる。</p>
ステップ 2	<p>その場でブリッジ</p> 
ステップ 1	<p>背面歩き</p>  <p>前後、左右、自由に動き回る ことができる。</p>

【マット運動】

側方倒立回転

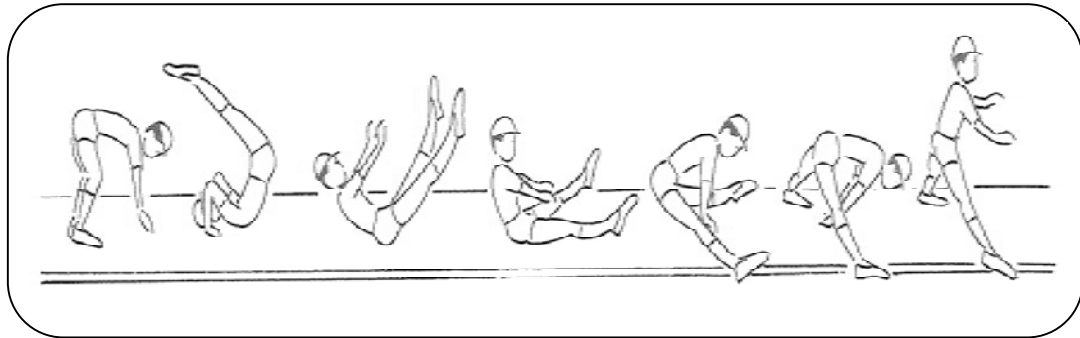


こんなこと、できるかな？

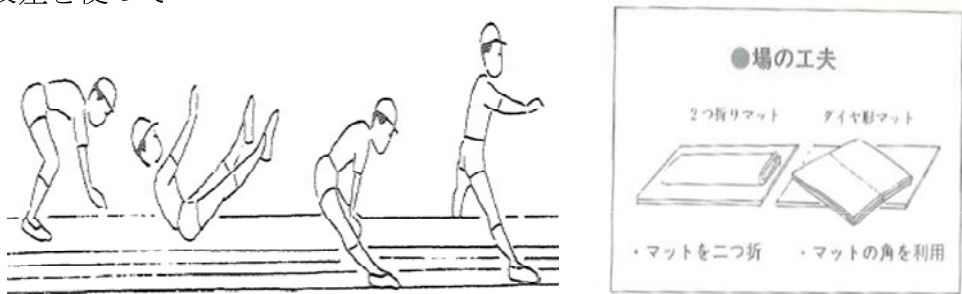


<p>ステップ 3</p>	<p>細道での側方倒立回転（幅30～50cm程度）</p>
<p>ステップ 2</p>	<p>ゴムとび</p> <p>ゴムの両端は、友だちに持ってもらえると良い。高さは、「膝」「腰」「へそ」「胸」「首」「頭」と徐々に上げていく。</p>
<p>ステップ 1</p>	<p>跳び箱またぎ越し</p> <p>一つ一つの動きをゆっくりていねいに（特に腕支持）</p>

【マット運動】

開脚前転



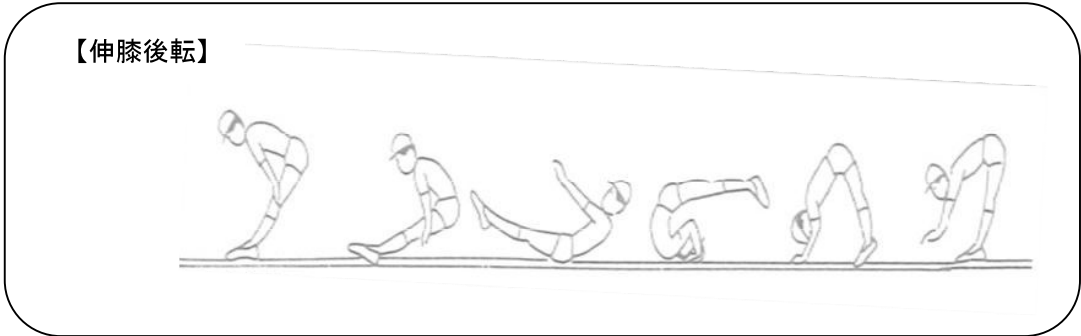
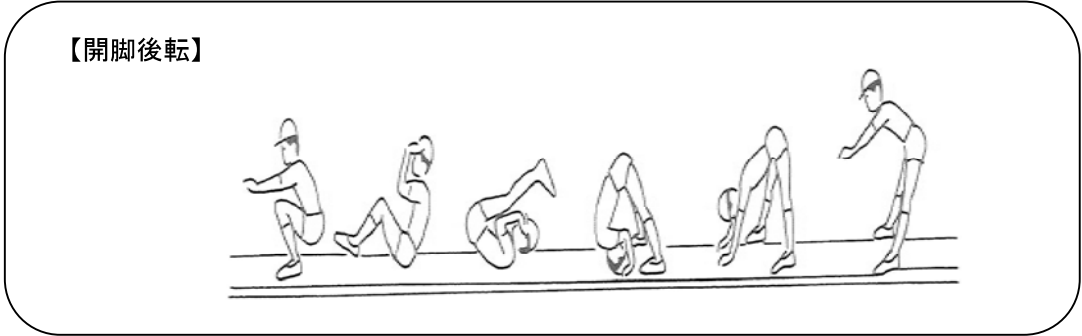
こんなこと、できるかな？

<p>ステップ 3</p>	<p>段差を使って</p> 
<p>ステップ 2</p>	<p>坂マットを使って</p> 
<p>ステップ 1</p>	<p>腕支持、尻上げ 大きなゆりかごから</p> <div data-bbox="662 1590 965 1691" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>手をつく場所は、できるだけお尻の近くに。</p> </div> <p>背支持倒立から</p> 



【マット運動】

開脚後転 伸膝後転

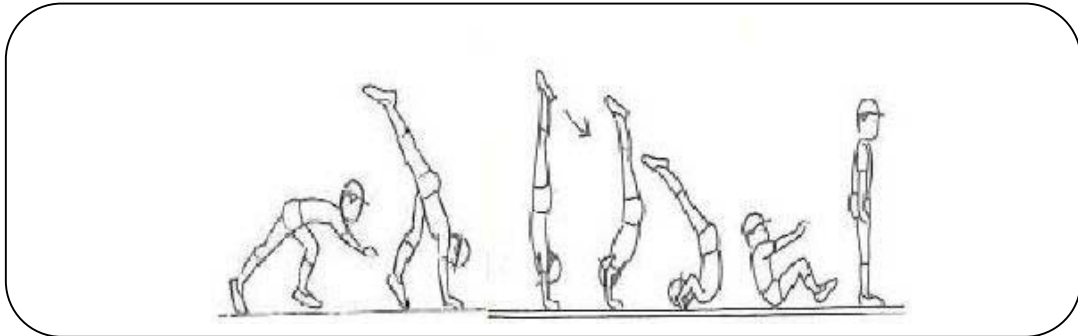


こんなこと、できるかな？

ステップ 2	細マットや段差を使って <p>Two sequences of line drawings showing the open-leg backflip on a narrow mat or step. The first sequence shows the person starting on the mat, performing the flip, and landing on the mat. The second sequence shows the person starting on the ground, performing the flip, and landing on the mat.</p>
ステップ 1	坂マットを使って <p>Two sequences of line drawings showing the open-leg backflip on a ramp mat. The first sequence shows the person starting on the ramp, performing the flip, and landing on the ramp. The second sequence shows the person starting on the ground, performing the flip, and landing on the ramp.</p>

【マット運動】

# 倒立前転

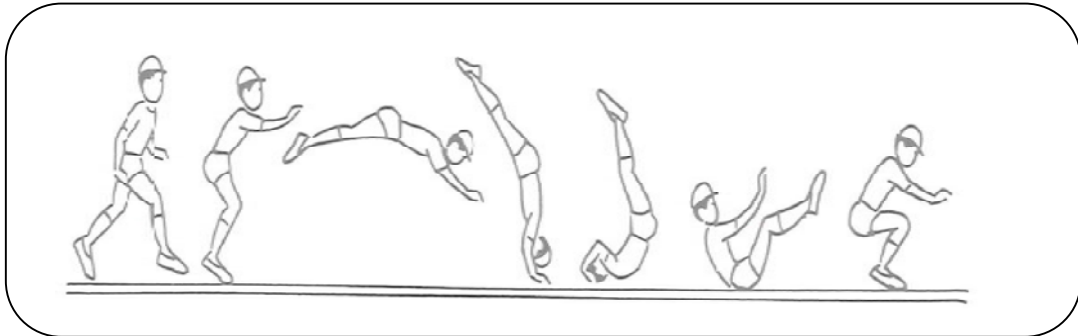


こんなこと、できるかな？

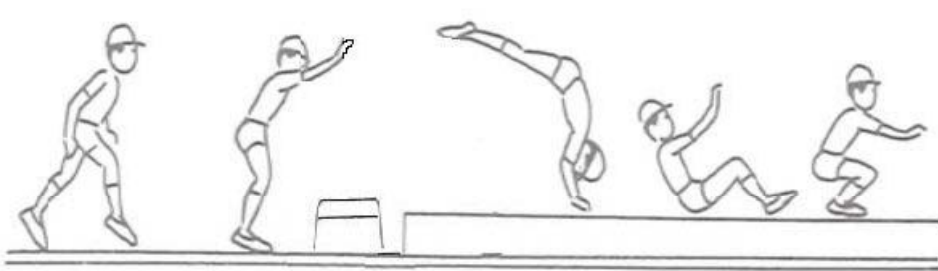
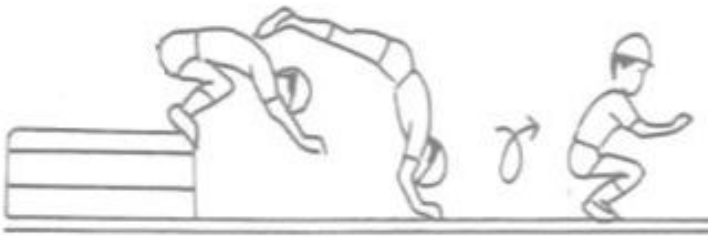

