

## 参加意欲を高めて技が達成できるマット運動の授業

—「安心感」「仲間意識」「自己効力感」を持ち、

段階的に学習に取り組める教材・教具の開発、工夫を通して—



神奈川県立体育センター 長期研究員

厚木市立厚木中学校 宮崎 友子

# 目次

1	学習カード	1
2	スモールステップ表（ベース学習）	5
3	スモールステップ表（チャレンジ学習）	10
4	スモールステップ表（コンビネーション学習）	12

# 学習カード①

月 日 ( ) 1年 組 番 名前

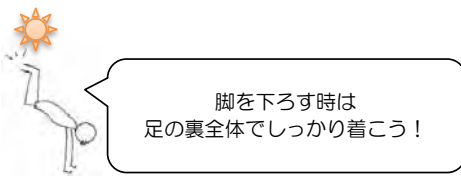
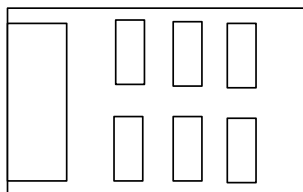
マット運動の技はどんな動きからできているのだろうか？

- 本時の内容
  - ①オリエンテーション
  - ②動きづくり体操について
  - ③準備運動・動きづくり体操
  - ④技の確認
  - ⑤振り返り

## 動きづくり体操

これから毎時間行っていく体操です。  
どんな「技」につながるか考えながらやってみよう！

- A: 川跳び 【支える・逆さま】
- B: フリッジくぐり 【支える・逆さま】
- C: ゆりかごキャッチ 【転がる】
- D: ゆりかごキャッチ 【転がる】
- E: 自転車こぎ 【バランス】
- F: カエルの足打ち 【支える・逆さま】



↑カエルの足打ち

## 器械運動豆知識

<知識> 次の ( ) に当てはまる語句を 選択肢から選んで記号を書こう。

「マット運動」には多くの ( ) があり、 ( ) を競うことを楽しむ運動として多くの人に親しまれてきた成り立ちがある。

4年に一度行われるオリンピックでは、器械運動は「 ( ) 競技」という種目で行われる。

今日学んだ技のポイントは何だろうか。

<<前転>>	<<後転>>
--------	--------

## 今日の授業を振り返って

3: はい 2: どちらでもない  
1: いいえ

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。 ★ 今日の授業を振り返って当てはまる数字に○を付けよう。

①今日の授業で「かわいい」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ)	④深く心に残ることや感動することがありましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑤今までできなかったことができるようになりましたか。	3・2・1
	⑥「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか」と思ったことがありましたか。	3・2・1
	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。	3・2・1
	⑧楽しかったですか。	3・2・1
②今日の授業で「はずかしい」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ)	⑨自分から進んで学習することができましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。	3・2・1
	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。	3・2・1
	⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	3・2・1
	♥先生あのね…	
③今日の授業で「できた」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ)	♥先生より	
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。		

# 学習カード②

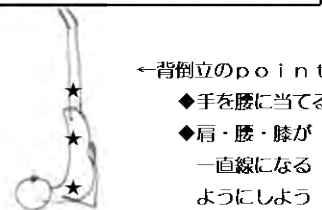
学習カード② 月 日 ( ) 1年 組 番 名前

前転と後転はどのような動きから成り立っているだろうか

- 本時の内容
  - ①動きづくり体操
  - ②ベース学習  
補助倒立・前転・後転
  - ③コンビネーション学習Ⅰ  
始めと終わりの動きを変える

## 動きづくり体操

4つの動き「支える・転がる・逆さま・バランス」を考えながらやってみよう！



- A: 川跳び 【支える・逆さま】
- B: フリッジくぐり 【支える・逆さま】
- C: ゆりかごキャッチ 【転がる】
- D: ゆりかごキャッチ 【転がる】
- E: 自転車こぎ 【バランス】
- F: カエルの足打ち 【支える・逆さま】

ステーション A	B	C	D
	F	F	E

## コンビネーション学習Ⅰ

コンビネーション学習とは  
前転や後転の開始の姿勢を変えたり、終わりの姿勢を変えたりする学習のこと。

なぜ必要か?  
前転の開始の姿勢は「しゃがみ立ち」に始まり、「しゃがみ立ち」に終わります。



次への技(前転の発展技)を行うには、勢いが必要! つまり回転力を高める!

だから…「直立姿勢」「前後開脚立ち」で始めたり  
次の技への勢いをつけるために「ジャンプ」したり  
踏み出す力をつけるために「前後開脚立ち」したり  
するんです!



## 仲間からの言葉かけ

今日の授業で、仲間から言われてうれしかった言葉ややる気につながった言葉はありますか。書いてみよう!


## 今日の授業を振り返って

3: はい 2: どちらでもない  
1: いいえ

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。 ★ 今日の授業を振り返って当てはまる数字に○を付けよう。

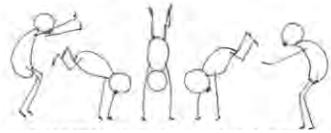
①今日の授業で「かわいい」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ)	④深く心に残ることや感動することがありましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑤今までできなかったことができるようになりましたか。	3・2・1
	⑥「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか」と思ったことがありましたか。	3・2・1
②今日の授業で「はずかしい」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ)	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑧楽しかったですか。	3・2・1
	⑨自分から進んで学習することができましたか。	3・2・1
	⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。	3・2・1
③今日の授業で「できた」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ)	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	3・2・1
	♥先生あのね…	

# 学習カード③

学習カード③ 月 日 ( ) 1年 組 番 名前

技が途切れない工夫をみつけよう！

- 本時の内容
  - ①動きづくり体操
  - ②ベース学習  
補助倒立・前転・側方倒立回転
  - ③コンビネーション学習Ⅰ  
始めと終わりの動きを変える



↑川跳びのpoint ◆両足踏切  
◆慣れてきたら腰を高く  
上げることを意識してみよう

## 仲間からの言葉かけ

前回、みなさんに「仲間から言われてうれしかった言葉」や「やる気につながった言葉」はありますか？と、聞きました。いろいろな言葉がありました

- ★技ができた時に「拍手」してくれた
  - ★「もっと足を上に挙げてみて！」
  - ★「もっとこうしたら？」とアドバイスをくれた
  - ★「できるじゃん！」
  - ★「できてよ！」
  - ★「きれい！」
  - ★「すごい！」
  - ★「頑張れ！」
  - ★「やったあ〜！」
  - ★「お〜！」
  - ★「大丈夫！」
  - ★「もうちょっと！」
  - ★「あと少し！」
  - ★「もう一回！」
  - ★「補助するから大丈夫だよ」
  - ★「いけいけ！」
- ◎励ましや、応援、一緒に喜んでくれたり、そんな言葉がうれしいですね！！

## 発表会の演技構成

＜はじめ＞	＜なか＞	＜おわり＞
① 前転	前転 (大きな前転)	前後開脚 1 / 2 ジャンプ
② 前転	前転 (大きな前転)	直立姿勢 1 / 2 ジャンプ
③ 前転	直立姿勢 1 / 2 ジャンプ	後転
④ 後転	直立姿勢 1 / 2 ジャンプ	前転
⑤ 前転	側方倒立回転	1 / 4 後ろひねり (片足)
⑥ 後転	側方倒立回転	1 / 4 前ひねり (片足)
⑦ 前転	前後開脚 1 / 2 ジャンプ	後転
⑧ 前転	側方倒立回転	1 / 4 後ろひねり (片足)
⑨ 前転	直立姿勢 1 / 2 ジャンプ	側方倒立回転
⑩ 前転	側方倒立回転	1 / 4 前ひねり (片足)
⑪ 前転	前後開脚立ち	倒立前転
⑫ 前転	前後開脚立ち	倒立前転
⑬ 後転	直立姿勢 1 / 2 ジャンプ	倒立前転

