

平成 29 年度

体育・保健体育授業づくり資料



器械運動系実技資料
【マット運動系】



鹿児島県総合体育センター

実技「器械運動系」

1 マット運動

【接転技群】 順次接触と伝動（伝導）が重要！	指導上の留意点・準備
<p>* 準備運動（ストレッチ：一人で，二人で）</p> <p>(1) 基礎感覚づくり【順次接触と伝動（伝導）等の豊富な体験】</p> <p>○動物走り(腕で支える感覚を育む)</p> <p>犬走り 前方を見る。膝を曲げて両手を着く。 馬走り 前方を見る。腰を伸ばして両手を着く。</p> <p>あざらし 下半身の力を抜いて腕だけで進む。 尺取り虫 両足を引きつけるときに、重心を前へ移動する。</p> <p>○かえるの足打ち 両手をついて足を上げる。あごを突き出す。 素早く足打ちをする。 手押し車 足を持つ人が、腰が上がった手押し車と、腰が下がった手押し車の違いを感じてみよう！</p> <p>○ゆりかご ゆっくりと行い順次接触の感覚を育む。ゆっくりゆれながら、マットと触れているところが移動する感じをとらえる。</p> <p>膝をかかえる ゆっくり後ろへ 逆さの感じ 前へ揺れる 膝をかかえる 友だちと動きを合わせてやってみよう。</p> <p>○大きなゆりかご 3回続けたら、そのまま前へ転がってみよう。 軽く腰を伸ばしながら 足を床の上に着くようにすると段差ができるから立ち上がったよ！</p> <p>○ゆりかごからしゃがみ立ち 手を耳の横にタイミングよく正確につける。 ○ゆりかごから後ろ回り</p> <p>回りながらゆりかご 大きくゆれて立つ しゃがんで後ろへ前へ ゆりかご 大きくゆれてゆっくり後転</p>	<p>○ マットの運び方等の確認をする。</p> <p>○ 基礎感覚づくりの動きが、どのような技につながっていくかを簡単に説明しながら進める。</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕支持感覚 肩支持感覚 バランス感覚 など <p>○ 手押し車では、体を「しめる」感覚を比較により体感させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 地蔵倒し エバーマットに倒れる など <p>○ ゆりかごと大きなゆりかごの違いを見つけるために、グループ内で動きを見合わせ、気付いたことを発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 足の伸び 足の折りたたみ 腰角の広さの違い <p>↓</p> <p>「ここで「伝動（伝導）」を体感！」</p> <p>【腰角（ようかく）】 太ももとおなかの間の角度（腰の開き）</p>