ステップ3	<p>補助倒立から前転</p>
ステップ2	<p>かべ逆立ちが安定してできる。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・失敗が少なくなる。</li><li>・かべに足がぶつかる音が小さくなる。</li><li>・ときどき足がかべからはなれながら倒立できている。</li></ul>
ステップ1	<p>かべ登り逆立ちから前転</p>

【マット運動】

跳び前転

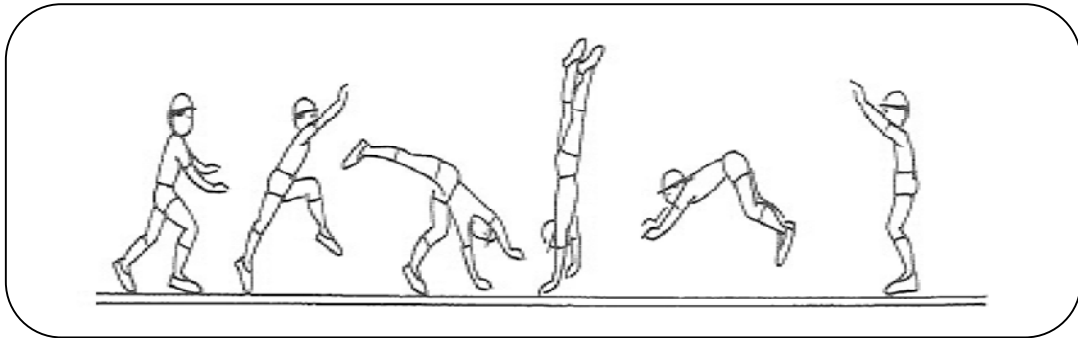


こんなこと、できるかな？

ステップ 3	<p>跳び箱を置き、それを跳び越して前転</p> 
ステップ 2	<p>少し高いところからの前転</p>  <p>最初は、近くに手をついて、しっかり手で体重を支えてから、ゆっくり前転に入ります。それができたら、少しずつ手をつく場所をはなしていきます。</p>
ステップ 1	<p>遠くに手をつく大きな前転</p> 

【マット運動】

ロンダート



こんなこと、できるかな？

ステップ3	<p>ホップからの側方倒立回転 両足着地 後ろ向き</p> <p>ここで、両足をそろえる。</p>
ステップ2	<p>ホップからの側方倒立回転</p>
ステップ1	<p>体を伸ばした側方倒立回転</p>

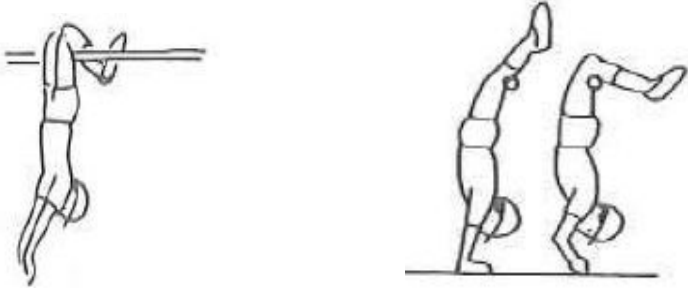

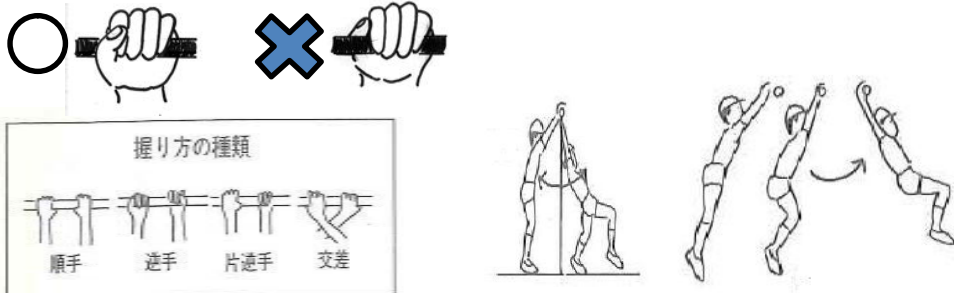
【鉄棒運動】

ぶら下がり

いろいろなぶら下がり方に挑戦する。



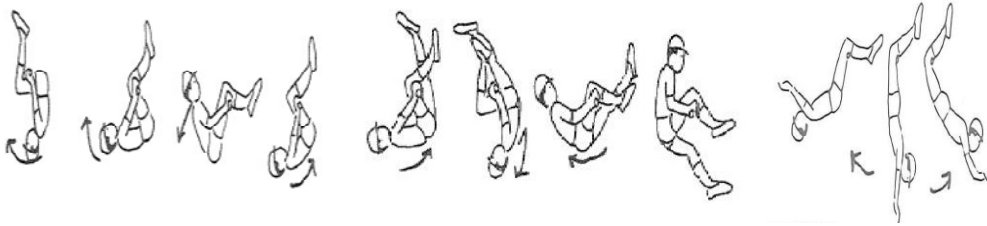
こんなこと、できるかな？

<p>ステップ 3</p>	<p>こうもり こうもり立ち</p> 
<p>ステップ 2</p>	<p>おさるさん 片膝かけ 両膝かけ</p> 
<p>ステップ 1</p>	<p>両手ぶら下がり・ふり</p> 

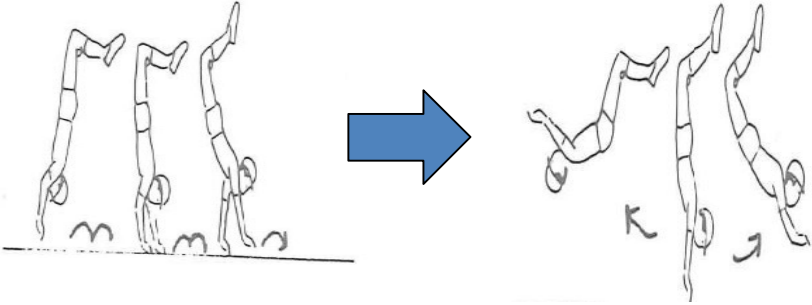
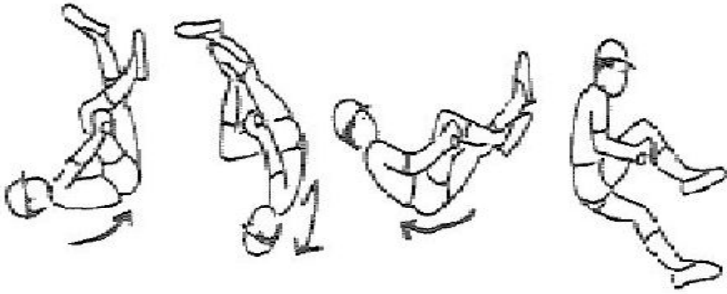
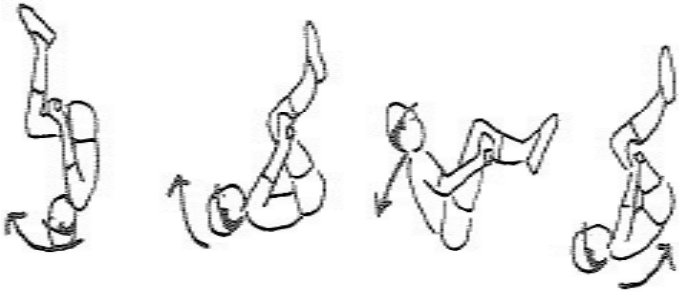
【鉄棒運動】