片足正面水平立ち  
Y字バランス

- ◆①～⑬までの演技構成から1つ選んで発表します。自分の挑戦したい技を考えて選択しましょう！
- ◆最終決定は7時間目に行います。

①②はなければ無理に書かなくていいですからね！⑬は少しでもあれば記入してください！

◆今現在、自分が挑戦したい演技構成を記入

## 今日の授業を振り返って

3 : はい 2 : どちらでもない 1 : いいえ

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。

①今日の授業で「こわい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ)	④深く心に残ることや感動することがありましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑤今までできなかったことができるようになりましたか。	3・2・1
	⑥「あっ、わかった！」とか「あっ、そうか」と思ったことはありませんか。	3・2・1
②今日の授業で「はずかしい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ)	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑧楽しかったですか。	3・2・1
	⑨自分から進んで学習することができましたか。	3・2・1
	⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。	3・2・1
③今日の授業で「できた」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ)	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	3・2・1

♥先生あのね…



# 学習カード④

学習カード④ 月 日 ( ) 1年 組 番 名前

技のさらなる完成度を求めよう！

- 本時の内容
  - ①動きづくり体操
  - ②ベース学習  
補助倒立・後転・側方倒立回転
  - ③コンビネーション学習Ⅰ  
始めと終わりの動きを変える



↑ゆりかごキャッチのpoint  
◆しゃがみ立ちから後ろに転がり  
手はウサギの耳！を意識してみよう

## 動きづくり体操 ～記録に挑戦～

- カエルの足うち 最高 ( ) 回
- ブリッジくぐり 班で ( ) 周
- 自転車こぎ 1分間 (続いた！・ちょっと休んだ)  
背倒立は (保てた！・ちょっと崩れた)

## チャレンジ学習スタート！

「チャレンジ学習」とは…

◆これまで学習してきた「前転」「後転」「側方倒立回転」「補助倒立」を発展させた技に挑戦していきます。

「チャレンジ学習」を選択できる約束

- ◆自分の力にあった技を選択します。スモールステップ表から見通しをもって2つ選びましょう。
- ◆前方倒立回転跳び(ハンドスプリング)は前方倒立回転で先生のGO!が出た人が挑戦できます。
- ◆前回の演技構成を考えながら「チャレンジ学習」の選択をしてください。

「チャレンジ学習」で共に学習する仲間

◆これまでの仲間とは一度離れて、チャレンジ学習の場へ修行に出ます！多くの技(スモールステップ)を身に付けて戻ってきましょう！

## チャレンジ学習＜選択＞

今日、必ず選んで提出してください。迷っていたら先生に相談してね！

次回から挑戦したい技を2つ選んで○をつけよう！

- 前転 ・ 後転 ・ 大きな前転 ・ 側方倒立回転
- 伸膝後転 ・ 倒立前転
- 前方倒立回転(倒立ブリッジ)

## 今日の授業を振り返って

3 : はい 2 : どちらでもない 1 : いいえ

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。

①今日の授業で「こわい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ)	④深く心に残ることや感動することがありましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑤今までできなかったことができるようになりましたか。	3・2・1
	⑥「あっ、わかった！」とか「あっ、そうか」と思ったことはありませんか。	3・2・1
②今日の授業で「はずかしい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ)	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑧楽しかったですか。	3・2・1
	⑨自分から進んで学習することができましたか。	3・2・1
	⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。	3・2・1
③今日の授業で「できた」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ)	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。	3・2・1
◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	3・2・1

♥先生あのね…



# 学習カード⑤

学習カード⑤ 月 日 ( ) 1年 組 番 名前



仲間と教え合う時にどんな声をかけたら良いだろうか

- 本時の内容
- ①動きづくり体操
- ②チャレンジ学習  
自分で選んだ技に挑戦する
- ③コンビネーション学習Ⅱ  
技のつながりを意識して

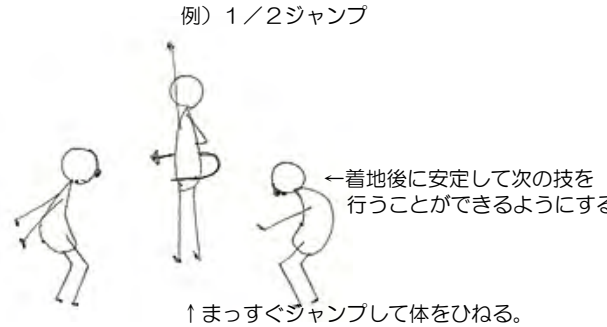
## 動きづくり体操 ～記録に挑戦～

- カエルの足うち 最高 ( ) 回
- ブリッジくぐり 班で ( ) 周
- 自転車こぎ 1分間 (続いた!・ちょっと休んだ)  
背倒立は (保てた!・ちょっと崩れた)



## コンビネーション学習Ⅱ

発表会では自分のできる技で「はじめ—なか—おわり」を構成します。技と技がスムーズにつながるように、それぞれの技の「コンビネーション学習」のスムーズステップを練習していきましょう!



コンビネーション学習で行っている動きも「つながりの技」として「出来映えを高める」ことをめざしましょう!

## チャレンジ学習

今日、挑戦した技に○をつけよう!  
前転・後転・大きな前転・側方倒立回転  
伸膝後転・倒立前転・前方倒立回転

前回、提出した技と変更したい人は記入してください。

変更前 → → → → → 変更後

( ) ( )

## 発見! 仲間のよい動き

今日、見つけた「仲間のよい動き」を書こう!

( ) さんのこんなところが良かったよ!

## 今日の授業を振り返って

3: はい 2: どちらでもない  
1: いいえ

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。

★今日の授業を振り返って当てはまる数字に○を付けよう。

①今日の授業で「かわいい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	④深く心に残ることや感動することがありましたか。	3・2・1
②今日の授業で「はすかしい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑤今までできなかったことができるようになりましたか。	3・2・1
③今日の授業で「できた」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑥「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか」と思ったことがありましたか。	3・2・1
	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。	3・2・1
	⑧楽しかったですか。	3・2・1
	⑨自分から進んで学習することができましたか。	3・2・1
	⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。	3・2・1
	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。	3・2・1
	⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	3・2・1

♥先生あのね…

# 学習カード⑥

学習カード⑥ 月 日 ( ) 1年 組 番 名前



仲間の演技を見て良いところなどを伝え合おう

- 本時の内容
- ①動きづくり体操
- ②チャレンジ学習  
自分で選んだ技に挑戦する
- ③中間発表  
技のつながりを意識して

## 中間発表

仲間の演技を見て次のポイントで出来映えを伝えてあげよう!  
①技の「見point」の視点から  
②つながりの「見point」の視点から

## 技の「見point」



<b>&lt;前転&gt;</b> ①後頭部、首、背中と順にマットにつく ②かかとをお尻に引き付けてしゃがみ立ちしている	<b>&lt;後転&gt;</b> ①お尻、背中、首の順にマットにつく ②マットを手で押してしゃがむ
--	--

<b>&lt;側方倒立回転&gt;</b> ①足と手がまっすぐついている ②膝・腰が伸びてしゃがまずに立っている	<b>&lt;大きな前転&gt;</b> ①腰が伸びていて足がまっすぐ上がっている ②かかとをお尻に引きつけてしゃがみ立ちしている
--	---

<b>&lt;倒立前転&gt;</b> ①倒立姿勢を経過している ②後頭部、背中と順にマットについて回転している	<b>&lt;前方倒立回転跳び&gt;</b> ①倒立姿勢を経過して反っている ②膝を伸ばして立っている
--	--

## つながりの「見point」

<b>&lt;伸膝後転&gt;</b> ①手→腰とマットに手をついている ②マットを手で押している ③膝を曲げないで立てる	①技と技がスムーズにつながっている ②「つながり」の技が安定してできて、次の技につながっている
--	--

## 中間発表を終えて

★仲間から言われた自分の「良いところ」「改善すべきところ」をまとめよう!

