

1. 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	伸びつ後転		25	伸びつ前転	
	2	開脚前転		16	とび前転		26	とび伸びつ前転	
	3	後転		17	倒立前転		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	*首はね起き		28	前方倒立回転とび	
				19	側方倒立回転		29	*後方倒立回転（ブリッジ）	
				20	前方倒立回転（ブリッジ）				
平均立ち技	7	頭倒立		21	倒立				
	8	*かえる倒立		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	片足旋回				
つなぎ技	13	1/2ジャンプひねり		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→伸びつ後転→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

2. 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	水平開脚とび		10	*伸身とび	
	2	かかえこみとび		6	屈身とび				
	3	*下向きとび		7	*あお向けとび				
回転系	4	台上前転		8	頭はねとび		11	前方倒立回転とび	
				9	*首はねとび		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 1m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