



## 器械運動系(マット運動・後転グループ)

小学校	【マット運動の主な技の例示】 後転→開脚後転→伸膝後転	
	第1学年及び第2学年	ゆりかご, 前転がり, 後ろ転がり, だるま転がり, 丸太転がりなど □ マットに背中や腹をつけて揺れたり, いろいろな方向に転がったりすること。
	第3学年及び第4学年	後転(発展技:開脚後転) □ しゃがんだ姿勢から体を丸めながら尻―背中―後頭部―足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方に回転し, 両手で押して立ち上がること。
		開脚後転(発展技:伸膝後転) □ しゃがんだ姿勢から体を丸めながら尻―背中―後頭部―足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方に回転し, 膝を伸ばして足を左右に大きく開き, 両手で押して膝を伸ばしたまま開脚立ちすること。
	第5学年及び第6学年	伸膝後転(更なる発展技:後転倒立) □ 直立の姿勢から前屈しながら後方へ倒れ, 尻をつき, 膝を伸ばして後方に回転し, 両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立ち上がること。
[技の組み合わせ方の例については, 前転グループ参照]		
中学校	【マット運動の主な技の例示】 後転→開脚後転→伸膝後転→後転倒立	
	第1学年及び第2学年	接転技群(背中をマットに接して回転する) □ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。
	第3学年及び高校入学年次	接転技群(背中をマットに接して回転する) □ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方, 回転力を高めるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	接転技群(背中をマットに接して回転する) □ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。

## 器械運動系(マット運動・倒立回転グループ)

小学校	<b>【マット運動の主な技の例示】</b> 補助倒立ブリッジ→倒立ブリッジ→前方倒立回転→前方倒立回転跳び 側方倒立回転→ロンダート	
	第1学年及び第2学年	<b>背支持倒立(首倒立), うさぎ跳び, かえるの足打ち, かえるの逆立ち, 壁登り逆立ち, 支持での川跳び, 腕立て横跳び越し, ブリッジなど</b> <input type="checkbox"/> 手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり, 移動したり, 体を反らしてブリッジしたり, 友達がつくったブリッジをぐったりすること。
	第3学年及び第4学年	<b>補助倒立ブリッジ(発展技:倒立ブリッジ)</b> <input type="checkbox"/> 二人組の補助者は, 実施者が両手をマットに着いて足を振り上げるときに, 実施者の背中に手を当て, ブリッジの姿勢をつくりやすいように支えること。
		<b>側方倒立回転(発展技:ロンダート)</b> <input type="checkbox"/> 正面を向き, 体を前方へ振り下ろしながら片足を振り上げ, 前方に片手ずつ着き, 腰を伸ばした姿勢で倒立位を経過し, 側方回転しながら片足を振り下ろして起き上がること。
第5学年及び第6学年	<b>倒立ブリッジ(更なる発展技:前方倒立回転・前方倒立回転跳び)</b> <input type="checkbox"/> 倒立位から前方へ体を反らせ, ゆっくりと足を下ろしながらブリッジの姿勢をつくること。	
	<b>ロンダート</b> <input type="checkbox"/> 助走からホップを行い, 片足を振り上げながら片手ずつ着き, 体を1/2ひねり両足を真上で揃え, 両手で押しながら両足を振り下ろし, 空中で回転して立ち上がること。	
	[技の組み合わせ方の例については前転グループを参照]	
中学校	<b>【マット運動の主な技の例示】</b> 補助倒立ブリッジ→倒立ブリッジ→前方倒立回転→前方倒立回転跳び 側方倒立回転→ロンダート	
	第1学年及び第2学年	<b>ほん転技群(手や足の支えで回転する)</b> <input type="checkbox"/> 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。
	第3学年及び高校入学年次	<b>ほん転技群(手や足の支えで回転する)</b> <input type="checkbox"/> 全身を支えたり, 突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<b>ほん転技群(手や足の支えで回転する)</b> <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回ること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。