ふり技

いろいろなふり技に挑戦する。



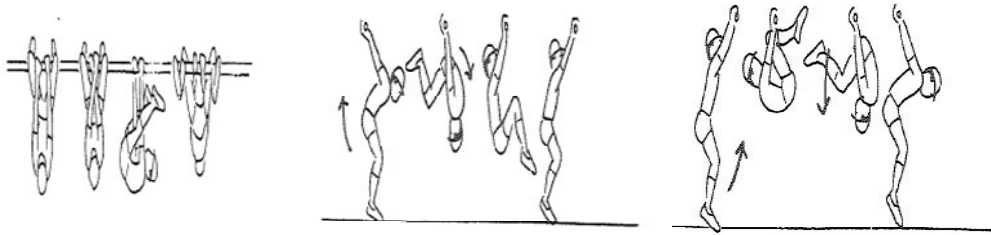
こんなこと、できるかな？

ステップ3	こうもり歩き → こうもりふり 
ステップ2	片膝かけふり 
ステップ1	両膝かけふり 

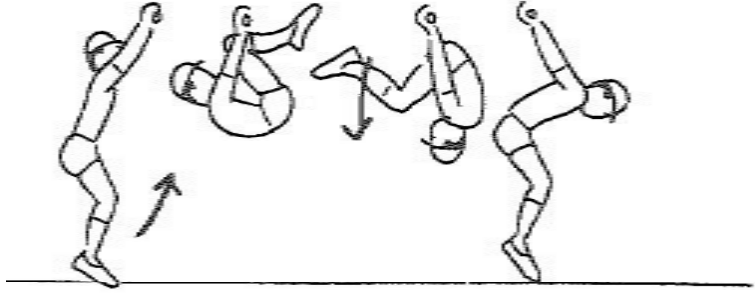
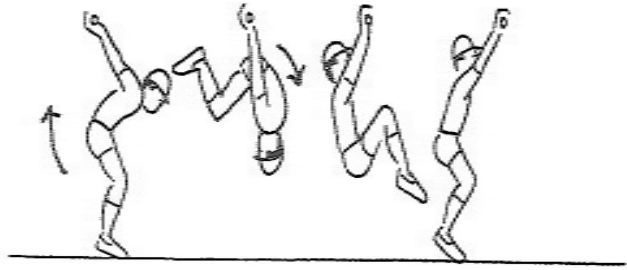
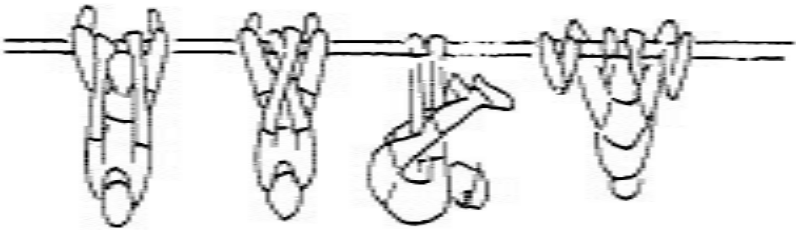
【鉄棒運動】

棒下回り技

いろいろな棒下回り技に挑戦する。



こんなこと、できるかな？

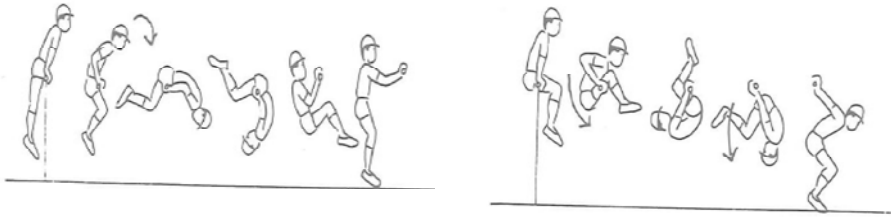
ステップ 3	足抜き後回り（足を鉄棒にかけないでできると、すごい。） 
ステップ 2	足抜き前まわり（足を鉄棒にかけないでできると、すごい。） 
ステップ 1	地球まわり 



【鉄棒運動】

回り下り技

前回り下り、後まわり下りができる。



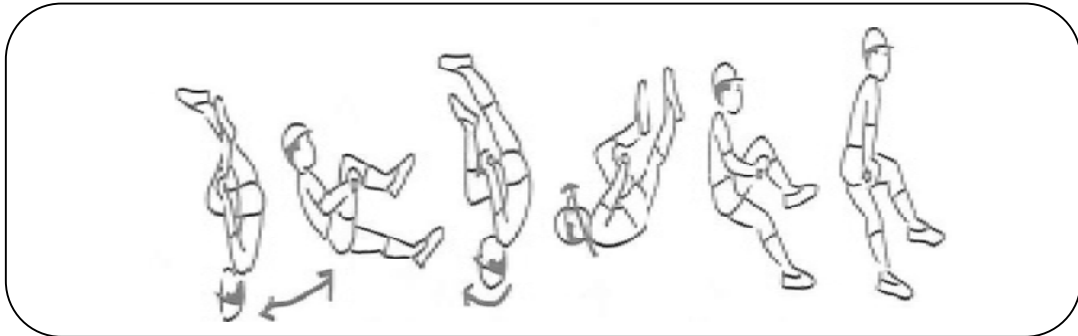
こんなこと、できるかな？

<p>ステップ 3</p>	<p>後回り下り</p> <p>膝と胸を近づける。</p> <p>両膝かけ姿勢になってから、ゆっくり。</p>
<p>ステップ 2</p>	<p>前回り下り（音を立てず静かに下りる）</p> <p>膝をのばさない。</p>
<p>ステップ 1</p>	<p>ふとんほしから、つばめもどし</p> <p>つばめ                      ふとんほし                      つばめ</p>

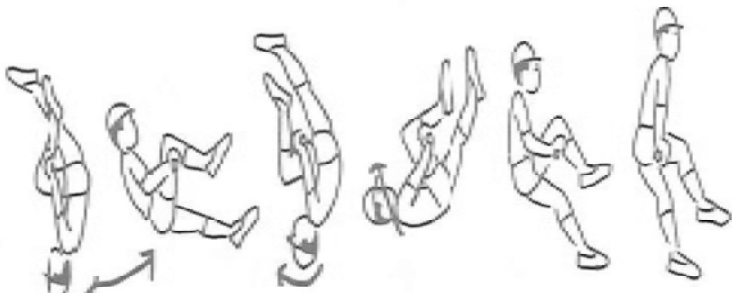




【鉄棒運動】

膝かけふり上がり



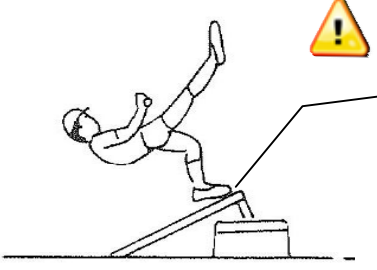
こんなこと、できるかな？

ステップ3	<p>膝かけふり上がり（ふり3回以内）</p> 
ステップ2	<p>補助付き、膝かけふり上がり</p>  <p>補助者は、上がる時に背中を押し上げる。</p>
ステップ1	<p>大きな膝かけふり</p> <p>伸ばした足をふり、リズムをとる。</p> 

【鉄棒運動】

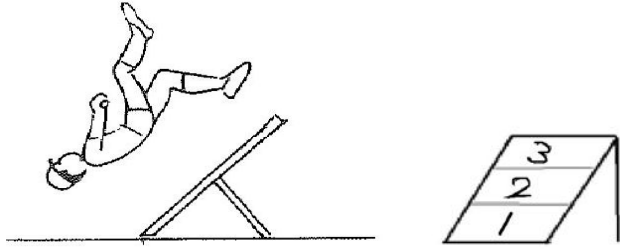
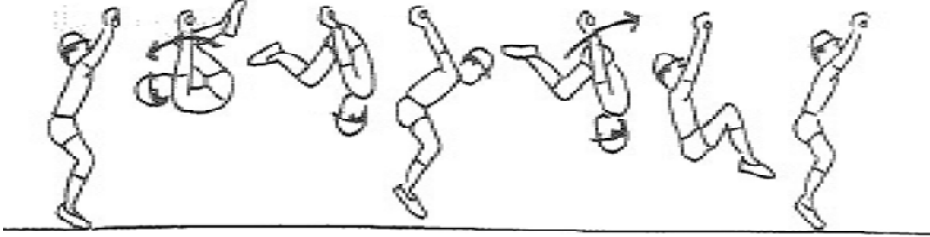
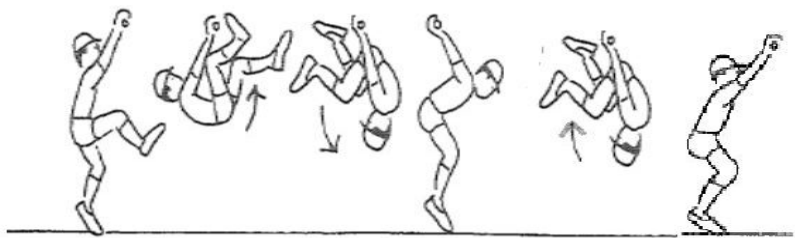
補助逆上がり

