

体育実技資料（器械運動編）



鹿児島県総合体育センター

「器械運動系」における指導上の留意点5か条

- 1 運動技術と指導技術を知りましょう。
- 2 子供たちの現在値(レディネス)を知りましょう。
- 3 系統的学習の意味を知りましょう。
- 4 子供たちにあった技の完成度を求めましょう。
- 5 子供たちのいいところを見つけてあげましょう。



実技指導をする上で考えなければならないこと

- 学習する技の課題は何か？
- その課題を解決するためには、どのような能力が必要なのか？
- その能力は、どうしたら身に付くのか？
- 系統的学習とは？
- 運動遊びの目的は？
- つまずきの原因は何か？



器械運動での系統的学習とは…



ある**技の元になる技**の（**基本的な技**）を習得することで、その技と**類縁的關係**（**系統性**）のある**技**（**発展技**）を効率よく学習できる指導法のこと

器械運動における観察の視点

◇ 技をできるようにさせるためには！

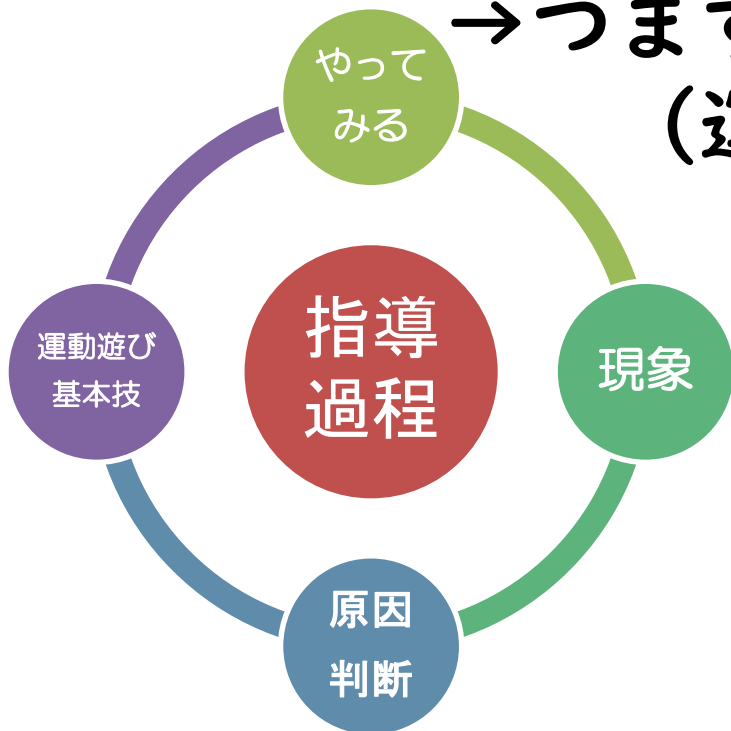
→ 児童生徒の現状把握（やってみる）

→ つまずきの出現（動きの特徴：現象）

→ つまずきの原因（能力・技術）

→ つまずきの取り除き方

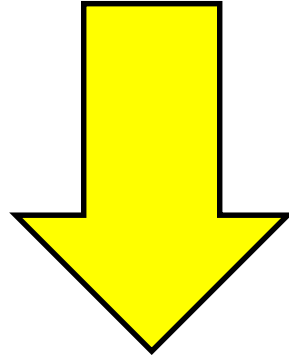
（運動遊び・基本技・場の設定）



感覚づくりの運動

感覚づくりの運動

ゆりかご
かえるの足うち
うさぎとび 等



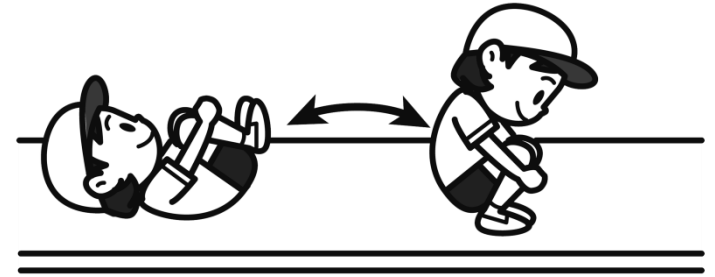
つまずきの改善につなげる

※ 主運動と感覚づくりの運動をリンクさせる

本時の動きにつながる動き

感覚づくりの運動（ゆりかご）

ゆりかご



前転，後転等多くの動きにつながる

〈身に付く力〉

順次接触

伝動（伝導）

腰が上がる

回転スピード

手の着き方（振り方）

感覚づくりの運動（かえるの足うち）