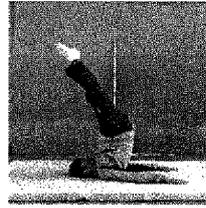
【接転技群】 順次接触と伝動（伝導）が重要！

指導上の留意点・準備

○背支持倒立（首倒立） ← 現行小学校学習指導要領解説（体育編）の28ページに明記されているよ！



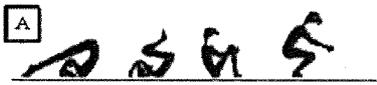
背支持倒立がまっすぐにできるようになったら支持する場所を減らして行く。 →



この姿勢より支持する場所を減らせるかな？
みんなで挑戦！

(2) 前転

- ア 背支持倒立からの前転
- イ 前転（中学年）
- ウ 大きな前転（中学年：発展技）



Q： 高く評価する前転はA？、B？

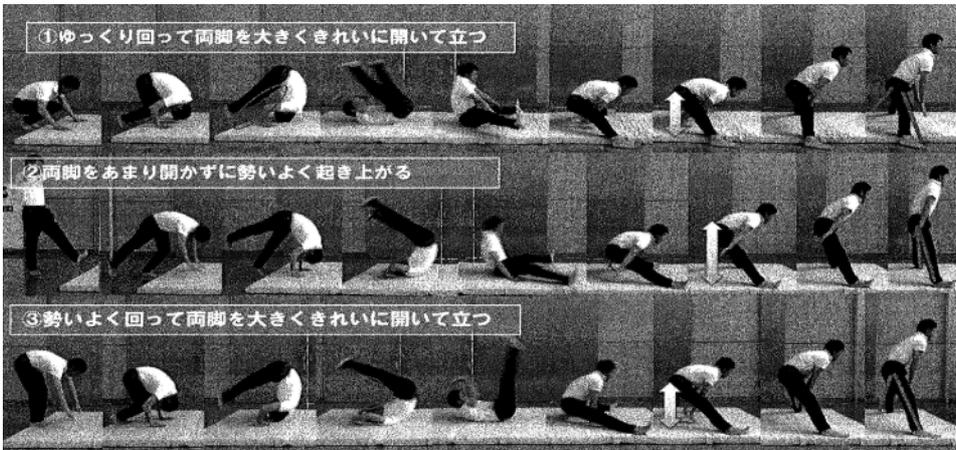


A： Bの前転。Aの前転がだめということではないが、開脚前転、伸膝前転に発展させることを念頭に置いて、段階的にBの大きな前転を目指すことが重要。

エ 跳び前転（高学年：発展技、中学校、高校）

- 大きな前転には、Bの○印、腰角が広がった空間が大切であることを意識して取り組ませる。（見合い、教え合い）
- ※ ゴム紐、新聞紙に伸びた足先が当たるか当たらないかで腰角の広がりを感じさせる。

(3) 開脚前転（中学年：発展技、高学年）

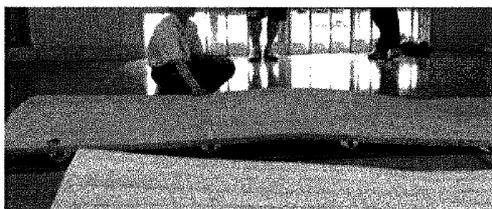


Q： 高く評価する開脚前転は①？、②？、③？

A： ②の開脚前転。開脚前転は、前転から発展し、伸膝前転へ発展する過程の技です。順次接触と伝動（伝導）がポイントで、柔軟技ではありません。

- 足の開きを小さくしていく開脚前転に挑戦させ、動きの違いに気付かせる。

ア うまく出来ない子供への場づくり



踏み切り（ロイター）板にマットをかぶせて坂道をつくる。
【注意】踏み切り板手前に坂と同じ高さの足場がないと順次接触が難しくなるよ！

- 踏み切り（ロイター）板をマットの下に置いた場を設定する。

(4) 伸膝前転（中学校：発展技、高校）

- ア スモールステップにおける段階的指導の在り方
- イ 易しい場での伸膝前転

【ほん転技群】 体をしめる感覚とバランス感覚が重要！

指導上の留意点・準備

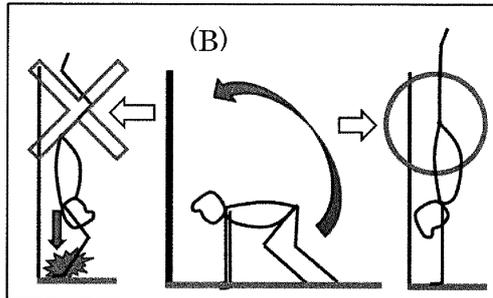
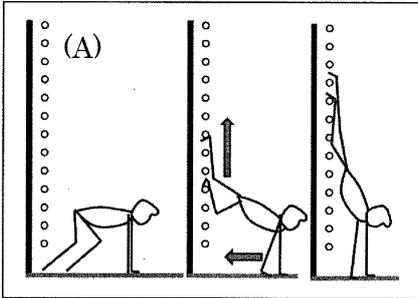
本時の流れ