～補助具～  
跳び箱 1 段  
踏切板



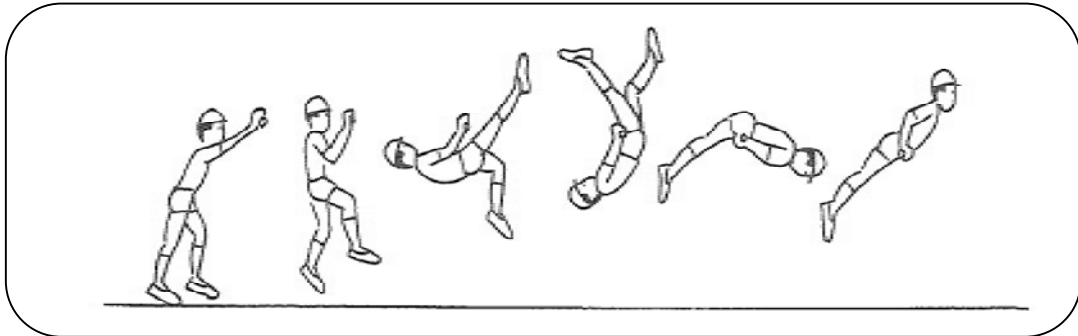
(足を振り上げた後)  
踏切板の角や枠に足をぶつけないように  
気を付けよう。

こんなこと、できるかな？

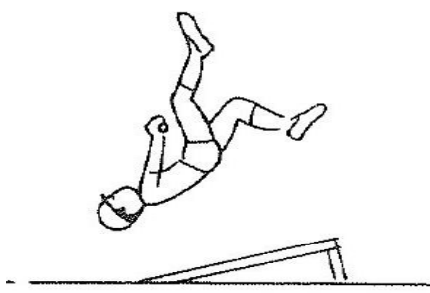
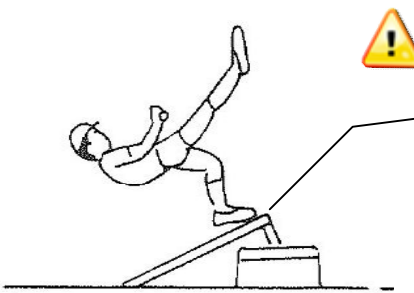
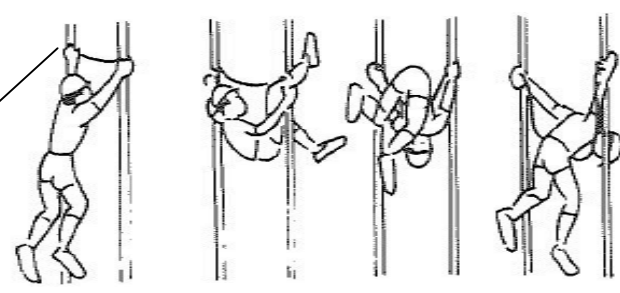
<p>ステップ 3</p>	<p>逆上がり補助具を使って</p>  <p>逆上がり補助具の 1, 2, 3 の部分を色分けし、めあてが持ちやすくなるように工夫する。逆上がり補助具がない場合は、跳び箱を代用し、段数で調整すると良い。</p>
<p>ステップ 2</p>	<p>足抜き回りができる（鉄棒に足をかけないで）</p> 
<p>ステップ 1</p>	<p>足抜き回りができる（鉄棒に足をかけて）</p> 

【鉄棒運動】

逆上がり

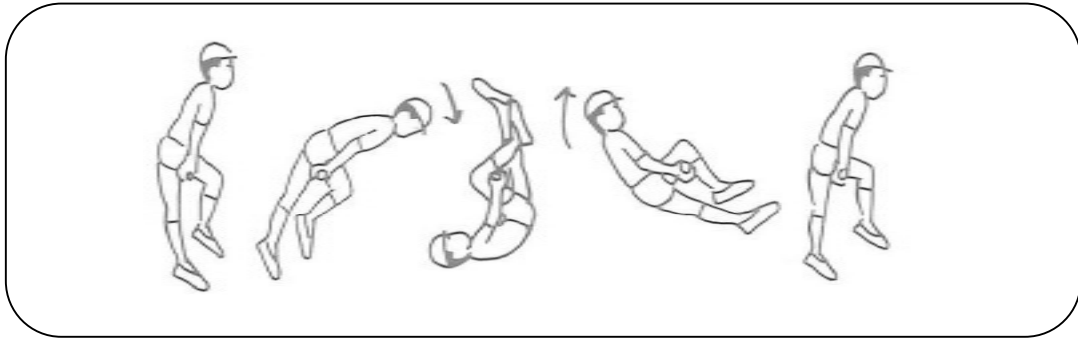


こんなこと、できるかな？

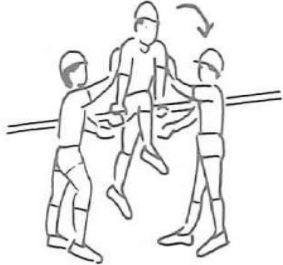
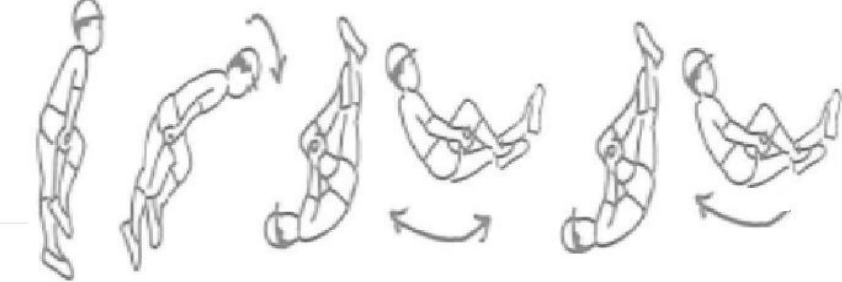
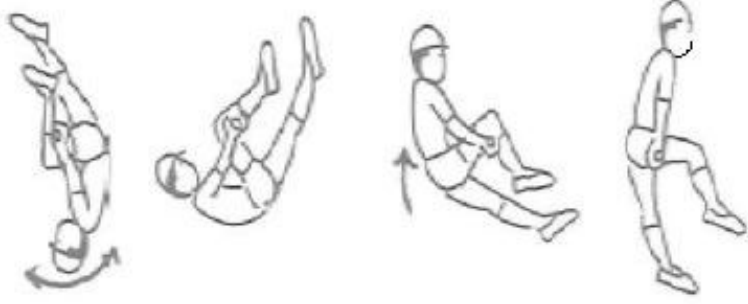
<p>ステップ 3</p>	<p>補助逆上がりⅡ</p> <p>～補助具～ 踏切板のみ</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒と腰ができるだけ離れないように引き付けよう。</li> <li>・ 逆手に持ちかえてやってもいいよ。</li> </ul>
<p>ステップ 2</p>	<p>補助逆上がり</p> <p>～補助具～ 跳び箱1段 踏切板</p>  <p>(足を振り上げた後) 踏切板の角や枠に足をぶつけないように気を付けよう。</p>
<p>ステップ 1</p>	<p>登り棒を使った練習</p> <p>自分にあった高さにゴムひもをつけて、めやすにするとよい。</p> 

【鉄棒運動】

前方片膝かけ回転

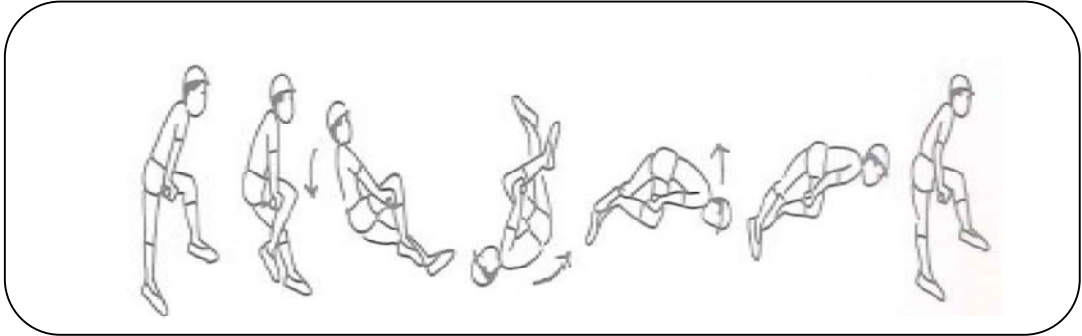


こんなこと、できるかな？

ステップ3	<p>補助前方片膝かけ回転</p>  <p>補助者は、回転し鉄棒に上がるところで、背中を押してあげるとよい。</p>
ステップ2	<p>片膝かけから半回転し、膝かけふり上がり（逆手）</p> 
ステップ1	<p>逆手での膝かけふり上がり</p> 