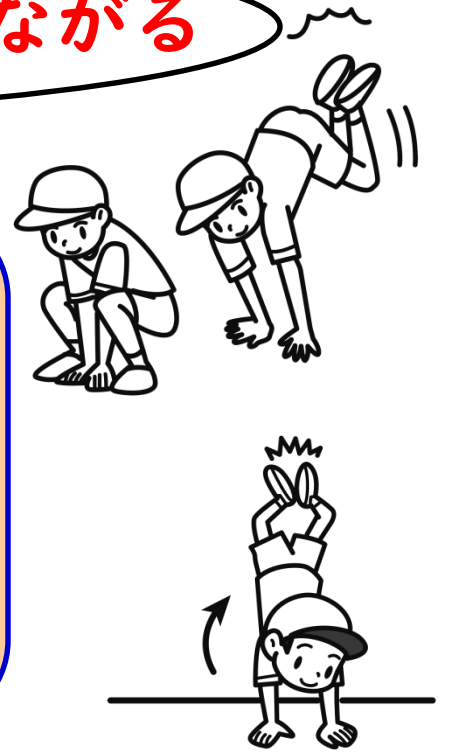
かえるの足うち

おしりの高さ
なるべく高く

前転，側方倒立回転，支持系の技につながる

〈身に付く力〉

手で床を押す感覚
腰が上がる
手のひらをぴったり着く
けって支える



〈留意点〉 けり足を両足か片足か統一する。

順次接触と（伝動）伝導

順次接触

後頭部→首→背中→腰と順番に
マットに接触する。

伝動(伝導)

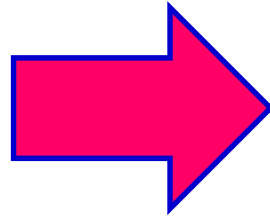
下体の動きにブレーキをかけて、
上体に勢いを伝える。

補助について

補助をすることで、**運動の全体を経験させる。**

運動の全部を経験しないとできるようにならない。

信頼関係が重要



最後まで離さない。(安心感)

子供自身がクリアすべき課題を明確に伝える。

正しい補助の仕方で行う。

マット運動

背支持倒立 後転 倒立前転 側方倒立回転

跳び箱

開脚跳び 台上前転

つまずきを解決するための手立て（前転）

前転

おしりを
高く上げる

あごを引き
後頭部から回る

かかとをおしりに
すばやくつける



つまずき

かえるの足うち
へそを見よう（声かけ）

かえるの足うち

しめ（体に力を入れる）

傾斜の場
手を振り上げるゆりかご

首が入らない

腰が上がらない

斜めに転がる

スピードがない



つまずきを解決するための手立て（後転）

後 転

つまずき



手が着けない



手の準備

へそを見よう（声かけ）

腰が上がらない



補助（腰を持ち上げる）

斜めに転がる



しめ（体に入力する）

勢いがつかない



お尻を着く位置を遠くに
（ケンステップを印）

アリさんのおしり

つまずきを解決するための手立て（開脚前転）

開脚前転

つまずき



立ち上がれない

足が伸びない

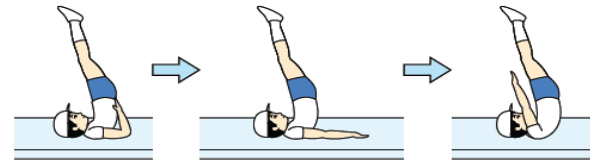
傾斜の場



大きなゆりかご→立ち上がる

最後まで手を見る。(声かけ)

