

マット運動

・できるようになったら先生に見てもらってしるしをもらおう！

	技の名前	ポイント	印
前 回 転	前回り	両手をしっかりついてまっすぐ回る。	
	開脚前転	ひざを伸ばして大きく足を開く。	
	跳び込み前転	マットの半分を目指して大きく跳ぶ。	
	倒立前転	倒立の時に手の間を見る。	
	伸脚前転	ひざを伸ばしお尻の横をついて起きあがる。	
	ヘッドスプリング	頭をついてゆっくり足をあげ、はね起きる。	
	前方転回	ひじを曲げず、手の間をしっかりと見る。	
後 ろ 回 転	後ろ回り	手を頭の横につきまっすぐ回る。	
	開脚後転	ひざを伸ばし、足を大きく開く。	
	伸脚後転	頭の横を手で思いっきり押す。	
	後転倒立	足を上に突き上げるようにしてのびあがる。	
横 回 転	マット横跳び	しっかり手をつき、マットを横にとび越す。	
	側転（開脚）	足が一本ずつつくように回る。	
	側転1/4ひねり（前向き）	足を上でそろえて、前向きにひねる。	
	側転1/4ひねり（後ろ向き）	足を勢いよく手元にたたきつける。	
バ ラ ン ス	V字バランス	ひざを伸ばして、おしりで体重のバランスを！	
	水平バランス	両手、足のつま先まで伸ばす。	
	Y字バランス	上げる足のひざとつま先まで伸ばそう。	
	倒立バランス	足を前後に開き、バランスを！	
そ の ほ か	はね起き（手あり）	ひざを顔につくほど曲げて上にけり上げる。	
	はね起き（手なし）	上と同じ。	
	かべ逆立ち	手の間を見て、ひじは曲げないように。	
	逆立ち（1秒）	上と同じ。	
	逆立ち（3秒）	上と同じ。	
	逆立ち（5秒）	上と同じ。	

○連続技を考えよう

1. () → () → () → () → ()
2. () → () → () → () → ()
3. () → () → () → () → ()
→ () → () → () → ()

跳び箱 (跳べたところにチェックをもらおう)

技の名前	5段	6段	7段	8段	美しい！ パーフェクト
開脚跳び					
閉脚跳び（横）					
閉脚跳び（縦）					
台上前転					
ヘッドスプリング					

練習自己チェック

内容 \ 日時	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
時間いっぱい集中できた										
やり方を工夫できた										
人のアドバイスをしっかり聞いた										
できる技が増えた										

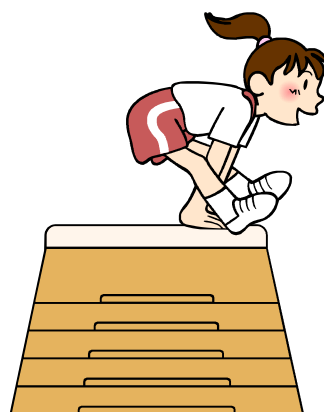
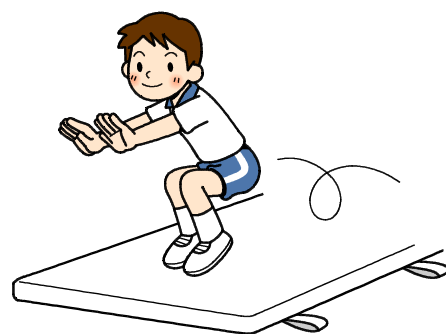
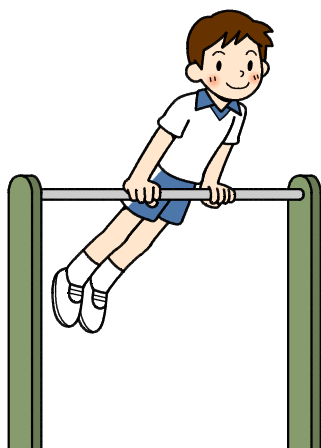
内容 \ 日時	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
時間いっぱい集中できた										
やり方を工夫できた										
人のアドバイスをしっかり聞いた										
できる技が増えた										

内容 \ 日時	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
時間いっぱい集中できた										
やり方を工夫できた										
人のアドバイスをしっかり聞いた										
できる技が増えた										

< 器械運動交歓会の感想 >

平成20年度

器械運動マスターカード



学年

名前

※安全第一！

勝手に道具を出してきて練習しません。

周りに人がいないか確認してから練習します。

道具のずれなどは気付いたらすぐになおします。

基本メニュー

前回り4、後ろ回り4、開脚前転4、開脚後転4、とび込み前転2×2、倒立前転2×2、
伸脚前転2×2、後転倒立2×2、ヘッドスプリング4×2、側転1×4、側転前ひねり1×4、
前方転回1×4、側転前ひねり1×4 その後「バランス&連続技の練習」