

マ ッ ト 運 動 側 方 倒 立 回 転 ・ ロ ン ダ ー ト NO. 1
を 中 心 技 に し た 組 み 合 わ せ

名前 ()

1. 運動の進め方

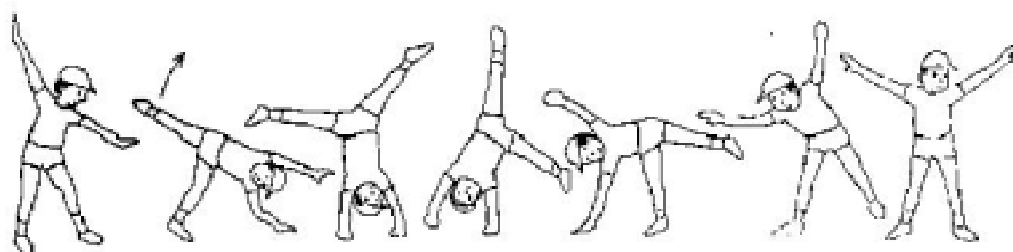
	1	2	3	4	5	6
内 容	いろいろな技に挑戦して、自分のできる技を確認する。	側方倒立回転・ロンダートを上手にできるよう練習する。 じぶんの目当てを決め、できる技が増えるよう練習する。 側方倒立回転・ロンダートを中心にした組み合わせ練習				組み合わせ技を完成させ、発表会をする。

2. 側方倒立回転の方法

左手がマットにつく
と同時に右足でマットを
ける。

目でマツトを見る。

片足をつくと同時に、マットを手でつきはなす。

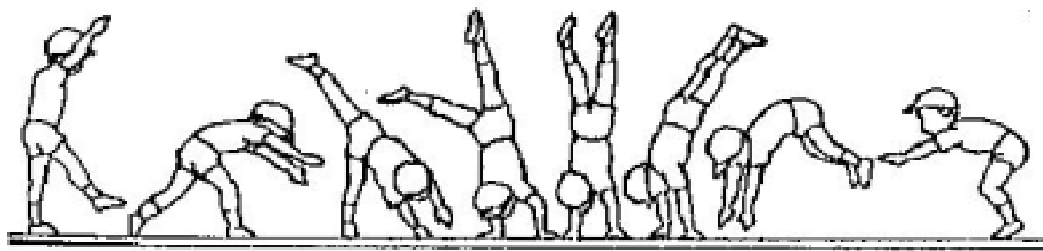


いきおいよく足を
ふりあげる。

肩幅より少し広めに手をつく。

3. ロンダートの方法

手で思いきりマット
をつきはなす。



後手は来た方向に向ける。

両足の膝をそろえる。

マット運動 側方倒立回転・ロンダート

を中心技にした組み合わせ

名前 (

[illegible]

技の名前	側方 倒立 回転	ロン ダー ト	片足 水平 立ち			
最初の時に できた技						
練習してで きた技						

できたら ○

できなかつたら ×

• • •

時間ごとのがんばりチェック

時 間 月／日	① /	② /	③ /	④ /	⑤ /
側方倒立回転・ロンダート					
チャレンジする技					
側方倒立回転・ロンダート がうまくできたか。					
チャレンジした技がうまくできたか。					
友達に教えたり、教えてもらったり協力できたか。					

