

3. 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るよう。
 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
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で, 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えて組み合わせた +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

4. 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るよう。
 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 ツーステップ
	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	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
			43 *縦向き開脚座
ターン技	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)
	9 *片足 $\frac{1}{2}$ ターン (立ち)		
波動技	10 波動 (腕)	27 波動 (前後)	
		28 波動 (左右)	
上がり技	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で, 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: 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+ (加点分)
- (4) + (2-1) + (3+1) + (3) + (3-1) + (2+1) + (2-1) + 2 = 20

★目標得点

1年	30点以上
2年	40点以上
3年	50点以上