【鉄棒運動】

後方片膝かけ回転

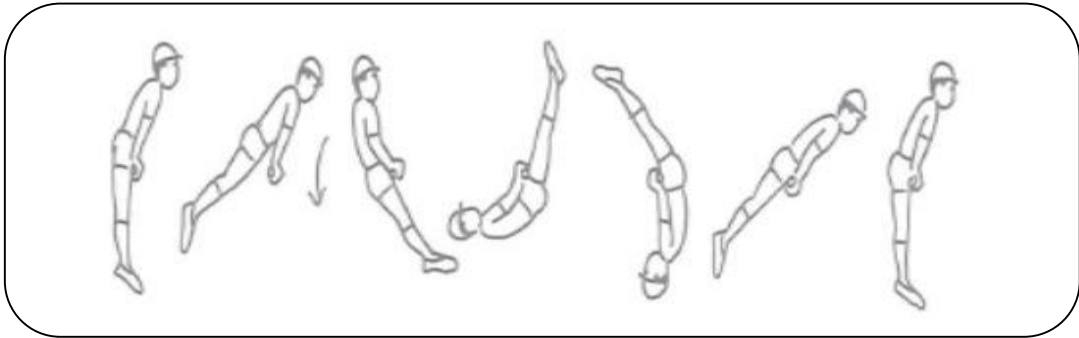


こんなこと、できるかな？

ステップ3	<p>片膝かけから半回転して、膝かけふり上がり（後ろ）</p>
ステップ2	<p>膝かけふり上がり（後ろ）</p>
ステップ1	<p>片膝かけから半回転</p> <p>鉄棒の位置を、膝下にずらす。</p>

【鉄棒運動】

後方支持回転

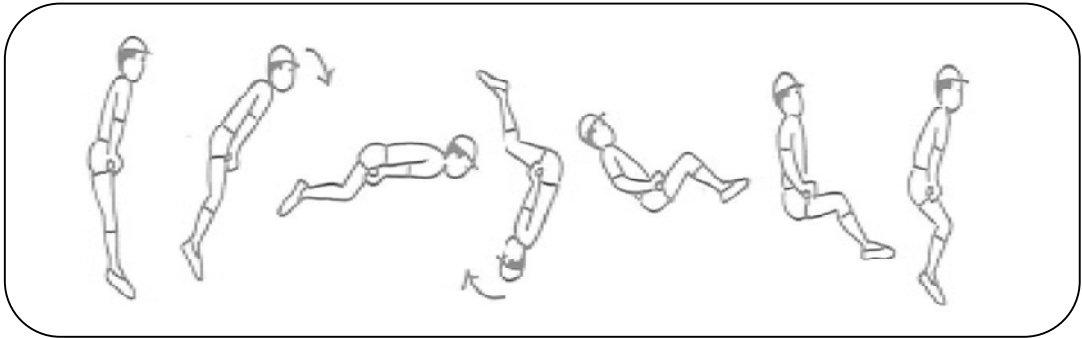


こんなこと、できるかな？

<p>ステップ3</p>	<p>リズム取り後方支持回転</p> <div data-bbox="325 920 521 1200" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>鉄棒と腰を離す動作を2、3回繰り返し、タイミングを取る。</p> </div>
<p>ステップ2</p>	<p>低鉄棒 腕伸ばし逆上がり</p> <div data-bbox="708 1223 1287 1339" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>腰ぐらいの高さの鉄棒で、できるだけ腕を伸ばして、逆上りをやってみる。</p> </div>
<p>ステップ1</p>	<p>棒上足たたき</p> <div data-bbox="521 1592 1319 1671" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>腰が鉄棒から離れた時に、足を1回たたく。これを連続する。</p> </div>

【鉄棒運動】

前方支持回転



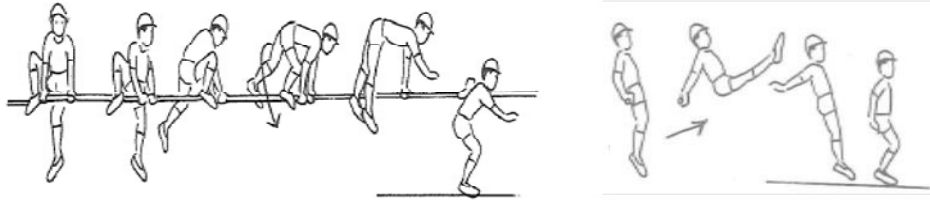
こんなこと、できるかな？

<p>ステップ3</p>	<p>リズム取り後方支持回転</p> <p>上半身は、背筋をのばし、膝を90度ぐらゐを意識して曲げる。鉄棒の位置は、腰。回転中も体から鉄棒を離さない。</p> <p>背筋を伸ばしたまま、勢いをつけて回転。</p>
<p>ステップ2</p>	<p>だるま回り</p> <p>太ももをしっかり両手でつかんで、回転する。鉄棒の位置は、腰のところ。</p>
<p>ステップ1</p>	<p>連続跳び上がり・前回り下り</p> <p>10秒間に何回できるか、数えてみよう。</p>

【鉄棒運動】

下り技 I

いろいろな下り技が、できるようになろう。



こんなこと、できるかな？

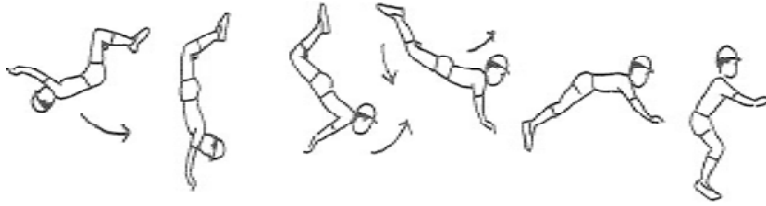
ステップ3	<p>踏み越し下り</p> <p>鉄棒に乗せる足と逆の手を、逆手に持ちかえる。</p>
ステップ2	<p>転向前下り</p> <p>足をかけた方の手を、逆手に持ちかえておく。</p>
ステップ1	<p>背面支持下り</p>



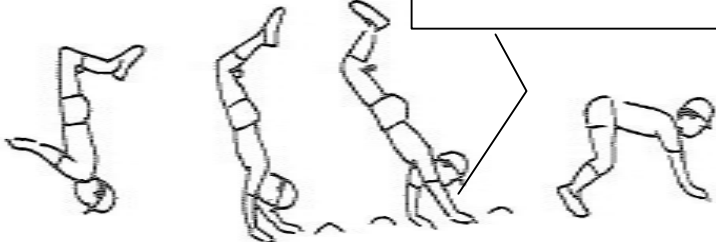

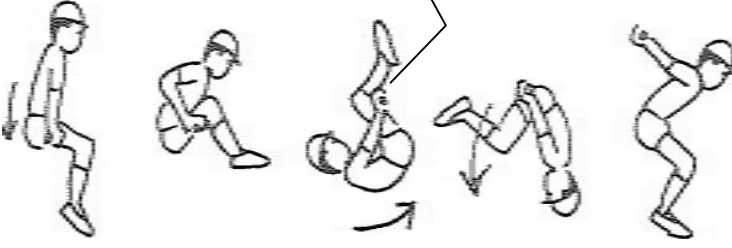
【鉄棒運動】

下り技 II

こうもりふり下り（こうもり姿勢から体をふってタイミングよく下りる。）

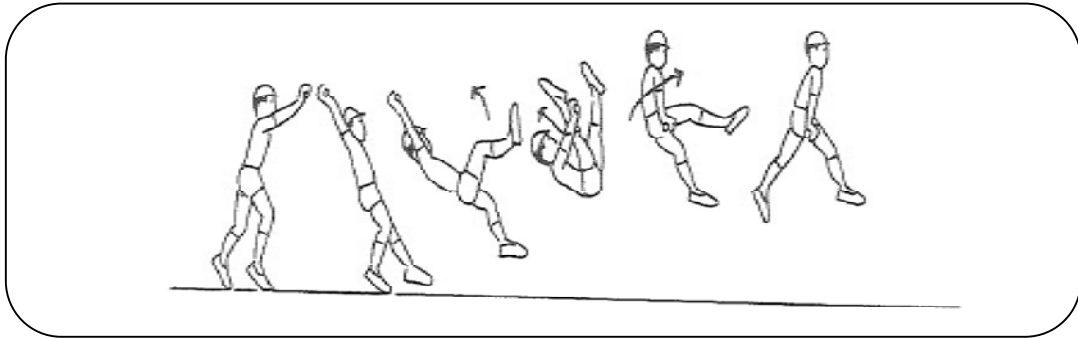


こんなこと、できるかな？

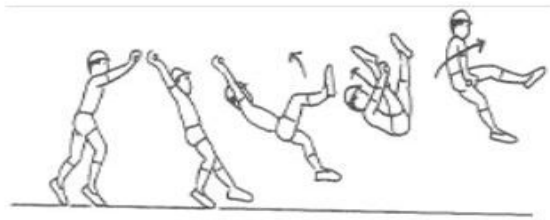
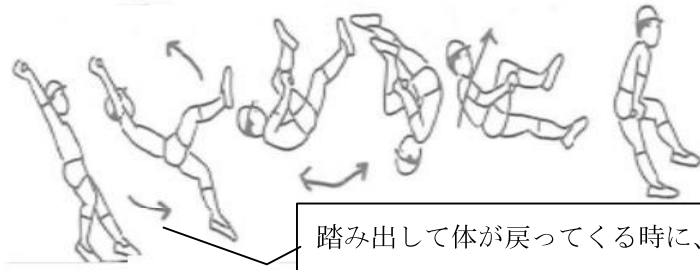