★仲間の演技を見て良いところなどを伝ええましたが(はい・いいえ)

★どんなことを伝えられましたか。またどんなことを伝えれば良かったですか。

## 今日の授業を振り返って

3: はい 2: どちらでもない  
1: いいえ

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。

★今日の授業を振り返って当てはまる数字に○を付けよう。

①今日の授業で「かわいい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	④深く心に残ることや感動することがありましたか。	3・2・1
②今日の授業で「はすかしい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑤今までできなかったことができるようになりましたか。	3・2・1
③今日の授業で「できた」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑥「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか」と思ったことがありましたか。	3・2・1
	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。	3・2・1
	⑧楽しかったですか。	3・2・1
	⑨自分から進んで学習することができましたか。	3・2・1
	⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。	3・2・1
	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。	3・2・1
	⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	3・2・1

♥先生あのね…

# 学習カード⑦

学習カード⑦ 月 日 ( ) 1年 組 番 名前

これまで学習した技から「はじめ—なか—おわり」の構成を選ぶことができるようにする

- 本時の内容
- ①動きづくり体操
- ②チャレンジ学習  
自分で選んだ技に挑戦する
- ③コンビネーション学習Ⅱ  
技のつながりを意識して

## 動きづくり体操 ～発展形に挑戦～



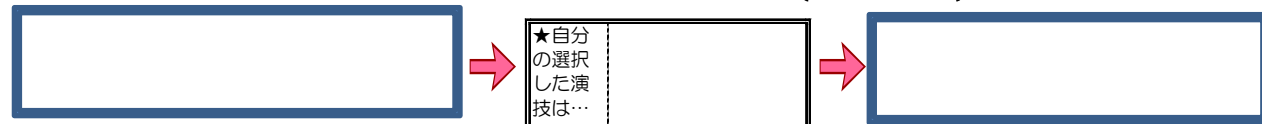
★ゆりかご  
立ちあがったら  
1/2ジャンプ  
してボール  
キャッチ!

★バランス→  
片足正面水平立ち  
の練習に挑戦!

発表演技の決定について  
発表に向けて出来映えを  
美しいものにしていきましょう!

<はじめ>	<なか>	<おわり>
① 前転	前転 (大きな前転)	後転
② 前転	前転 (大きな前転)	直立姿勢 1/2 ジャンプ
③ 前転	直立姿勢 1/2 ジャンプ	後転
④ 後転	直立姿勢 1/2 ジャンプ	前転
⑤ 前転	側方倒立回転	1/4 後ろひねり (片足)
⑥ 後転	側方倒立回転	1/4 前ひねり (片足)
⑦ 前転	前後開脚 1/2 ジャンプ	後転
⑧ 前転	側方倒立回転	1/4 後ろひねり (片足)
⑨ 後転	直立姿勢 1/2 ジャンプ	側方倒立回転
⑩ 前転	側方倒立回転	1/4 前ひねり (片足)
⑪ 前転	前後開脚立ち	倒立前転
⑫ 前転	前後開脚立ち	倒立前転
⑬ 後転	直立姿勢 1/2 ジャンプ	倒立前転

Y 片足正面水平立ち  
Y字バランス



★発表演技を選んだ理由を記入しよう!

★発表に向けての意気込み! どんな風に演技しますか。

## 今日の授業を振り返って

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。 ★ 今日の授業を振り返って当てはまる数字に○を付けよう。

①今日の授業で「こわい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆ (はいと答えた人は) それはどんなことでしたか。	④深く心に残ることや感動することがありましたか。	3・2・1
②今日の授業で「はすかしい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆ (はいと答えた人は) それはどんなことでしたか。	⑤今までできなかったことができるようになりましたか。	3・2・1
③今日の授業で「できた」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆ (はいと答えた人は) それはどんなことでしたか。	⑥「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか」と思ったことはありませんか。	3・2・1
	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。	3・2・1
	⑧楽しかったですか。	3・2・1
	⑨自分から進んで学習することができましたか。	3・2・1
	⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。	3・2・1
	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。	3・2・1
	⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	3・2・1

♥先生あのね…

# 学習カード⑧

学習カード⑧ 月 日 ( ) 1年 組 番 名前

発表会に向けてグループで演技を確認しよう!

- 本時の内容
- ①動きづくり体操
- ②パフォーマンス学習  
演技構成を考える
- ③リハーサル練習  
グループで発表練習をする

★カエルの足うち  
だいふ足が上がってきている  
人ができてきました!  
倒立姿勢に発展しますね。

★平均台の川跳び  
ト・トーン・トン・  
トンのリズムにすれば  
側方倒立回転です  
ね!

## グループごとに決めること パフォーマンス学習につ

①技を行う方向…マットは横切らない

ア 同一方向

イ 交差

②技を始めるタイミング

例) 2人ずつスタートして演技を行う。

例) 一つの技が終わってからスタートするなど、タイミングをずらしてスタートする

③巧技系への集まり方

ア 集まる場所・人数は自由。

イ 集まり方は素早く移動する。

ウ 集合はマットを横切ったり斜めに移動できる。

3:はい 2:どちらでもない 1:いいえ

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。 ★ 今日の授業を振り返って当てはまる数字に○を付けよう。

①今日の授業で「こわい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆ (はいと答えた人は) それはどんなことでしたか。	④深く心に残ることや感動することがありましたか。	3・2・1
②今日の授業で「はすかしい」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆ (はいと答えた人は) それはどんなことでしたか。	⑤今までできなかったことができるようになりましたか。	3・2・1
③今日の授業で「できた」と思ったことはありませんか。(はい・いいえ) ◆ (はいと答えた人は) それはどんなことでしたか。	⑥「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか」と思ったことはありませんか。	3・2・1
	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。	3・2・1
	⑧楽しかったですか。	3・2・1
	⑨自分から進んで学習することができましたか。	3・2・1
	⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。	3・2・1
	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。	3・2・1
	⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	3・2・1

♥先生あのね…

♥先生より

# 学習カード⑨

学習カード⑨ 月 日 ( ) 1年 組 番 名前

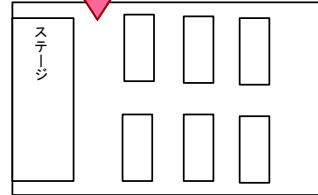
これまでの練習の成果を発揮して、お互いの演技を認め合おう！

- 本時の内容
- ①動きづくり体操
- ②発表会に向けて個人の練習技の練習
- ③発表会

これまで9時間行ってきた「動きづくり体操」は最終回です。初心に戻り、その動きが「マット運動」の何のためにしているものなのか、再確認して行っていきましょう！

9回やってみて、普段味わうことのない感覚が身に付いてきましたね！

- A: 川跳び 【支える・逆さま】
- B: フリッジくぐり 【支える・逆さま】
- C: ゆりかごキャッチターン 【転がる】
- D: ゆりかごキャッチターン 【転がる】
- E: 片足正面水平立ち 【バランス】
- F: カエルの足打ち 【支える・逆さま】



## 発表会について

仲間のこれまでの練習の成果を見pointから見ていこう！

<b>&lt;前転&gt;</b> ①後頭部、首、背中と順にマットにつく ②かかとをお尻に引き付けてしゃがみ立ちしている	<b>&lt;後転&gt;</b> ①お尻、背中、首の順にマットにつく ②マットを手で押してしゃがむ
<b>&lt;側方倒立回転&gt;</b> ①足と手がまっすぐつけている ②膝・腰が伸びてしゃがまずに立っている	<b>&lt;大きな前転&gt;</b> ①腰が伸びていて足がまっすぐ上がっている ②かかとをお尻に引きつけてしゃがみ立ちしている
<b>&lt;倒立前転&gt;</b> ①倒立姿勢を経過している ②後頭部、背中と順にマットについて回転している	<b>&lt;前方倒立回転跳び&gt;</b> ①倒立姿勢を経過して反っている ②膝を伸ばして立っている
<b>&lt;伸膝後転&gt;</b> ①手→腰とマットに手をつけている ②マットを手で押している ③膝を曲げないで立てる	

## 今日の授業を振り返って

★下の質問についてどちらかに○をつけ、「はい」に○をつけた人は「それはどんなことだったか」教えてください。	★今日の授業を振り返って当てはまる数字に○を付けよう。
①今日の授業で「かわいい」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	④深く心に残ることや感動することがありましたか。 3・2・1 ⑤今までできなかったことができるようになりましたか。 3・2・1 ⑥「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか」と思ったことがありましたか。 3・2・1
②今日の授業で「はしやすい」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑦精一杯全力を尽くして運動することができましたか。 3・2・1 ⑧楽しかったですか。 3・2・1 ⑨自分から進んで学習することができましたか。 3・2・1 ⑩自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。 3・2・1
③今日の授業で「できた」と思ったことはありましたか。(はい・いいえ) ◆(はいと答えた人は)それはどんなことでしたか。	⑪仲間と協力して、仲良く学習できましたか。 3・2・1 ⑫仲間とお互いに教えたり、助けたりしましたか。 3・2・1 ♥先生あのね...