- (1) 壁倒立
 - ア よじのぼり
 - イ 壁倒立（中学年）

○壁倒立というと2つの方法がよく使われる。
 (A)壁にお腹を向けて上がりながら近づく方法
 (B)壁に背中を向けて壁際に手をつけて倒立する方法

(A)
 ○体勢変化が少なくバランスはとりやすい。
 ●体を「しめて」片手で体重を支えることができないと歩いて壁に近づけない
 ☆ロクボクを使うと体重が軽減されて容易

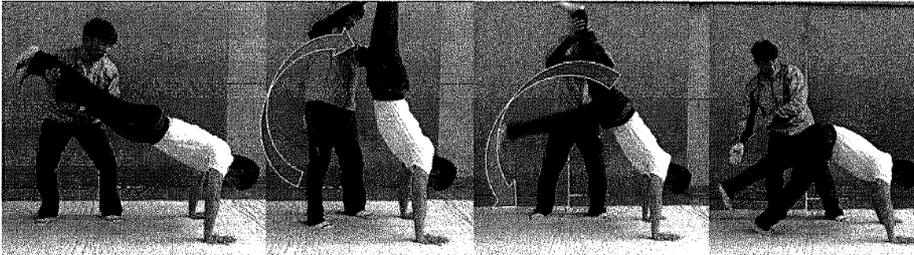
(B)
 ○歩く必要はなく、足の使い方の練習になる。
 ●体が腹屈すると崩れ落ち危険
 ☆壁際に手を着くと体をまっすぐにしやすい。



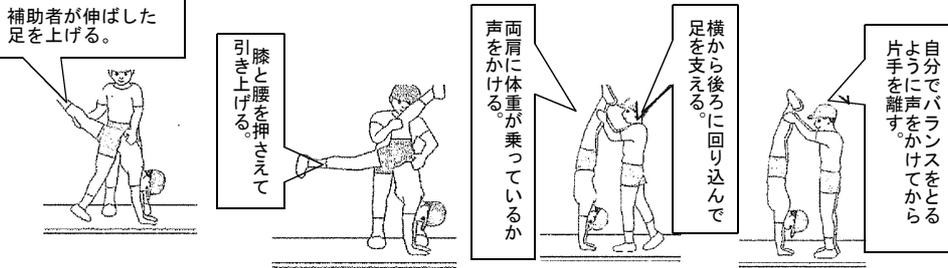
* (A), (B) どちらが正解というわけではない。子供の様子に合わせて指導することが望ましい。しかし、体勢変化が少なく、ロクボクにより自分に合った高さで倒立ができるという点では、(A)の方が容易である。

ウ 補助倒立（中学年：発展）

体勢変化が大きすぎるとバランスをとりにくいので立った状態からではなく腕立て姿勢から。



壁登り倒立や壁倒立を十分行ってから行う。



* 補助者の力で強引に行わせるのではなく、運動者と支持者には互いに声を掛け合わせ、運動者が無理をしているときは、補助者は元の体勢に戻すよう、約束事を事前指導を徹底する。