## 器械運動系(マット運動・はね起きグループ)

小学校	【マット運動の主な技の例示】 首はね起き→頭はね起き	
	第1学年及び 第2学年	背支持倒立(首倒立), うさぎ跳び, かえるの足打ち, かえるの逆立ち, 壁登り 逆立ち, 支持での川跳び, 腕立て横跳び越し, ブリッジなど □ 手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり, 移動したり, 体を反らしてブリッジしたり, 友達がつくったブリッジをくぐったりすること。
	第3学年及び 第4学年	首はね起き(発展技:頭はね起き) □ 前転を行うように回転し, 両肩-背中がマットについたら腕と腰を伸ばし, 体を反らせながらはね起きること。
	第5学年及び 第6学年	頭はね起き □ 両手で支えて頭頂部をついて屈身の姿勢の頭倒立を行いながら前方に回転し, 尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし, 体を反らせながらはね起きること。  [技の組み合わせ方の例については前転グループを参照]
中学校	【マット運動の主な技の例示】 首はね起き→頭はね起き	
	第1学年及び 第2学年	ほん転技群(手や足の支えで回転する) □ 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。
	第3学年及び 高校入学年次	ほん転技群(手や足の支えで回転する) □ 全身を支えたり, 突き放したりするための着手の仕方, 回転力を高めるための動き方, 起き上がりやすくするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回転すること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	ほん転技群(手や足の支えで回転する) □ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 支持の仕方や組み合わせの動きなどの条件を変えて回ること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで回ること。

## 器械運動系(マット運動・倒立グループ)

小学校	<b>【マット運動の主な技の例示】</b> 壁倒立→補助倒立→倒立 頭倒立	
	第1学年及び第2学年	<b>背支持倒立(首倒立)</b> 、うさぎ跳び、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び、腕立て横跳び越し、ブリッジなど <input type="checkbox"/> 手や背中で体を支えているいろいろな姿勢で逆立ちしたり、移動したり、体を反らしてブリッジしたり、友達がつくったブリッジをくぐったりすること。
	第3学年及び第4学年	<b>壁倒立(発展技:補助倒立)</b> <input type="checkbox"/> 壁に向かって体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手を着き、体を真っ直ぐに伸ばして壁に足をもたれかけて倒立すること。 <b>頭倒立</b> <input type="checkbox"/> 頭と両手で三角形をつくるように、両手を肩幅くらいに着き、頭を三角形の頂点になるようにして、腰の位置を倒立に近付けるように上げながら両足をゆっくりと上に伸ばし逆さの姿勢になること。
	第5学年及び第6学年	<b>補助倒立(更なる発展技:倒立)</b> <input type="checkbox"/> 体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手を着き、体を真っ直ぐに伸ばして逆さの姿勢になり、補助者の支えで倒立すること。 [技の組み合わせ方の例については前転グループを参照]
中学校	<b>【マット運動の主な技の例示】</b> 壁倒立→補助倒立→倒立 頭倒立	
	第1学年及び第2学年	<b>ほん転技群(手や足の支えで回転する)</b> <input type="checkbox"/> 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転すること。
	第3学年及び高校入学年次	<b>ほん転技群(手や足の支えで回転する)</b> <input type="checkbox"/> 全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転すること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<b>ほん転技群(手や足の支えで回転する)</b> <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組み合わせの動きなどの条件を変えて回ること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ること。