ステップ3	<p>こうもり歩き下り</p>  <p>両手を地面につき、手で前に歩きながら下りる。</p>
ステップ2	<p>逆立ち下り</p>  <p>地面に両手をつく。</p>
ステップ1	<p>両膝かけ後おり</p>  <p>両膝かけぶら下がりになってから、ゆっくり下りる。</p>

【鉄棒運動】

ももかけ上がり

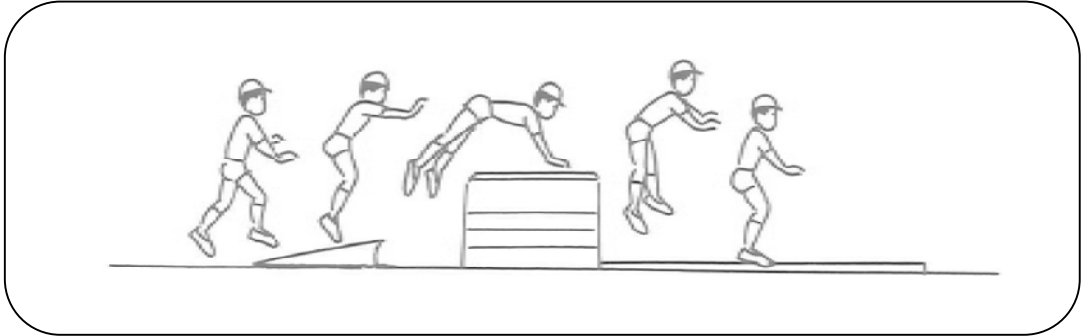


こんなこと、できるかな？

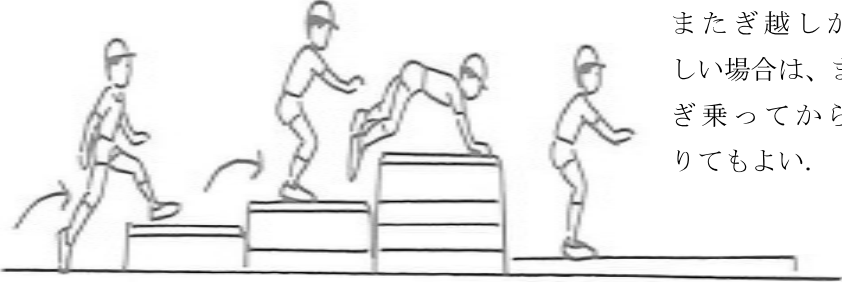
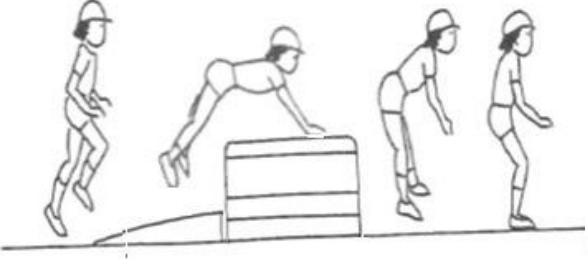
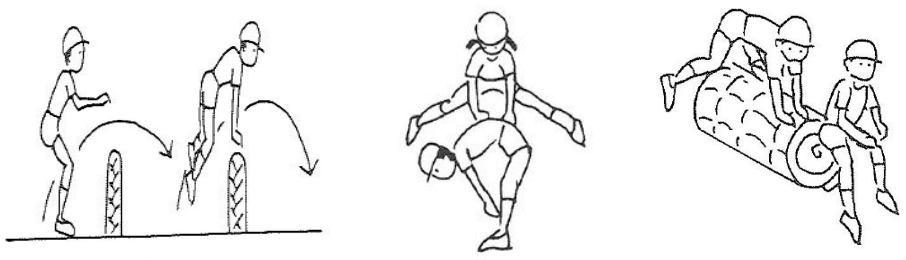
ステップ 3	踏み出し振動からももかけ 
ステップ 2	踏み出し振動からの膝かけ上がり  <p>踏み出して体が戻ってくる時に、足をかける。</p>
ステップ 1	膝かけふり上がり（ふり1回） 

【跳び箱運動】

開脚跳び

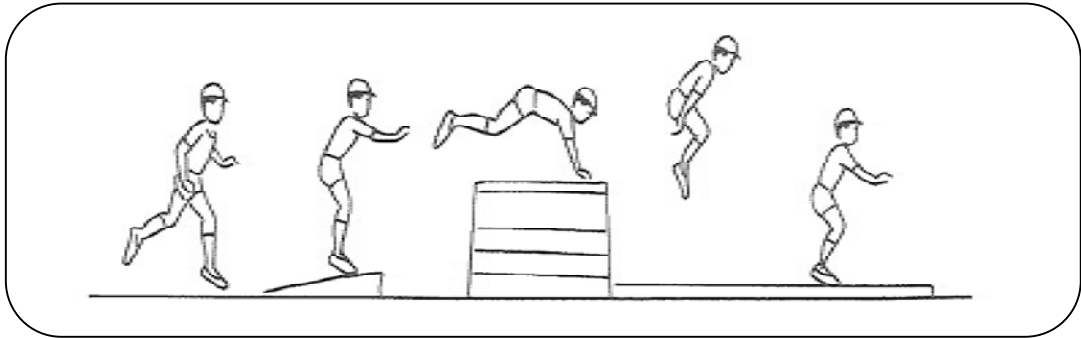


こんなこと、できるかな？

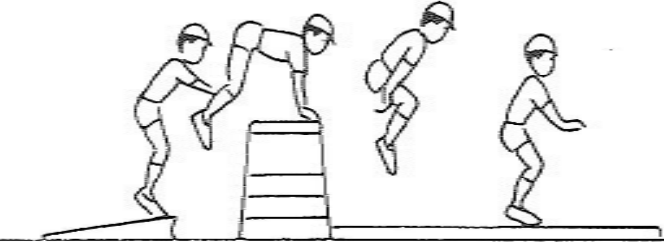


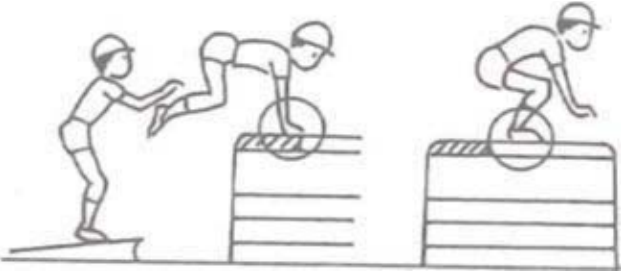
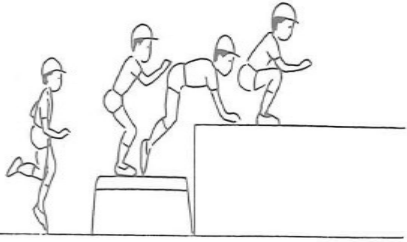
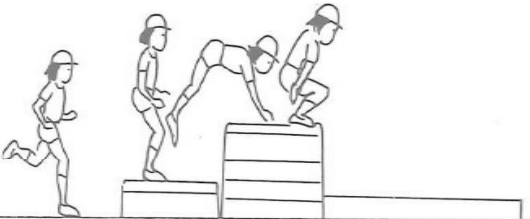
<p>ステップ 3</p>	<p>段差跳び箱でのまたぎ越し</p>  <p>またぎ越しが難しい場合は、またぎ乗ってから下りてもよい。</p>
<p>ステップ 2</p>	<p>支持またぎ越し</p>  <p>上部縦60cmの小さな跳び箱3～4段を、1歩助走でまたぎ越す(ソフト跳び箱でも良い。</p>
<p>ステップ 1</p>	<p>タイヤ跳び 馬跳び ロールマット跳び</p> 