エ 倒立前転（高学年：発展，中学校，高校）

○ 無理をしないように、自分に合った方法で取り組ませる。

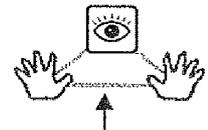
○ マットを跳び越えさせて、踏み切り足を見付けさせる。

(B)の壁倒立から元に戻るときは、踏み切り足とは別の足（振り上げ足）から床に戻るよう指導する。
 ↓
 側方倒立回転の足の動きに発展

○ 手押し車や腕立て伏せの姿勢で、体を「しめる」感覚を確認してから取り組ませる。

○ 倒立姿勢では目線に気を付けさせる。

見るところ



肩幅くらい

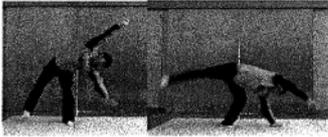
【ほん転技群】 体をしめる感覚とバランス感覚が重要！

指導上の留意点・準備

- (2) 腕立て横跳び越し（中学年，高学年）
- (3) 側方倒立回転（中学年：発展技，高学年，中学校）

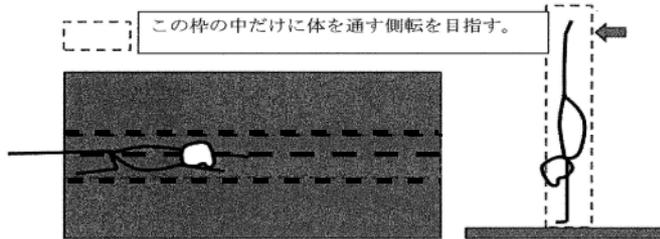
・側方倒立回転は横向きに回る？

○体を横に曲げ（側屈）て手がマットに届きますか？



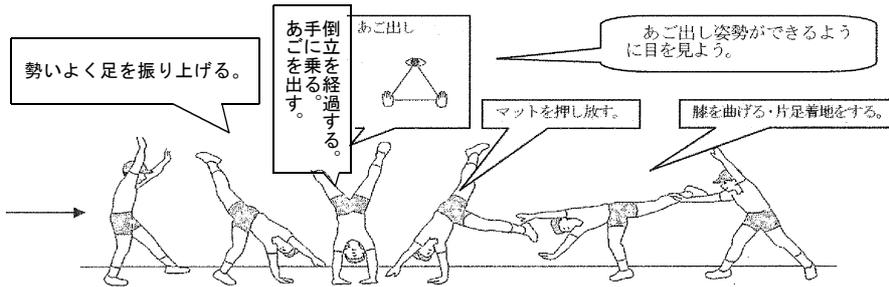
左のように完全に横を向いた姿勢から始めると手はマットにつかない。無理につけようすると膝が曲がった側方倒立回転になる。最初は正面を向いた姿勢から手を着き始める。

側方倒立回転は純粋に横に回る技ではない。「倒立を經過して回る技」



《側方倒立回転につながる多様な動き》

カエルの足打ち、うさぎ跳び、腰を高く上げたうさぎ跳び、川跳び、跳び箱を使つての川跳びなど



【つまずきと対策】

▲腰が上がらない

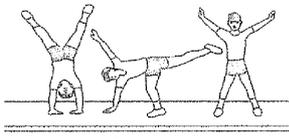
- 低い位置にゴムを張り、その向こう側に手を突いて側方倒立回転を行う。
- 踏み切りを強くする。
- 両手にしっかりと体重が乗るように手の平を開いて着く。

▲膝や腰が伸びていない

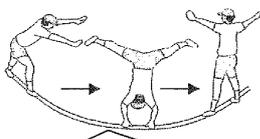
- ある程度、側方倒立回転ができるようになった段階で、ゴムを準備し、ゴムに脚が引っかかるように練習する。

膝が曲がってしまう子は、壁倒立から練習してみよう！

壁倒立から側方へ下りる。



円の線上で側方倒立回転をする。



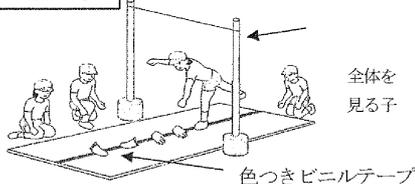
段階的に曲線を直線に近づけていく。

グループで観察する。



つま先は、まっすぐ伸ばす。

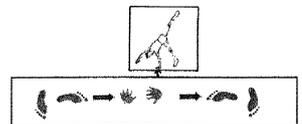
手型・足型を置く子



全体を見る子

- 腰の位置を高くしたり膝や腰が伸びたりする動きになるような手立てをグループで考えさせ、発表させる。
・ゴム紐 など

- 手足カードを使って、手や足の位置や向きをグループで確認し合わせる。
※ 手足カード



右手を内向きに着くと突き放しやすくなり、着地に安定感がある。

- 手や足の位置、目線、腰の高さ、膝の伸びなどを見合い、教え合う効果的な方法をグループで考えさせ、発表させる。
・見る位置を分担
・二人で一箇所を見る
・動きを音で表現 など

- (4) 側方倒立回転4分の1ひねり（ロンダート）