♥先生より



## 2 スモールステップ表 (ベース学習)

# スモールステップ表

## ベース学習

1年 組 番 名前

### 前転 (回転系)



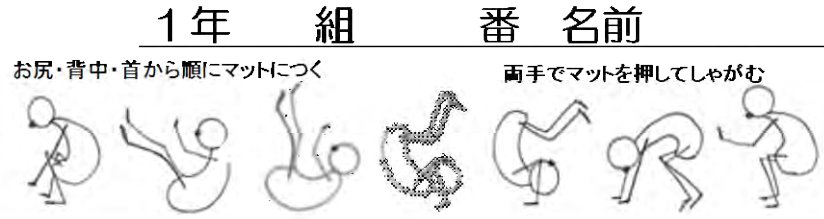
逆さま 支える	①カエルの足打ち (腕で体を支える) 感point あごを出して足を高く上げる(発展:あごを引くと...) 見point① 足がお尻より高く上がっている 見point② 足うちが2回以上できる	点 point① あと少し!・できた! point② あと少し!・できた!
転がる	②小さなゆりかご I 感point 腰から首、首から腰と順番にマットにつく 見point① 手をついてしゃがみ立ちできる 見point② 2回以上繰り返してできる	点 point① あと少し!・できた! point② あと少し!・できた!
転がる	③小さなゆりかご II 感point 腰から首、首から腰と順番にマットにつく 見point① 耳の横に両手をつき、足が顔の上まで来ている 見point② ゆりかごから戻った時に手をつかないでしゃがみ立ちができる	点 point① あと少し!・できた! point② あと少し!・できた!
支える バランス	④同じリズムで連続して前転 感point 腕支持、後頭部から入ることを意識しよう 見point① 同じリズムで2回スムーズに回転できている	点 point① あと少し!・できた!
支える 転がる バランス	⑤前転 見point① 後頭部、首、背中と順にマットにつく 見point② かかとをお尻に引き付けてしゃがみ立ちできる 見point③ ができていたらサインをしてあげよう!	点 あと少し!・できた! サイン

# スモールステップ表

## ベース学習

### 後転

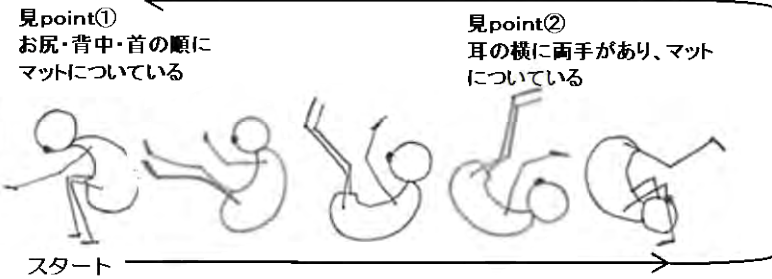
(回転系)



#### ①ゆりかごⅠ

転がる

感point  
耳の横に両手をつけて後ろに転がる



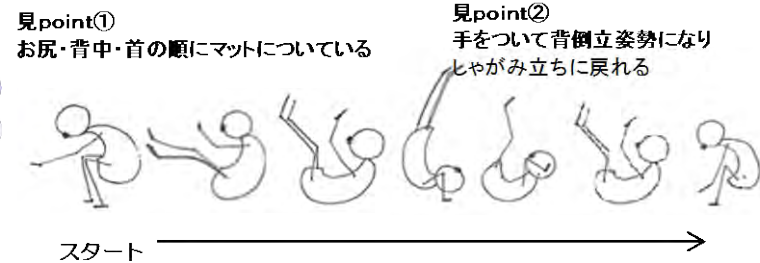
point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!

#### ②ゆりかごⅡ

転がる  
バランス

感point  
ごろん・パッ! で手をつけて体を支える



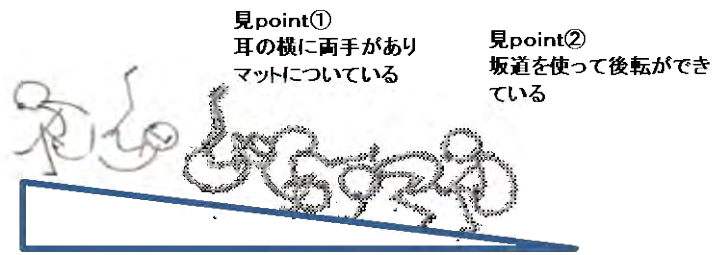
point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!

#### ③後転(坂道マット)

転がる

感point  
坂道を使って回転する感覚をつかもう



point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!

#### ④後転

転がる  
バランス

見pointができたらサインをしてあげよう!



あと少し! ・ できた!

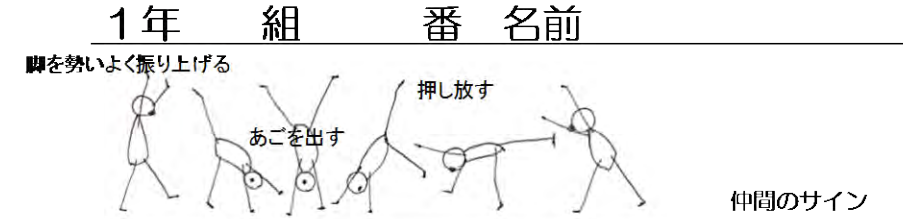
サイン

# スモールステップ表

## ベース学習

### 側方倒立回転

(回転系)



#### ①川跳びⅠ

支える

感point  
あごを出して目線注意!



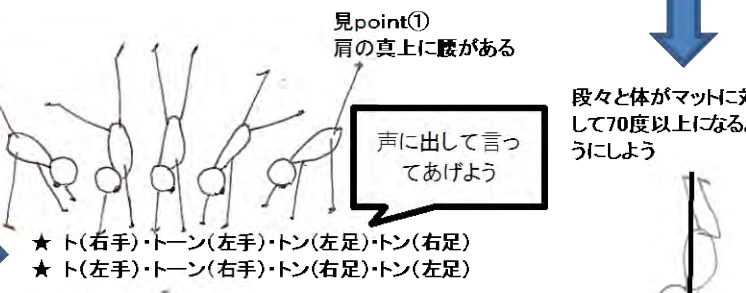
point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!

#### ②川跳びⅡ(タイミング)

逆さ  
支える  
逆さ

感point  
手と足のタイミングを変えていこう

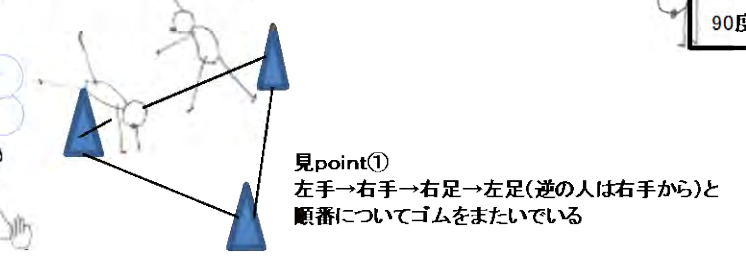


point①  
あと少し! ・ できた!

