

1 器械運動の力だめし

○ マット運動

① 個技

下表の技を難易度の低い順にやってみよう。
 関連のある技を発展させよう。いろいろな系列の技ができるようになろう。
 できた個技の得点を合計し、目標得点に挑戦しよう。

	A 難度 (2 点)			B 難度 (3 点)			C 難度 (4 点)		
接転技	1	前転	15	15	伸しつ後転	25	25	伸しつ前転	
	2	開脚前転	16	16	とび前転	26	26	とび伸しつ前転	
	3	後転	17	17	倒立前転	27	27	後転倒立	
	4	開脚後転							
	5	*側転							
ほん転技 倒立回転技	6	頭はね起き	18	18	*首はね起き	28	28	前方倒立回転とび	
			19	19	側方倒立回転	29	29	*後方倒立回転 (ブリッジ)	
			20	20	前方倒立回転 (ブリッジ)				
平均立ち技	7	頭倒立	21	21	倒立				
	8	*かえる倒立	22	22	V字バランス				
	9	壁倒立							
	10	補助倒立							
	11	片足水平立ち							
支持技	12	支え転向	23	23	片足旋回				
つなぎ技	13	1/2ジャンプひねり	24	24	ロンダート				
	14	足交差							

*本書に掲載されていない技

※できばえによる加点

- 技の大きさや美しさ (静止, 高さ, 安全含む) で, それぞれの点数に ± 1 点
- 例: 開脚前転 普通にできれば A 難度で 2 点
- ひざが曲がっている 減点-1 で 1 点
- 大きく回転し, 足の先まで伸ばしている 加点+1 で 3 点

☆ 目標得点

1 年	20 点以上
2 年	25 点以上
3 年	30 点以上

② 連続技

個技と個技を停止することなくつないでみよう。
 5 ~ 10 個の技を組み合わせて, 発表しよう。
 連続した個技の得点を合計し, 目標得点に挑戦しよう。

※連続性や流れによる加点

- 全系列の技を入れて組み合わせた +2 点
- 連続性 とぎれとぎれだが最後まで通した +1 点
- スムーズに通した +2 点
- 見せ場や流れの構成を考えて組み合わせた +3 点
- 例: 前転→開脚前転→支え転向→伸しつ後転→後転倒立+ (加点分)
- (2) + (2-1) + (2) + (3+1) + (4-1) + 3 = 15

☆ 目標得点

1 年	15 点以上
2 年	20 点以上
3 年	25 点以上

○ とび箱運動

下表の技を難易度の低い順にやってみよう。
 関連のある技を発展させよう。いろいろな系列の技ができるようになろう。
 できた技の得点を合計し, 目標得点に挑戦しよう。

	A 難度 (2 点)			B 難度 (3 点)			C 難度 (4 点)		
切り返し系	1	開脚とび (水平以下)	5	5	水平開脚とび	10	10	*伸身とび	
	2	かかえこみとび	6	6	屈身とび				
	3	*下向きとび	7	7	*あお向けとび				
回転系	4	台上前転	8	8	頭はねとび	11	11	前方倒立回転とび	
			9	9	*首はねとび	12	12	側方倒立回転とび	

*本書に掲載されていない技

※できばえによる加点

- 踏み切り位置による加点 1 m 以上 +1 点
- 高さによる加点 腰から胸 +1 点
- 胸より上 +2 点
- とび箱の向きによる加点 縦向き +1 点
- 技の大きさや美しさ (着地, 安全含む) で, それぞれの点数に ± 1 点
- 例: 開脚飛び 普通にできれば A 難度で 2 点
- ひざが曲がっている 減点-1 で 1 点
- 大きくジャンプし, 安定した着地をする 加点+1 で 3 点

☆ 目標得点

1 年	15 点以上
2 年	20 点以上
3 年	25 点以上