# 器械運動系(鉄棒運動・前転グループ)

小学校	<b>【鉄棒運動の主な技の例示】</b> 前回り下り → 前方支持回転 → 前方伸膝支持回転 抱え込み前回り → 転向前下り → 片足踏み越し下り → 横とびこし下り		
	第1学年及び第2学年	<b>固定施設を使った運動遊び</b> □ ジャンゲルジムを使った運動遊び(登り下り, 渡り歩き, 逆さの姿勢などをすること。) □ 雲梯を使った運動遊び(懸垂移行や渡り歩きなどをすること。) □ 登り棒を使った運動遊び(登り下りや逆さの姿勢などをすること。) □ 肋木を使った運動遊び(登り下りや懸垂移行, 腕立て移動などをすること。) □ 平均台を使った運動遊び(渡り歩きや跳び下りなどをすること。) <b>ふとん干しやこうもり, さる, ぶたの丸焼き</b> □ 腹や膝, 手でぶら下がったり, 揺れたりすること。 <b>ツバメ</b> □ 体を伸ばし手で支えバランスをとって止まること。 <b>跳び上がりや跳び下り</b> □ 跳び上がって支持して下りたり, 支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすること。 <b>易しい回転</b> □ 支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり, 両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。	
		第3学年及び第4学年	<b>前回り下り(発展技: 前方支持回転)</b> □ 支持の姿勢から前方へ上体を大きく振り出して, 腰を曲げたまま回転し, 両足を揃えて開始した側に着地すること。
			<b>かかえ込み前回り(発展技: 前方支持回転)</b> □ 支持の姿勢から腰を曲げながら上体を前方へ倒し, 手で足を抱え込んで回転すること。
	第5学年及び第6学年	<b>転向前下り(発展技: 片足踏み越し下り)</b> □ 前後開脚の支持の姿勢から前に出した足と同じ側の手を逆手に持ちかえ, 反対側の手を放しながら後ろの足を前に出し, 逆手に持ちかえた手は握ったままで横向きに着地すること。	
		<b>前方支持回転(更なる発展技: 前方伸膝支持回転)</b> □ 支持の姿勢から腰と膝を曲げ, 体を前方に勢いよく倒して腹を掛けて回転し, その勢いを利用して手首を返しながら支持の姿勢に戻る。	
<b>【技の組み合わせ方の例示】</b> ○ 中学年までの基本的な技や上に示した技の中から, 自己の能力に適した技を選んで組み合わせること。			
中学校	<b>【鉄棒運動の主な技の例示】</b> 前方かけ込み回り → 前方支持回転 → 前方伸膝支持回転 転向前下り → 踏み越し下り → 支持跳び越し下り		
	第1学年及び第2学年	<b>前方支持回転技群(支持体勢から前方に回転する)</b> □ 回転の勢いをつくるための動き方, 再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして前方に回転すること。 □ 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きや鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで前方に回転すること。	
		第3学年及び高校入学年次	<b>前方支持回転技群(支持体勢から前方に回転する)</b> □ 前方に回転の勢いをつくるための動き方, 再び支持体勢に戻るために必要な鉄棒の握り直しの仕方, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。 □ 開始姿勢や組合せの動き, 鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで前方に回転すること。
高等学校	<b>前方支持回転技群(支持体勢から前方に回転する)</b> □ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて前方に回転すること。 □ 開始姿勢や組合せの動き, 鉄棒の握り方などの条件を変えて前方に回転すること。 □ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで前方に回転すること。		



# 器械運動系(鉄棒運動・後転グループ)

小学校	<b>【鉄棒運動の主な技の例示】</b> 補助逆上がり → 逆上がり かかえ込み後ろ回り → 後方支持回転 → 後方伸膝支持回転	
	第1学年及び第2学年	<b>固定施設を使った運動遊び</b> <b>【前転グループ参照】</b>
		<b>ふとん干しやこうもり, さる, ぶたの丸焼き</b> <input type="checkbox"/> 腹や膝, 手でぶら下がったり, 揺れたりすること。 <b>ツバメ</b> <input type="checkbox"/> 体を伸ばし手で支えバランスをとって止まること。 <b>跳び上がりや跳び下り</b> <input type="checkbox"/> 跳び上がって支持して下りたり, 支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすること。 <b>易しい回転</b> <input type="checkbox"/> 支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり, 両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。
		<b>補助逆上がり(発展技:逆上がり)</b> <input type="checkbox"/> 補助や補助具を利用した易しい条件の基で, 足の振り上げとともに腕を曲げ上体を後方へ倒し, 手首を返して鉄棒に上がること。
		<b>かかえ込み後ろ回り(発展技:後方支持回転)</b> <input type="checkbox"/> 支持姿勢から腰を曲げながら上体を後方へ倒し, 手で足を抱え込んで回転すること。
	第5学年及び第6学年	<b>逆上がり</b> <input type="checkbox"/> 足の振り上げとともに腕を曲げ, 上体を後方へ倒し手首を返して鉄棒に上がること。
<b>後方支持回転(更なる発展技:後方伸膝支持回転)</b> <input type="checkbox"/> 支持の姿勢から腰と膝を曲げたまま体を後方に勢いよく倒し, 腹を鉄棒に掛けたまま回転し, 手首を返して支持の姿勢に戻る。		
<b>[技の組み合わせ方の例示]</b> ○ 中学年までの基本的な技や上に示した技の中から, 自己の能力に適した技を選んで組み合わせること。		
中学校	<b>【鉄棒運動の主な技の例示】</b> 後方支持回転 → 後方伸膝支持回転 → 後方浮き支持回転 後ろ振り跳びひねり下り 棒下振り出し下り	
	第1学年及び第2学年	<b>後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する)</b> <input type="checkbox"/> 回転の勢いをつくるための動き方, バランスよく支持体勢になるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで後方に回転すること。
	第3学年及び高校入学年次	<b>後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する)</b> <input type="checkbox"/> 後方に回転の勢いをつくるための動き方, バランスよく支持体勢になるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで後方に回転すること。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<b>後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する)</b> <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 開始姿勢や終末姿勢, 組合せの動きなどの条件を変えて後方に回転すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで後方に回転すること。