【跳び箱運動】

かかえ込み跳び

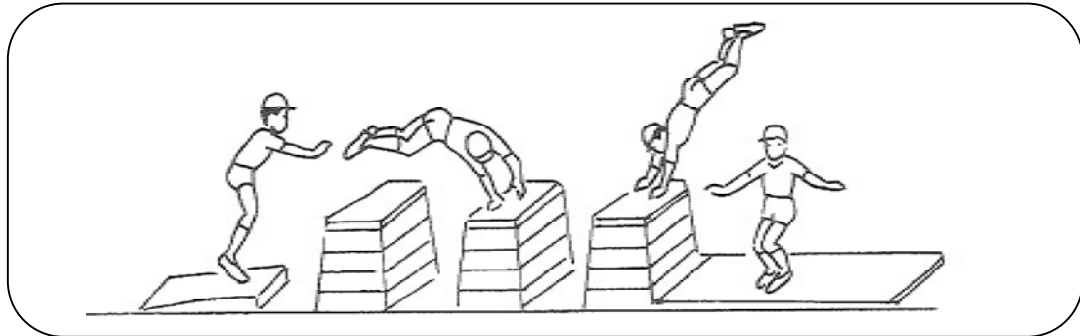


こんなこと、できるかな？

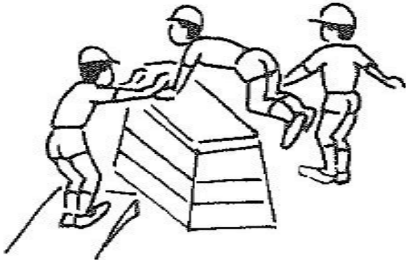
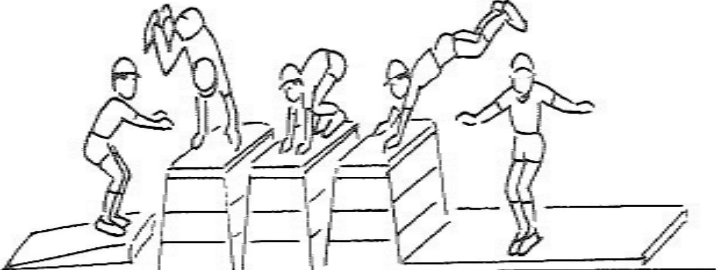
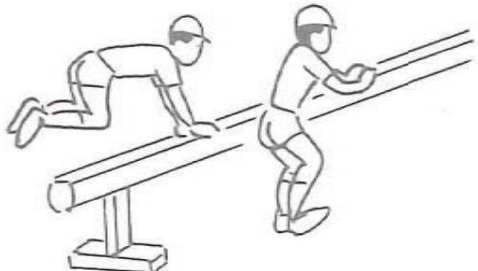
<p>ステップ 3</p>	<p>横向き跳び箱のかかえ込み跳び</p>   <div data-bbox="1050 904 1291 1176" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>跳び箱に着手する時、親指を立てないように。</p>  </div>
<p>ステップ 2</p>	<p>跳び上がり（着手したところより前に足がつく。）</p>  <p>着手するところに、ビニールテープをったり、手形をつけておいたりすると、わかりやすい。</p>
<p>ステップ 1</p>	<p>ステージ跳び上がり                      跳び箱跳び上がり</p>  

【跳び箱運動】

横跳び越し



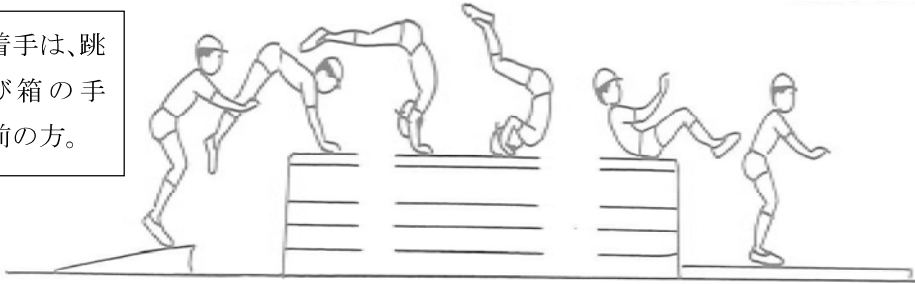
こんなこと、できるかな？

ステップ 3	ななめ踏み切りからの横跳び越し 
ステップ 2	跳び上がり 跳び下り 
ステップ 1	平均台越し 

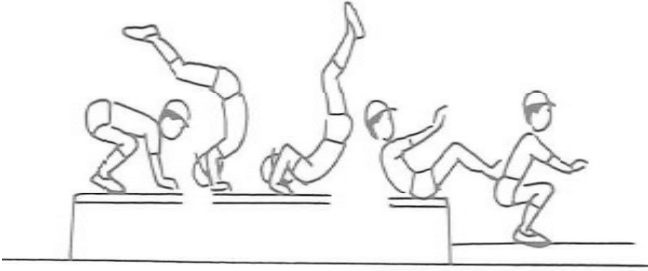
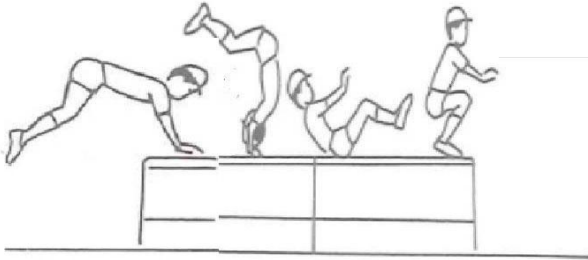

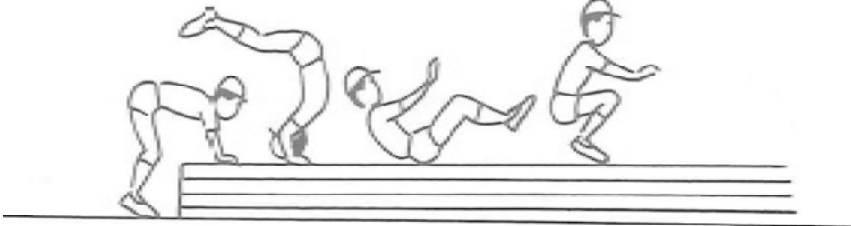
【跳び箱運動】

台上前転

着手は、跳  
び箱の手  
前の方。



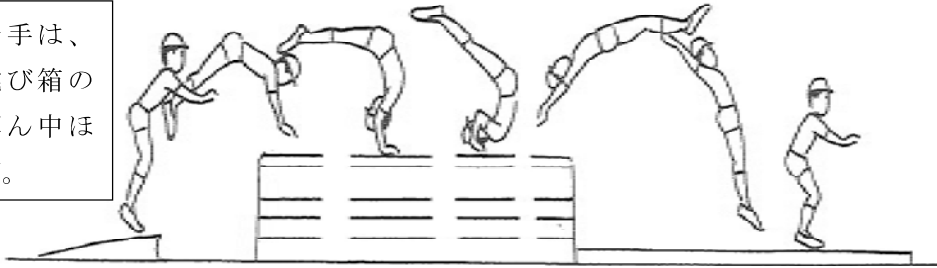
こんなこと、できるかな？

ステップ 3	<p>つないだ跳び箱の上から前転下り</p>  <p>Illustration showing a person performing a front flip down from a hurdle. The person starts on the hurdle, jumps, flips forward, and lands on the ground below.</p>
ステップ 2	<p>つないだ跳び箱の上で前転</p>  <p>Illustration showing a person performing a front flip on a hurdle. The person starts on the hurdle, jumps, flips forward, and lands back on the hurdle.</p> <p> 跳び箱の前にも横にも マットを敷いておこう。</p>
ステップ 1	<p>重ねマットで前転</p>  <p>Illustration showing a person performing a front flip on a mat. The person starts on the mat, jumps, flips forward, and lands back on the mat.</p>

【跳び箱運動】

首はね跳び

着手は、  
跳び箱の  
真ん中ほ  
ど。

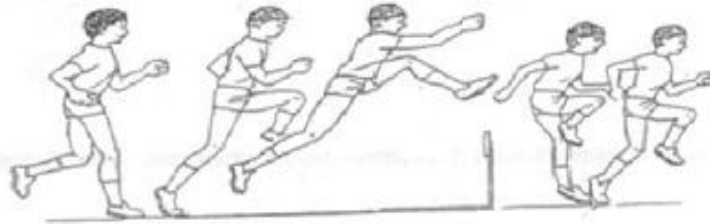


こんなこと、できるかな？

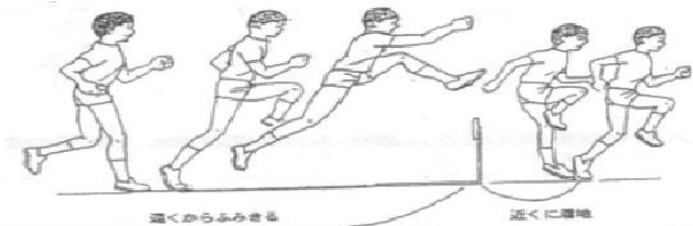
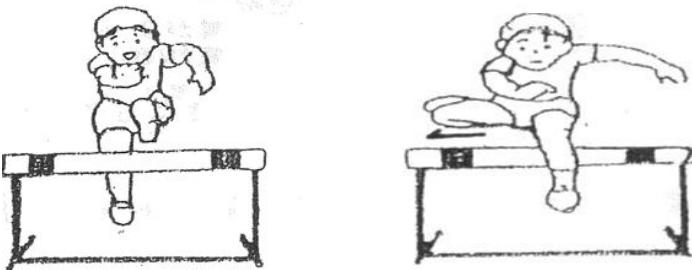

<p>ス テ ッ プ 3</p>	<p>横向き跳び箱で台上前転から腰はね立ち</p>
<p>ス テ ッ プ 2</p>	<p>横向き跳び箱で台上前転から回転下り</p>
<p>ス テ ッ プ 1</p>	<p>膝を伸ばした台上前転</p>