#### ③ゴム跳び

逆さ  
支える  
逆さ

感point  
目線に注意!

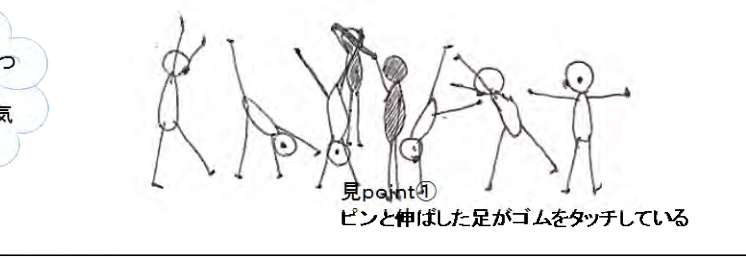


point①  
あと少し! ・ できた!

#### ④ゴムタッチ

逆さ  
支える  
逆さ

感point  
ゴムの真下に手をつくようにしよう  
手と足の着き方に気を付けよう

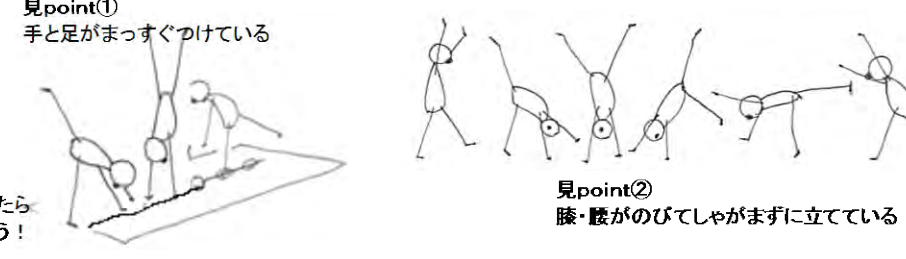


point①  
あと少し! ・ できた!

#### ⑤側方倒立回転

逆さ  
支える  
逆さ

見point① 手と足がまっすぐついている



point①  
あと少し! ・ できた!

あと少し! ・ できた!

サイン



# スモールステップ表

## ベース学習

1年組 番 名前

### 補助倒立

あごを出して目線に注意



肩・腰・膝が一直線に

(巧技系)

仲間のサイン

#### ①壁のぼり倒立

感point  
あごを出して目線に注意

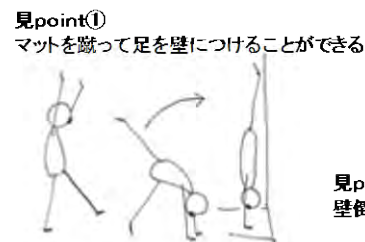


見point①  
あごを出してまっすぐに立つことができる

point①  
あと少し! ・ できた!

#### ②立位から壁倒立(必要に応じて補助)

感point  
あごを出すことを忘れずに



見point①  
マットを蹴って足を壁につけることができる

見point②  
壁倒立が3秒以上できる

point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!

#### ③壁倒立

感point  
足を壁から離してバランスが取れる位置を確かめよう

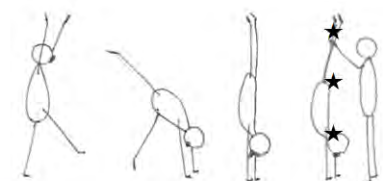


見point①  
壁から足を離してバランスをとっている(3秒)

point①  
あと少し! ・ できた!

#### ④補助倒立

感point  
膝・腰が一直線になってバランスが取れる位置を確かめよう



見point①  
補助倒立が3秒以上できる

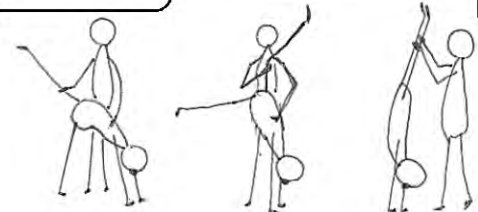
point①  
あと少し! ・ できた!

#### その他: 補助の仕方

感point  
振り上げ足をしっかり持ってあげよう



補助者: 膝と腰を押さえて倒立まで引き上げる



補助者: 後ろに回りこんで足を支える

#### その他: 倒立が倒れそうになった時



反対側に倒れそうになった時



片手を外して片足ずつおろすと安全!

# スモールステップ表

## ベース学習

1年組 番 名前

### 大きな前転

膝と腰を伸ばす



かかとをお尻に引きつける

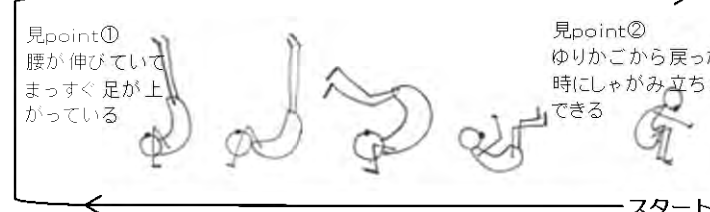


(回転系)

仲間のサイン

#### ①大きなゆりかご(背倒立からしゃがみ立ち)

感point  
腰から首、首から腰と順番にマットにつく



見point①  
腰が伸びていてまっすぐ足が上がつっている

見point②  
ゆりかごから戻った時にしゃがみ立ちができる

point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!

#### ②台上からの前転

感point  
足を高く上げることが意識しながら回転しよう



見point①  
腕を伸ばして支えている

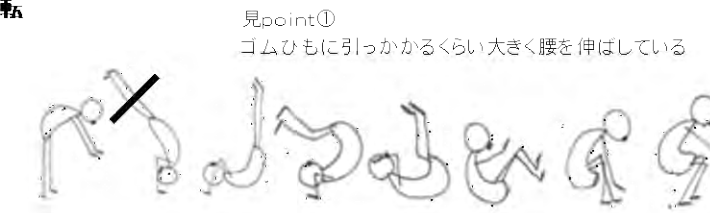
見point②  
腰が伸びていて足がまっすぐっている

point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!

#### ③手で支えて腰を高く上げて前転

感point  
腰を伸ばして足を高く上げ、後頭部から入り前転しよう



見point①  
ゴムひもに引っかかるくらい大きく腰を伸ばしている

point①  
あと少し! ・ できた!

#### ④大きな前転

見point①  
腰が伸びていて足がまっすぐ上がつっている



見point②  
かかとをお尻に引きつけて回転してしゃがみ立ちができる

見pointができていたらサインをしてあげよう!



サイン

あと少し! ・ できた!

# スモールステップ表

## ベース学習

1年組 番名前

### 開脚前転



仲間のサイン

#### ①ゆりかご

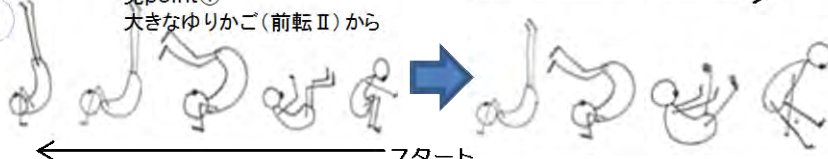
感point  
大きなゆりかごで回転力をつけよう

見point①  
大きなゆりかご(前転Ⅱ)から

見point②  
手とかかとを同時に少し膝が上げられた

point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!



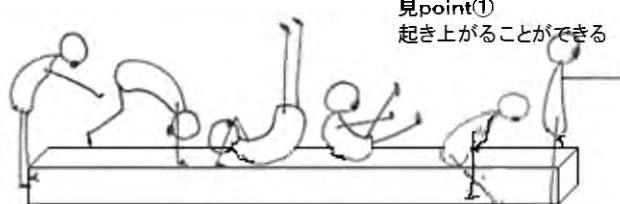
#### ②段差を使った開脚前転

感point  
手をつくタイミングと押し感覚をつかもう

見point①  
起き上がることができる

point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!