## 器械運動系(鉄棒運動・後方足掛け回転グループ)

小学校	【鉄棒運動の主な技の例示】 後方膝掛け回転→後方もも掛け回転 両膝掛け倒立下り→両膝掛け振動下り	
	第1学年及び 第2学年	固定施設を使った運動遊び 【前転グループ参照】
		ふとん干しやこうもり, さる, ぶたの丸焼き □ 腹や膝, 手でぶら下がったり, 揺れたりすること。 ツバメ □ 体を伸ばし手で支えバランスをとって止まること。 跳び上がりや跳び下り □ 跳び上がって支持して下りたり, 支持の姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすること。 易しい回転 □ 支持の姿勢から体を丸めて前に回って下りたり, 両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。
		第3学年及び 第4学年
	第5学年及び 第6学年	後方もも掛け回転 □ 前後開脚の支持の姿勢から後方に上体と後ろ足を大きく振り出し, ももを掛けて回転し手首を返しながら前後開脚の支持の姿勢に戻ることに。
		両膝掛け振動下り □ 鉄棒に両膝を掛けて逆さまになり両手を離し, 腕と頭を使って体を前後に振動させ, 振動が前から後ろに振れ戻る前に膝を鉄棒から外して下りること。 [技の組み合わせ方の例示] ○ 中学年までの基本的な技や上に示した技の中から, 自己の能力に適した技を選んで組み合わせること。
中学校	【鉄棒運動の主な技の例示】 後方膝掛け回転→後方もも掛け回転	
	第1学年及び 第2学年	後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する) 【後転グループ参照】
	第3学年及び 高校入学年次	後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する) 【後転グループ参照】
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	後方支持回転技群(支持体勢から後方に回転する) 【後転グループ参照】

## 器械運動系(鉄棒運動・懸垂グループ)

中学校	<p>【鉄棒運動の主な技の例示】</p> <p>懸垂振動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 後ろ振り跳び下り</li> <li>▶ 懸垂振動ひ</li> <li>▶ 前振り跳び下り</li> </ul>
	<p>第1学年及び第2学年</p> <p><b>懸垂技群(懸垂体勢で行う)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 振動の幅を大きくするための動き方, 安定した振動を行うための鉄棒の握り方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして体を前後に振ること。</li> <li>□ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。</li> <li>□ 学習した基本的な技を発展させて, ひねったり跳び下りたりすること。</li> </ul>
高等学校	<p>第3学年及び高校入学年次</p> <p><b>懸垂技群(懸垂体勢で行う)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 振動の幅を大きくするための動き方, 安定した振動を行うための鉄棒の握り方で, 学習した基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。</li> <li>□ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。</li> <li>□ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きでひねったり跳び下りたりすること。</li> </ul>
	<p>高校入学年次の年次以降</p> <p><b>懸垂技群(懸垂体勢で行う)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて体を前後に振ること。</li> <li>□ 組合せの動きや握り方などの条件を変えて体を前後に振ること。</li> <li>□ 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きでひねったり跳び下りたりすること。</li> </ul>

## 器械運動系(跳び箱運動・切り返し跳びグループ)

小学校	<b>【跳び箱運動の主な技の例示】</b> 開脚跳び——▶かかえ込み跳び——▶ 屈伸跳び	
	第1学年及び第2学年	<b>踏み越し跳び</b> <input type="checkbox"/> 片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりすること。 <b>支持でまたぎ乗り・またぎ下り, 支持で跳び乗り・跳び下り</b> <input type="checkbox"/> 数歩の助走から両足で踏み切り, 跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり, またいだ姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。 数歩の助走から両足で踏み切り, 跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり, ジャンプをして跳び下りたりすること。 <b>馬跳び, タイヤ跳び</b> <input type="checkbox"/> 両手で支持してまたぎ越すこと。
	第3学年及び第4学年	<b>開脚跳び(発展技:かかえ込み跳び)</b> <input type="checkbox"/> 助走から両足で踏み切り, 足を左右に開いて着手し, 跳び越えて着地すること。
	第5学年及び第6学年	<b>かかえ込み跳び(更なる発展技:屈身跳び)</b> <input type="checkbox"/> 助走から両足で踏み切って着手し, 足をかかえ込んで跳び越し着地すること。
中学校	<b>【跳び箱運動の主な技の例示】</b> 開脚跳び——▶ 開脚伸身跳び かかえ込み跳び——▶ 屈伸跳び	
	第1学年及び第2学年	<b>切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)</b> <input type="checkbox"/> 踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方, 突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。
	第3学年及び高校入学年次	<b>切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)</b> <input type="checkbox"/> 踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方, 突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<b>切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)</b> <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。