背支持倒立

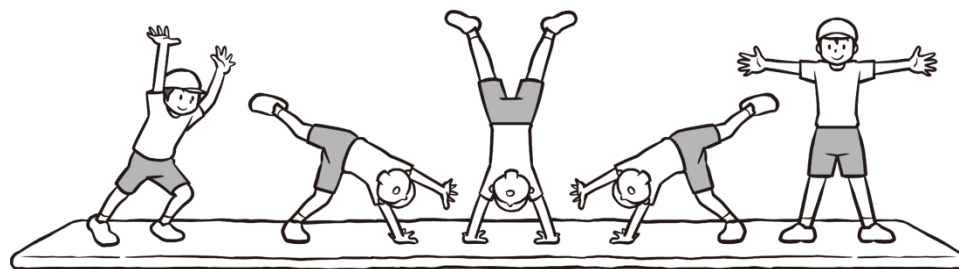


オノマトペ (キュツ)

V字足上げパン (準備運動)

つまずきを解決するための手立て（側方倒立回転）

側方倒立回転



つまずき

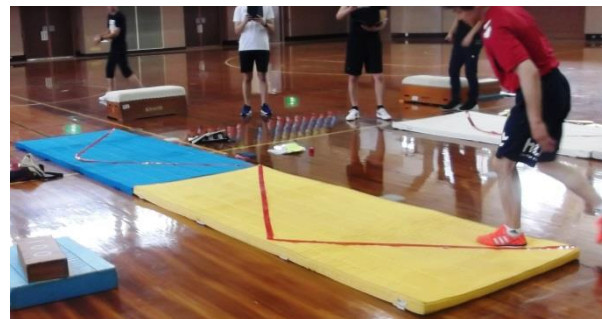
手や足の着き方が定まらない

足が上がらない

手形, 足形で確認

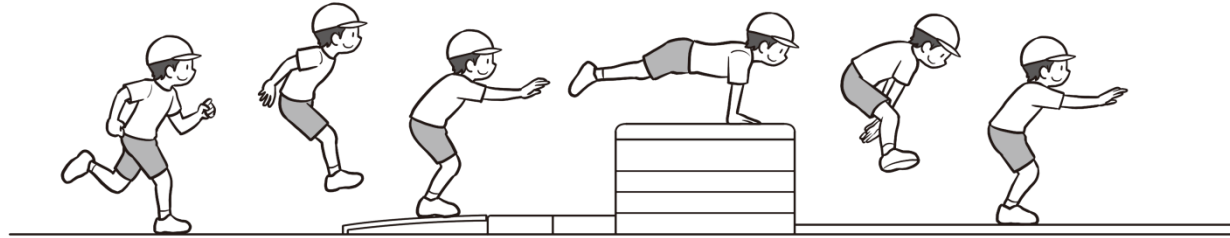


V字の場



つまずきを解決するための手立て（開脚跳び）

開脚跳び



つまずき



着地が止まらない

ケンステップの印
足うらドン！（声かけ）

前につっこむ

着地前に手をたたく

踏み切りができない

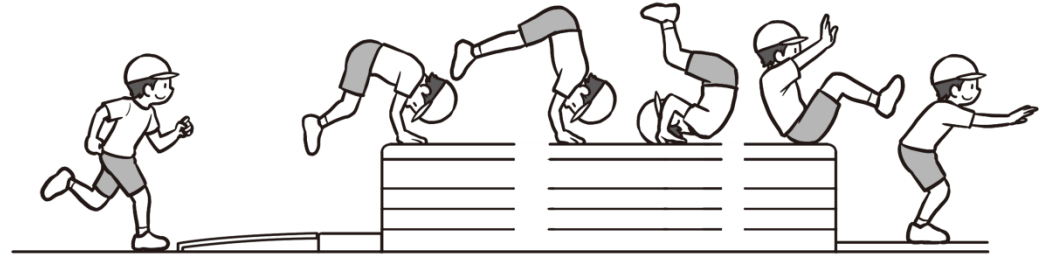
斜板なしの場
両足ジャンプの練習

おしりが上がらない

かえるの足うち
補助

つまずきを解決するための手立て（台上前転）

台上前転



つまずき

回れない

助走なし1, 2, 3で回してあげる（補助）

頭がつつこむ

マットを重ねた場
補助

こわい

マットを2枚重ねた場
マットで小さい前転練習

マット運動 技の組み合わせ

小学校高学年→技の組み合わせ方の例

技を選び、それらに**バランスやジャンプ**などを加えて組み合わせたり、ペアやグループで動きを組み合わせで演技をつくったりすること。

中学校第1・2学年→それらを組み合わせる

同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「**はじめーなかーおわり**」に**組み合わせ**て行うことを示している。

中学校第3学年, 高等学校入学年次→それらを構成し演技する

同じグループや異なるグループの基本的な技, 条件を変えた技, 発展技の中から, **技の組み合わせの流れや技の静止に着目**していくつかの技を「はじめーなかーおわり」に構成し演技することを示している。

高等学校入学年次の次の年次以降→それらを構成し演技する