#### ③坂道を使って

感point  
手の押しのタイミングをつかもう

見point①  
マットを押しして立つことができる

point①  
あと少し! ・ できた!



#### ④開脚前転

見point①  
マットに足がつく直前に開脚している

見point②  
膝を曲げないで立てる

見pointができていたらサインをしてあげよう!

あと少し! ・ できた!

# スモールステップ表

## ベース学習

1年組 番名前

### 開脚後転



仲間のサイン

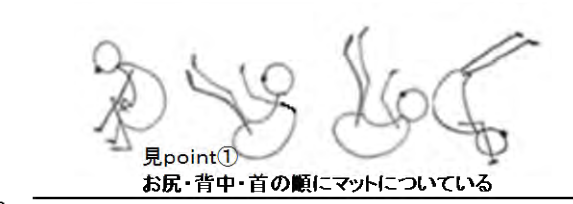
#### ①ゆりかご(膝を伸ばす)

感point  
膝を伸ばして足を遠くにつくイメージで

見point②  
膝を伸ばしている

point①  
あと少し! ・ できた!

point②  
あと少し! ・ できた!



#### ②段差を使った開脚後転

感point  
手でマットを押しそう!

見point①  
段差を使って膝を伸ばして立つことができる

point①  
あと少し! ・ できた!

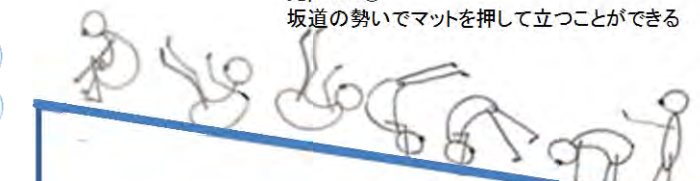


#### ③坂道を使って

感point  
足がついたら手でマットを押しそう

見point①  
坂道の勢いでマットを押しして立つことができる

point①  
あと少し! ・ できた!



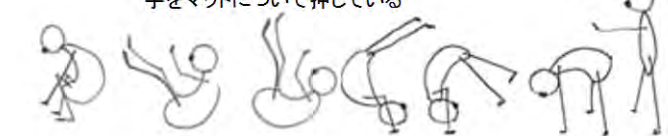
#### ④開脚後転

見point①  
手をマットについて押ししている

見point②  
膝を曲げないで立てる

見pointができていたらサインをしてあげよう!

あと少し! ・ できた!




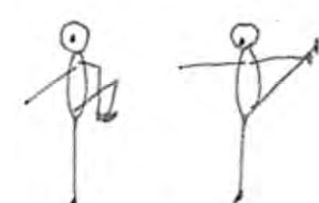
# スモールステップ表

巧技系のポイント

1年 組 番 名前

## 片足平均立ち

仲間のサイン

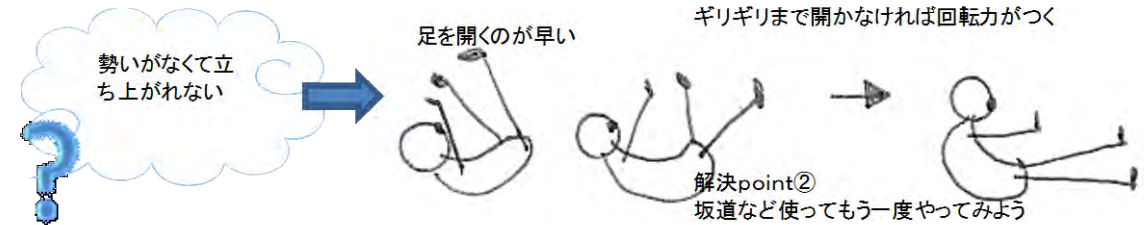
<p>★水平バランス</p> <p>感point 体を前に倒しながら片足を後ろに上げる</p> 	<p>見point① 顔は前を向いて体を少し反らす</p> <p>point①</p>
<p>★Y字バランス</p> <p>感point 持つ部分をふくらはぎ→足首と少しずつ外側へ移動してもよい</p> 	<p>見point① 足を持って大きく横に上げている</p> <p>point①</p>

## つまづきポイント

### 開脚前転



つまづきポイントチェック!

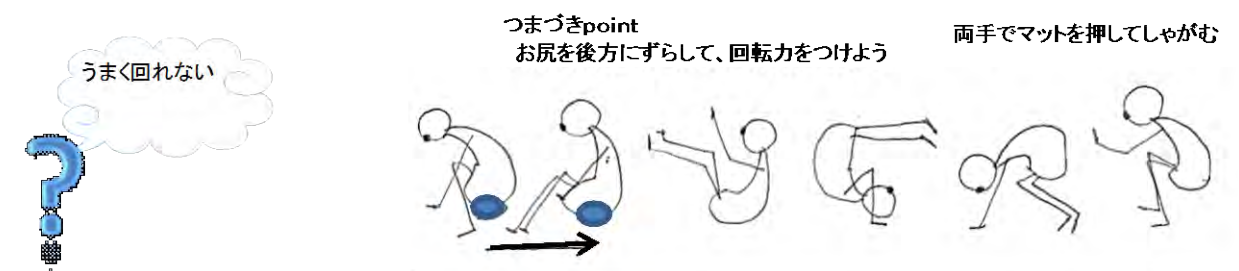


## つまづきポイント

### 後転・開脚後転



つまづきポイントチェック!



# スモールステップ表

## チャレンジ学習

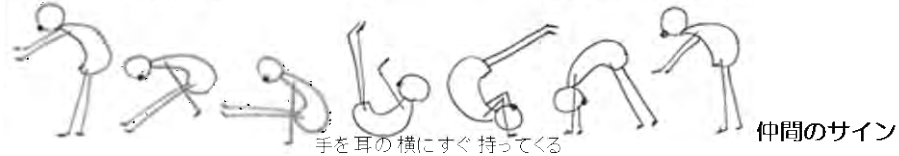
### 伸膝後転

(回転系)

1年組 番名前

手→腰とマットにつくようにする

足がマットについたら手で強く押す

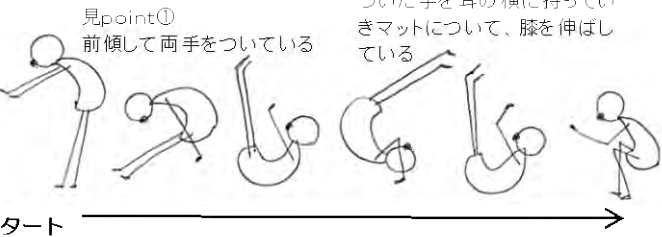


仲間のサイン

#### ①ゆりかご (伸膝から)

転がる

感point  
脚を速くへつくイメージを持って



スタート

見point②  
ついた手を耳の横に持っていき  
きマットについて、膝を伸ばしている

point①  
あと少し! ・できた!

point②  
あと少し! ・できた!

#### ②後転 (伸膝から)

転がる

感point  
手を素早く耳の横へ  
持っていき、マットを  
押そう



見point①  
マットに手をつけて押している

point①  
あと少し! ・できた!

#### ③ひざを曲げないで少し開いた開脚後転

バランス

感point  
少しずつ開いた脚  
を狭めていこう



見point①  
立った状態から膝を曲げないで少し脚を開いた開脚後転ができる

point①  
あと少し! ・できた!

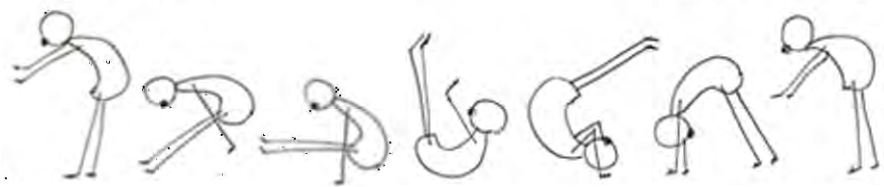
#### ④伸膝後転

バランス

見point①  
手→腰とマットについている

見point②  
マットを手で押している

見point③  
膝を曲げないで立てる



見pointができていたら  
サインをしてあげよう!