マット運動 側方倒立回転・ロンダート

NO. 3

を中心技にした組み合わせ

名前（ ）

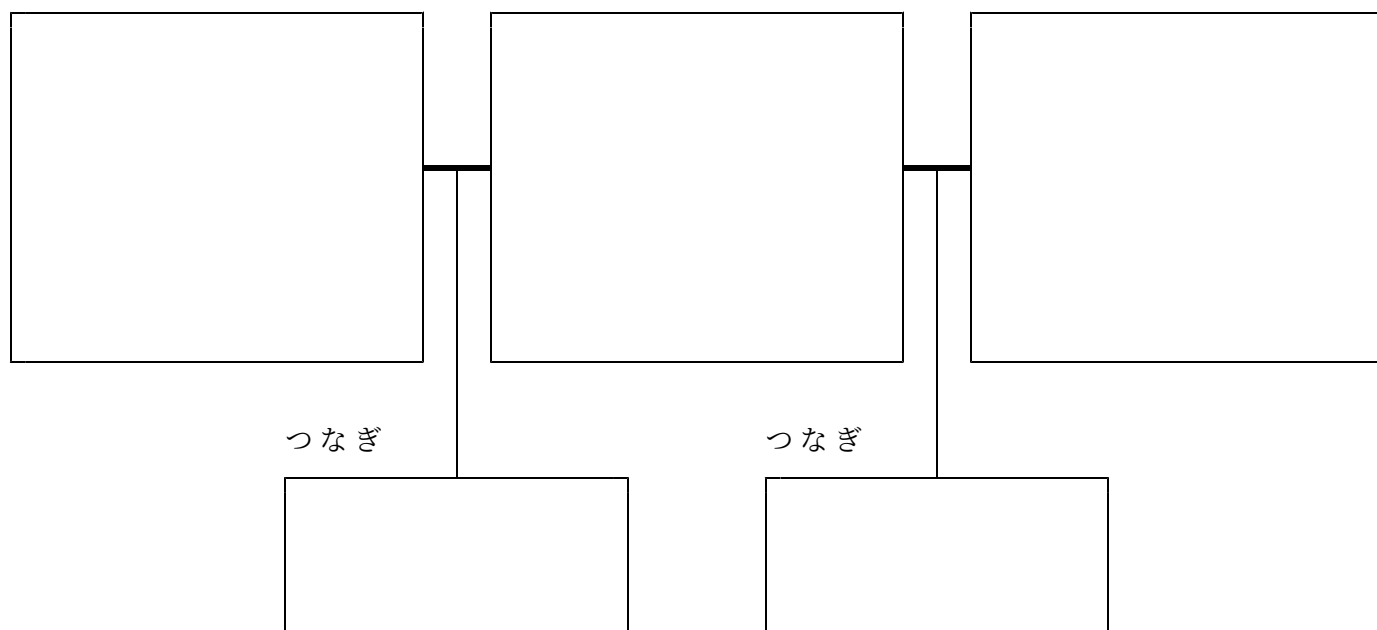
組み合わせ技を考えよう。

- ・どこに側方倒立回転、ロンダートをいれたらよいか考えよう。

はじめ

なか

おわり



組み合わせ技のポイント

- ・大一小、高一低の変化をつける
- ・前の技の動きを利用し、同じ方向に
- ・前の技の終わりが、次の技の始まりに

マ ッ ト 運 動 到 達 基 準

NO. 4

名 前 ()

	A もう一息	合	B できる	合	C よくできる	合	ウルトラ D	合
前 転	手でマットを押して起きあがる		手を前にして起きあがれる		膝を閉じてまっすぐに回る		回転中膝を伸ばして回る	
開 脚 前 転	手でマットを押せるがおしりをついてしまう		膝が少し曲がるが、立つことができる		足を大きく開き、膝を伸ばして回る		足がマットにつく直前に、ぱっと開いて回る	
後 転	左右に曲がったり、膝立ちになる		脇を閉め、両手をついて回り起きあがる		膝を閉じてまっすぐ回る		膝を伸ばした姿勢から入り回る	
開 脚 後 転	ひざや手をついてしまう		膝が少し曲がるが立つことができる		足を大きく開き膝を伸ばして回ることができる		足が頭の上にくたら、パッと開いて回る	
首 倒 立			膝がやや曲がるが、腰を上げて静止できる		つま先、腰、膝がまっすぐに伸び静止できる			
頭 倒 立			膝が腰よりよく上がり静止することができる		つま先、腰、膝がまっすぐに伸び静止できる			
片 足 水 立			あげた足と床面ができるだけ平行になり静止する		あげた足が床面と平行になり静止する			

	A もう一息	合	B できる	合	C よくできる	合	ウルトラ D	合
伸しつ 後 転	起きあがるとき、膝が曲がってしまう		膝を伸ばして起きあがれる		はじめは少し膝が曲がるが回ることができる		常に膝を伸ばしたまま回ることができる	
と び 前 転	前転のように回る		体を少し浮かせて回り、起き上がれる		遠くへ伸びるようにとんで回ることができる		高く遠くへとんで回ることができる	
頭はね お き	着地の時、手やおしりをついてしまう		少し動くが、着地することができる		着地のとき動かない		膝を伸ばして、体を反らして立つことができる	
側方倒 立回転	足が腰より低い回り方になる		手を順序よくつき、足を腰より高くあげて回る		手、足を順序よくつき回ることができる		手、足を伸ばして、まっすぐに回ることができる	
ロンダ ート	着地の時にきた方向に向く		手を順序よくつき、足を腰より高くあげる		足をそろえて着地することができる		手でマットを突き放し、浮かんでから着地できる	
倒 立	足があがらない		補助をしてもらって、静止することができる		補助の手を離しても、静止していられる		補助なしで倒立し、静止することができる	