同じグループや異なるグループの基本的な技, 条件を変えた技, 発展技の中から, 技の組み合わせの流れや技の静止に着目して, **技の終末局面と次の技の開始局面が一連の流れをもつ**ように「はじめーなかーおわり」に構成し演技することを示している。

マット運動 技の組み合わせ例

技の組み合わせの例

直接つなげる

1. 前転→跳び前転→助走から伸身跳び前転
2. 開脚後転→伸膝後転→後転倒立
3. 側転→側方倒立回転→跳び側方倒立回転

技の終わりに変化をつける

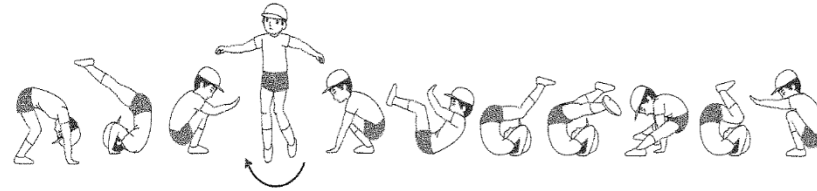
1. 前転（片足ずつ着いて）→側転
2. 前転（片足ずつ着いて）→側方倒立回転
3. 後転（片足ずつ着いて）→側転
4. 後転（片足ずつ着いて）→側方倒立回転
5. 側方倒立回転（後ろ向きで立ち）→後転
6. 側方倒立回転（前向きで立ち）→前転

技と技の間につなぎの技を入れる

1. 前転→前跳び腕立て支持隊（体の向きを変えて）→後転
2. 後転→後ろ跳びひねり腕立て支持隊→前転
3. 側転→片足側面水平立ち→前転
4. 前転→片足旋回→倒立前転
5. 前転→片足旋回（向きを変える）→後転
6. 前転→前跳び腕立て支持隊→開脚入れ

技の繰り返し、組合せ例

①前転→跳びひねり→開脚後転→後転



②前転→足交差→後転→開脚後転



③前転→前転→跳びひねり→後転

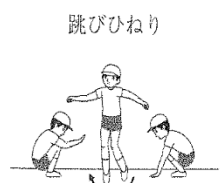
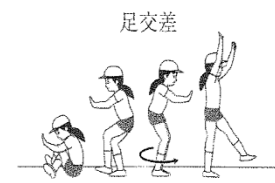
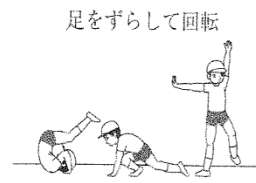
④後転→足交差→前転→大きな前転

⑤前転→跳びひねり→後転→側方倒立回転

⑥倒立前転→前転→片足ターン→伸膝後転

⑦ロングアーク→後転→開脚後転

技と技をスムーズにつなげるためのつなぎの技や動きの例



組合せ技の場や動き方の例

組み合わせる技や技の数によってスタート (S) やゴール (G) の位置を変える。