あと少し! ・できた!

サイン

# スモールステップ表

## チャレンジ学習

1年組 番名前

### 倒立前転

倒立ができるようになったら挑戦していこう!

倒立から腕を曲げて後頭部を付けて回転する

後頭部→背中と順に転がる



\*すべてのステップに補助者を付けましょう

仲間のサイン

#### ①背倒立からのしゃがみ立ち

バランス

感point  
体を伸ばした感覚をつかんで回転しよう



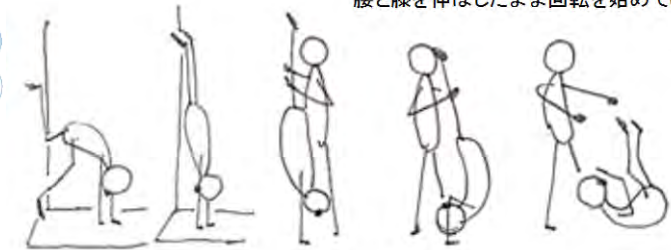
見point①  
体を伸ばした姿勢を保ってからしゃがみ立ちできる

point①  
あと少し! ・できた!

#### ②壁倒立からの前転

逆さま  
転がる  
バランス

感point  
倒立の形を意識して回転しよう



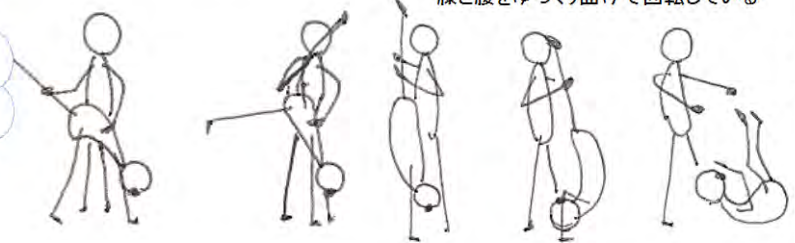
見point①  
腰と膝を伸ばしたまま回転を始めている

point①  
あと少し! ・できた!

#### ③倒立前転 (補助)

逆さま  
転がる  
バランス

感point  
補助してもらって膝と腰の曲げをゆっくりしてもらって感覚をつかもう



見point①  
膝と腰をゆっくり曲げて回転している

point①  
あと少し! ・できた!

#### ④倒立前転

逆さま  
転がる  
バランス

感point  
つま先が頭を越えたら腕を曲げて頭を入れよう



見point①  
倒立姿勢を経過している

見point②  
後頭部→背中と順にマットについて回転している

見pointができていたらサインをしてあげよう!

あと少し! ・できた!

サイン

# スモールステップ表

チャレンジ学習

1年組 番号前

## 前方倒立回転

(回転系)



仲間のサイン

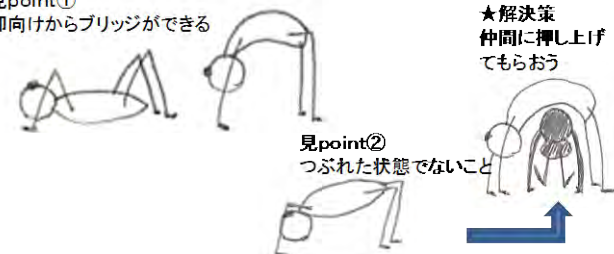
### ①ブリッジ

見point①  
仰向けからブリッジができる

★解決策  
仲間に押し上げてもらおう

point①

感point  
お腹を出して反る  
感じで



あと少し! ・ できた!

支える  
逆の  
味

point②

あと少し! ・ できた!



### ②倒立ブリッジ (補助)

見point①  
倒立からブリッジの形ができる

point①

感point  
あごは出した状態  
で!



あと少し! ・ できた!

支える  
逆の  
味

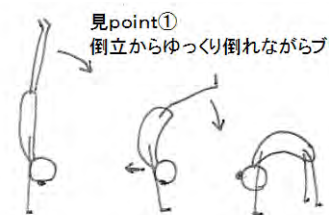
補助のpoint  
腰を支えてあげよう

### ③倒立ブリッジ

見point①  
倒立からゆっくり倒れながらブリッジができる

point①

感point  
倒立から倒れる時に肩を  
手前に引く感じで



あと少し! ・ できた!

バランス  
支える  
逆の  
味

### ④ブリッジから起き上がるI

見point①  
段差を使って起き上がることが  
できる

point①

感point  
バンザイの状態を手を  
上へ持っていく感じ  
で!



あと少し! ・ できた!

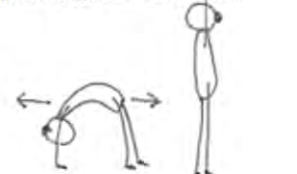
支える  
逆の  
味

### ⑤ブリッジから起き上がるII

見point①  
体を前後に揺らして起き上がることができる

point①

感point  
重心が脚に来た時に  
起き上がるイメージ  
で



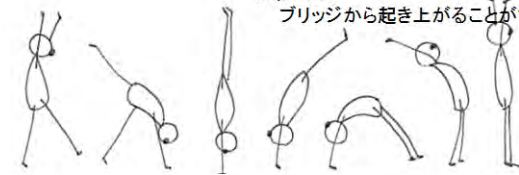
あと少し! ・ できた!

バランス  
支える  
逆の  
味

### ⑥前方倒立回転

見point①  
ブリッジから起き上がることができる

point①



見point①ができていたら  
サインをしてあげよう!

あと少し! ・ できた!

サイン

# スモールステップ表

1年組 番号前

## 前方倒立回転跳び

(回転系)



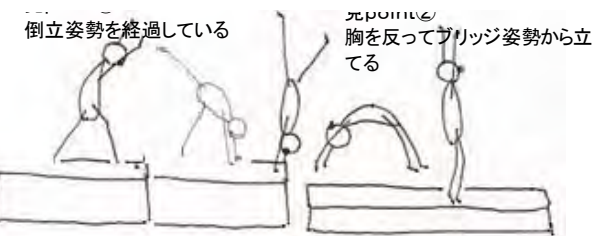
### ①バンザイスキップ

point①

あと少し! ・ できた!



### ②前方倒立回転 (段差の上から)



point①

あと少し! ・ できた!

感point  
お腹を出して反る  
感じで

point②

あと少し! ・ できた!

### ③前方倒立回転跳び (エバーマット)

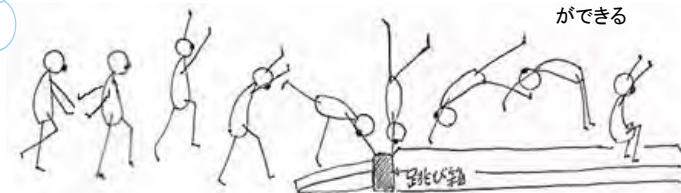
見point①  
ワンホップで倒立姿勢に入ることができる

見point②  
しゃがみ立ちで立つこと  
ができる

point①

あと少し! ・ できた!

感point  
目線は倒立までは  
手と手の間!



point②

あと少し! ・ できた!

### ④前方倒立回転跳び (しゃがみ立ちでできる)

見point①  
背中が曲がらず反った状態になっている

見point②  
しゃがみ立ちで立つこと  
ができる

point①

あと少し! ・ できた!

感point  
倒立姿勢からブリッ  
ジをイメージして!



### ⑤前方倒立回転跳び

見point①  
倒立姿勢を經過してしっかり反っている

見point②  
膝を伸ばして立つ

point①

あと少し! ・ できた!

point①ができていたら  
サインをしてあげよう!

サイン

あと少し! ・ できた!

