

○ 鉄棒運動

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)	
けん垂系	1	けん垂振動の連続	16	前振り片手持ちかえ		
			17	*後ろ振り片手持ちかえ		
支持回転系	2	*とび上がり支持	18	*前方ひざかけ上がり (高鉄棒)	28	*前方ももかけ上がり (高鉄棒)
	3	*とび上がり $\frac{1}{2}$ ひねり背面支持	19	*さか上がり (高鉄棒)	29	*両ひざかけ上がり (高鉄棒)
	4	前方ひざかけ上がり	20	前方ひざかけ回転	30	後方浮支持回転
	5	前方ももかけ上がり	21	*後方両ひざ回転	31	け上がり
	6	さか上がり	22	前方ももかけ回転		
	7	前方支持回転 (屈しつ)	23	前方支持回転 (伸しつ)		
	8	後方支持回転 (屈しつ)	24	後方支持回転 (伸しつ)		
	9	後方ひざかけ回転				
	下り技	10	*後ろ下り	25	棒下振り出し下り	32
11		転向前下り	26	*下向きとび越し下り (かかえ)	33	*支持後ろはね開脚とび越し
12		踏み越し下り	27	*支持後ろはね下り (ひねり)	34	*支持後ろはね開脚とび越し
13		*支持足入れ前下り				
14		*支持後ろはね下り				
15		*背面支持前はね下り				

*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: さか上がり 普通にできれば A 難度で 2点
- 足が乱れ, ばたついている 減点-1で 1点
- 足の先まで伸び, スムーズである 加点+1で 3点

★目標得点

1年	30点以上
2年	35点以上
3年	40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。
 3~6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

- 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慮して組み合わせた +3点
- 例: さか上がり→前方支持回転→後方支持回転→下向きとび越し下り+ (加点点分)
- (2+1) + (3-1) + (3+1) + (4-1) + 3 = 15

★目標得点

1年	10点以上
2年	15点以上
3年	20点以上

○ 平均台運動

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)	
歩走技	1	前歩き	15	*しゃがみ立ち歩き	34	*後ろ走り
	2	後ろ歩き	16	前走り	35	ゾーステップ
	3	横歩き	17	横交差歩き		
			18	足振り上げ歩き		
跳躍技			19	ひざ上げ歩き		
	4	伸身とび	20	かかえこみとび	36	前後開脚とび
			21	伸身とび移動	37	*大開脚とび
			22	*ねことび	38	*はさみとび
					39	*かかえこみとび移動
バランス ポーズ技					40	*ひねりのある跳躍
	5	ポーズ	23	水平バランス	41	片ひざ立ちバランス
	6	正面片足座	24	V字バランス	42	Y字バランス
ターン技					43	*縦向き開脚座
	7	両足 $\frac{1}{2}$ ターン (立ち)	25	片足振り上げ $\frac{1}{2}$ ターン (立ち)	44	*片足振り上げターン (立ち)
	8	*両足 $\frac{1}{2}$ ターン (しゃがみ)	26	*片足 $\frac{1}{2}$ ターン (しゃがみ)	45	*片足ターン (しゃがみ)
波動技	9	*片足 $\frac{1}{2}$ ターン (立ち)				
	10	波動 (腕)	27	波動 (前後)		
上がり技			28	波動 (左右)		
	11	*横向きとび上がり	29	横向きとび上がり縦向きしゃがみ立ち	46	*かかけ上がり (縦向き)
	12	横向きとび上がり縦向き開脚座	30	*横向きとび上がり縦向き開脚立ち	47	*かかけ上がり (斜め向き)
下り技	13	*下向き下り	31	*背面前下り	48	開脚下り
	14	伸身下り	32	かかえこみ下り	49	*側方倒立回転下り
			33	*伸身ひねり下り	50	*前方倒立回転下り

*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: 伸身跳び 普通にできれば A 難度で 2点
- 低く, ふらつく 減点-1で 1点
- 高く, 足の先まで伸び, 安定している 加点+1で 3点

★目標得点

1年	30点以上
2年	40点以上
3年	50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。
 10~20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慮して組み合わせた +3点
- 例: かけ上がり→横歩き→片足 $\frac{1}{2}$ ターン→波動→V字バランス→後ろ歩き→伸身下り+ (加点点分)
- (4) + (2-1) + (3+1) + (3) + (3-1) + (3+1) + (2-1) + 2 = 21

★目標得点

1年	30点以上
2年	40点以上
3年	50点以上