【陸上】

## ハードル走



こんなこと、できるかな？

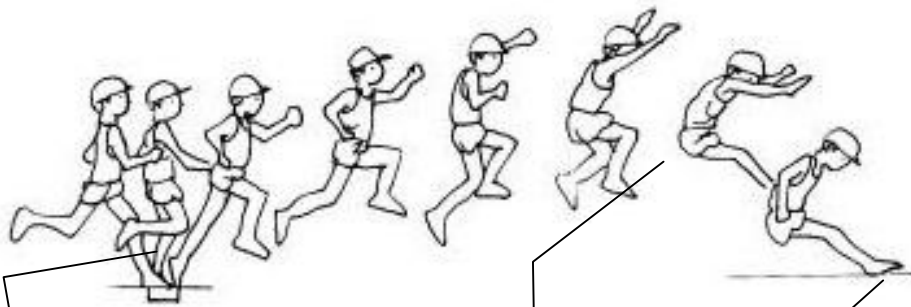
ステップ 3	<p>ハードルの遠くから踏み切って近くに着地（スピードがのってきたら）。 踏み切りのめやすはハードルから80cm～120cm</p>  <p>遠くから踏み切る      近くに着地</p>
ステップ 2	<p>振り上げ足をまっすぐ前。抜き足の膝がハードルにぶつからないように。</p> 
ステップ 1	<p>3歩のリズム（自分にあつたインターバルを見つける。）</p>  <p>(着地)      1      2      3      (次の踏み切り)</p>



【陸上】

## 走り幅跳び

かがみ跳びから両足着地



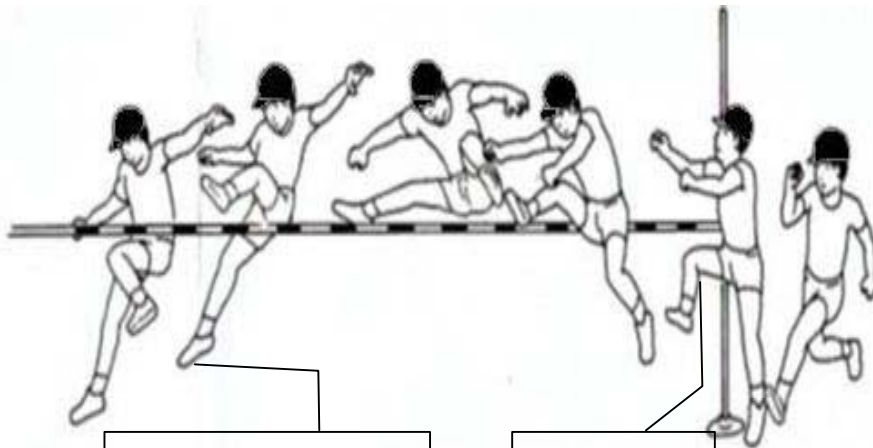
片足で踏み切る。

前かがみ姿勢になる。

両足で着地する。

## 走り高跳び

はさみ跳び

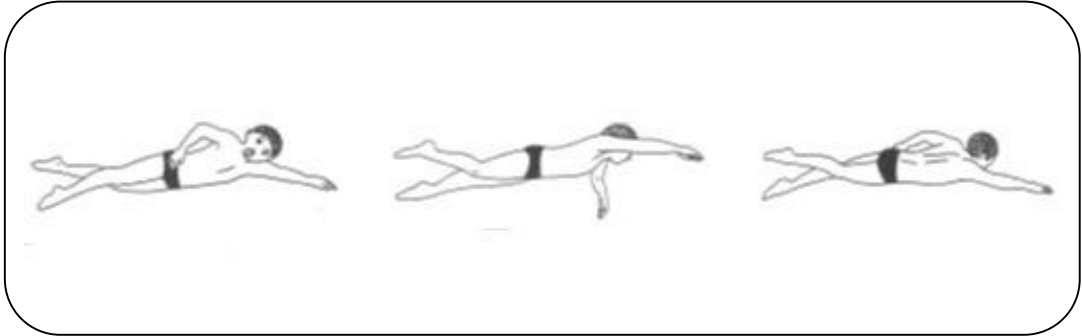


振り上げ足から着地

振り上げ足

【水泳】

クロール

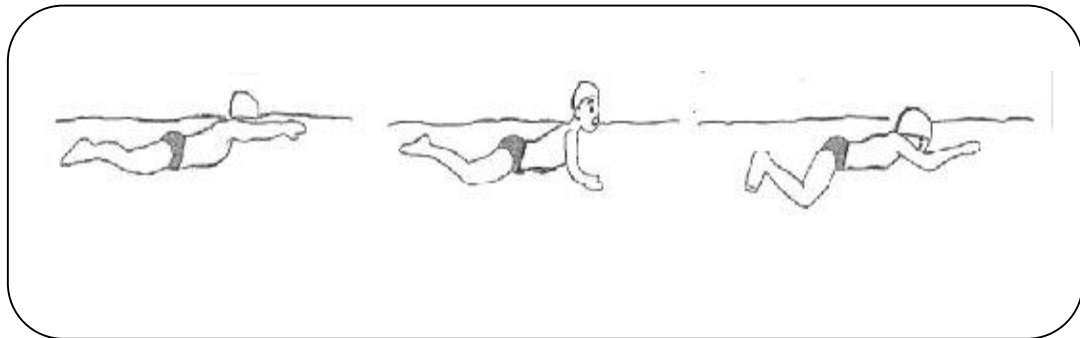


こんなこと、できるかな？

<p>ステップ 3</p>	<p>タッチクロール</p> <p>両手をタッチしてけのび姿勢ができてから、次の動きに行く。呼吸は1回旋1呼吸を原則にしておく。25mいけるようになったら、呼吸を減らしていく。</p> <p>両手タッチ</p>
<p>ステップ 2</p>	<p>バタ足も入れて手のかきと呼吸の練習</p> <p>足をつくまで、何回呼吸ができたかをめあてにしてもよい。</p> <p>“ブクブク”</p> <p>「パ」</p>
<p>ステップ 1</p>	<p>歩きながら手のかきと呼吸練習</p> <p>ペットボトル（500m）を持ちながら、ブクブクッパのリズムで25m歩く。どちらか一方で1回旋1呼吸。逆の手も動かす。</p> <p>“ブクブク”</p> <p>「パ」</p>

【水泳】

平泳ぎ



こんなこと、できるかな？

<p>ステップ3</p>	<p>コンビネーション</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="320 904 647 1010"> <p>① けのび姿勢</p> </div> <div data-bbox="667 904 994 1010"> <p>② 手のかきと息継ぎ</p> </div> <div data-bbox="1013 904 1340 1010"> <p>③ 足の指を外向きにして、けり。そして、けのび姿勢へ。</p> </div> </div>
<p>ステップ2</p>	<p>(プール内で) ビート板を使って、仰向きでけりの練習</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「1」「2」「3」と動きを一つ一つ確認しながら、ゆっくりていねいに練習する。(ビート板は2枚重ねて使ってもよい。)</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="352 1391 624 1576"> <p>「1」</p> </div> <div data-bbox="676 1391 948 1576"> <p>「2」</p> </div> <div data-bbox="1000 1391 1272 1576"> <p>「3」</p> </div> </div>
<p>ステップ1</p>	<p>プールサイドで、けり練習</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="320 1630 647 1736"> <p>③ かかとをおしりに付ける。 足の親指は、外向き。</p> </div> <div data-bbox="667 1630 994 1736"> <p>① 足の裏で、水をけるようにけり出す。</p> </div> <div data-bbox="1013 1630 1340 1736"> <p>② 両足をそろえる。両膝を付ける気持ちで。</p> </div> </div>

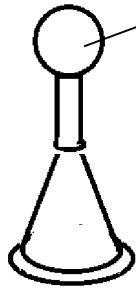
【ボール運動】

## ティーボール

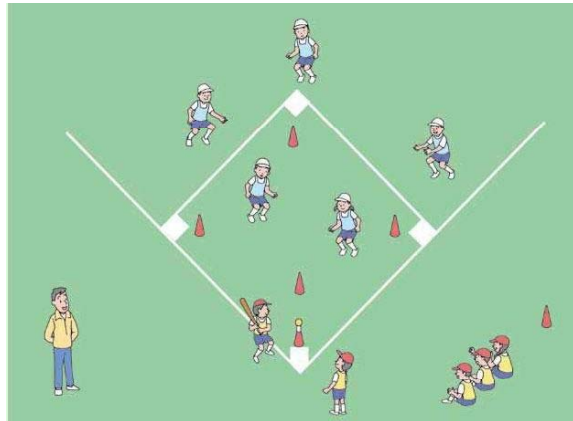
### ティーを使ったベースボール型ゲーム

※ ここで言うティーとは、バッティングの時、ボールを置くものです。カラーコーンやペットボトルを代用できます。

やわらかくて、やや大きめのボールを使うと取り組みやすいです。



バットも軽くて、大きなプラスチック製など、使用します。



## プレルボール

### 自陣でもボールをこぶしで打ってバウンドさせる、ネット型ゲーム

ネットは50～60cmにします。台に水を入れた1.5ℓ～2ℓのペットボトルをのせると、支柱として代用できます。ゴムひもなどネット代わりにします。サーブ以外は、自陣でバウンドさせ、パスや攻撃をします。