## 器械運動系(跳び箱運動・回転跳びグループ)

小学校	【跳び箱運動の主な技の例示】 開脚跳び→かかえ込み跳び→屈伸跳び	
	第1学年及び第2学年	<b>踏み越し跳び</b> <input type="checkbox"/> 片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりすること。 <b>支持でまたぎ乗り・またぎ下り, 支持で跳び乗り・跳び下り</b> <input type="checkbox"/> 数歩の助走から両足で踏み切り, 跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり, またいだ姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。 <input type="checkbox"/> 数歩の助走から両足で踏み切り, 跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり, ジャンプをして跳び下りたりすること。 <b>馬跳び, タイヤ跳び</b> <input type="checkbox"/> 両手で支持してまたぎ越すこと。
	第3学年及び第4学年	<b>台上前転(発展技:伸膝台上前転)</b> <input type="checkbox"/> 助走から両足で踏み切り, 腰の位置を高く保って着手し, 前方に回転して着地すること。 <b>首はね跳び(発展技:頭はね跳び)</b> <input type="checkbox"/> 台上前転を行うように回転し, 背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きること。
	第5学年及び第6学年	<b>伸膝台上前転</b> <input type="checkbox"/> 助走から両足で強く踏み切り, 足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し, 前方に回転して着地すること。 <b>頭はね跳び(更なる発展技:前方屈腕倒立回転跳び)</b> <input type="checkbox"/> 伸膝台上前転を行うように腰を上げ回転し, 両手で支えながら頭頂部をつき, 尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし, 体を反らせながら回転すること。
中学校	【跳び箱運動の主な技の例示】 頭はね跳び→前方屈腕倒立回転跳び→前方倒立回転跳び	
	第1学年及び第2学年	<b>回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す)</b> <input type="checkbox"/> 着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方, 突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。
	第3学年及び高校入学年次	<b>回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す)</b> <input type="checkbox"/> 着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方, 突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	<b>回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す)</b> <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 着手位置, 姿勢などの条件を変えて跳び越すこと。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで跳び越すこと。





## 器械運動系(平均台運動・ポーズグループ)

中学校	【平均台運動の主な技の例示】 立つポーズ————→片足水平バランス 座臥・支持ポーズ
	<b>ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)</b> <input type="checkbox"/> バランスよく姿勢を保つための力の入れ方, バランスの崩れを復元させるための動き方で, 台上でポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 姿勢などの条件を変えて台上でポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 台上でポーズをとること。
高等学校	<b>ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)</b> <input type="checkbox"/> バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 姿勢の条件を変えてポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きでポーズをとること。
	<b>ポーズグループ(台上でいろいろな姿勢でポーズをとる)</b> <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 姿勢の条件を変えてポーズをとること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きでポーズをとること。

## 器械運動系(平均台運動・ターングループ)

中学校	【平均台運動の主な技の例示】 両足ターン————→片足ターン
	<b>ターングループ(台上で方向転換する)</b> <input type="checkbox"/> バランスよく姿勢を保つための力の入れ方, 回転をコントロールするための動き方で, 台上で方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 姿勢などの条件を変えて, 台上で方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで, 台上で方向転換すること。
高等学校	<b>ターングループ(台上で方向転換する)</b> <input type="checkbox"/> バランスよく姿勢を保つための力の入れ方, 回転をコントロールするための動き方で, 基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 姿勢の条件を変えて方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで方向転換すること。
	<b>ターングループ(台上で方向転換する)</b> <input type="checkbox"/> 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 姿勢の条件を変えて方向転換すること。 <input type="checkbox"/> 学習した基本的な技を発展させて, 一連の動きで方向転換すること。