# スモールステップ表

コンビネーション学習 1年 組 番 名前

## 前転(開始姿勢を変える)

仲間のサイン

### ①直立姿勢から

感point  
立った状態からの勢いをうまく使って回転力をつけよう。

見point①  
腕支持で体を支えて後頭部から前転を始めている。

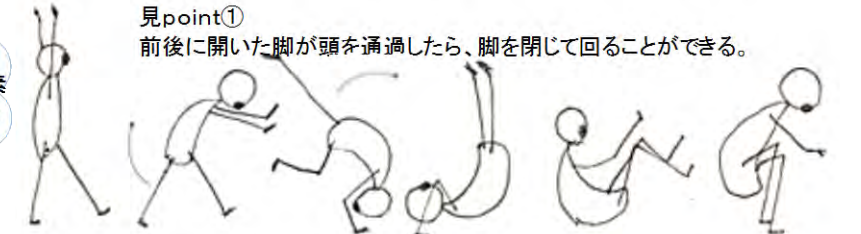


point①  
あと少し!・できた!

### ②前後開脚立ちから

感point  
あとから来る脚を素早くそろえて回るようにしましょう。

見point①  
前後に開いた脚が頭を通過したら、脚を閉じて回ることができる。

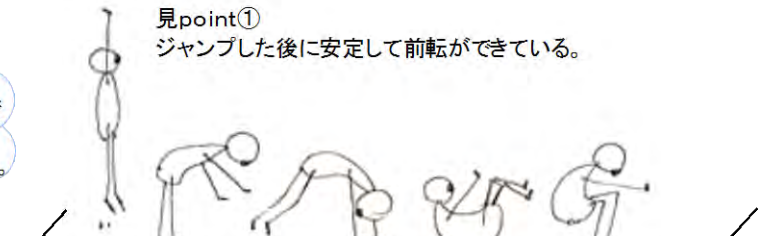


point①  
あと少し!・できた!

### ③直立姿勢垂直ジャンプから

感point  
ジャンプの着地でバランスを崩さないようにしましょう。

見point①  
ジャンプした後に安定して前転ができています。

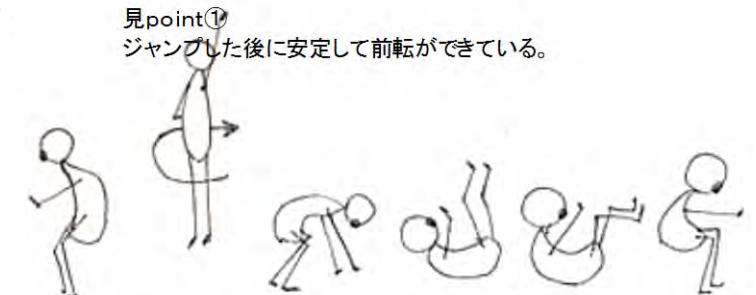


point①  
あと少し!・できた!

### ④直立姿勢1/2ジャンプから

感point  
ジャンプの着地でバランスを崩さないようにしましょう。

見point①  
ジャンプした後に安定して前転ができています。



point①  
あと少し!・できた!

## つまづきポイント

### 倒立前転



倒立から腕を曲げて後頭部を付けて回転する

後頭部→背中と順に転がる

あご出し

### つまづきポイントチェック!

感point  
腰と膝が曲がってつぶれてしまう

焦って体を早く丸めてしまうと回転の勢いがなくなってしまう

解決point①  
倒立の姿勢を復習しよう

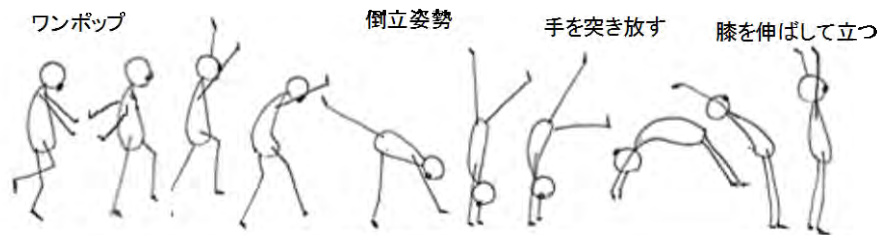
解決point②  
倒立が復習できたら膝と腰をゆっくり曲げて回転しよう



\*補助付きで行おう!

## つまづきポイント

### 前方倒立回転跳び



ワンポップ

倒立姿勢

手を突き放す

膝を伸ばして立つ

### つまづきポイントチェック!

感point  
倒立姿勢にならずに胸や腰が曲がってしまう

手をついてすぐに頭が入ってしまっているので...

解決point①  
手をついた時にあごを出そう

解決point②  
倒立姿勢ができるように勢いよく足を振り上げよう

回転力が弱いので...



# スモールステップ表

コンビネーション学習 1年 組 番 名前

## 前転(終末姿勢を変える)

仲間のサイン

### ①直立姿勢

感point  
前転後に両足をしっかりマットに着いて立てるようにしよう。

見point①  
前転後に、しゃがみ立ちから安定して立つことができる

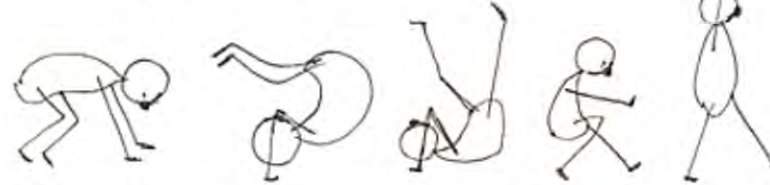


point①  
あと少し! - できた!

### ②前後開脚立ち

感point  
回転の途中で脚を開き始めて立ってみよう。

見point①  
脚を前後に開いて立つことができる。



point①  
あと少し! - できた!

### ③片膝立ち

感point  
回転の途中で脚を開いて膝立ちの準備をしよう。

見point①  
回転後に脚を開いて膝立ちできている。



point①  
あと少し! - できた!

### ④直立姿勢1/2ジャンプ

感point  
ジャンプの着地でバランスを崩さないようにしましょう。

見point①  
前転後に1/2ジャンプして立つことができる。



point①  
あと少し! - できた!

# スモールステップ表

コンビネーション学習 1年 組 番 名前

## 後転(開始姿勢を変える)

仲間のサイン

### ①直立姿勢から

感point  
立った状態からの勢いをうまく使って回転力をつけよう。

見point①  
立った姿勢からしゃがみ始め、止まらずに後転を始めている。



point①  
あと少し! - できた!

### ②直立姿勢1/2ジャンプから

感point  
ジャンプの着地でバランスを崩さないようにしましょう。

見point①  
ジャンプした後に安定して後転ができている。



point①  
あと少し! - できた!

# スモールステップ表

コンビネーション学習 1年組 番名前

## 後転(終末姿勢を変える)

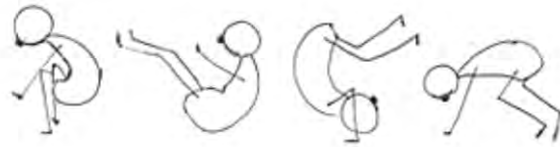
仲間のサイン

### ①直立姿勢

感point  
後転後に両足をしっかりマットに着いて立てるようにしよう。

見point①

後転後に、しゃがみ立ちから安定して立つことができる



point①

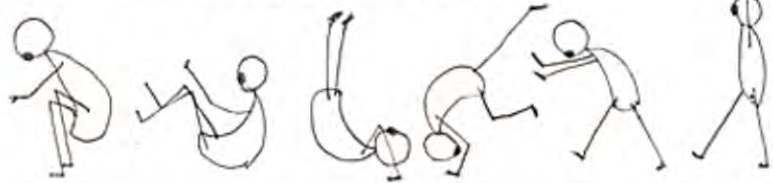
あと少し!・できた!

### ②前後開脚立ち

感point  
回転途中で脚を前後に開き始めて立ってみよう。

見point①

回転途中で脚を前後に開いて立つことができる



point①

あと少し!・できた!

### ③直立姿勢垂直ジャンプ

感point  
ジャンプの着地でバランスを崩さないようにしましょう。

見point①

ジャンプした後に安定して後転ができています



point①

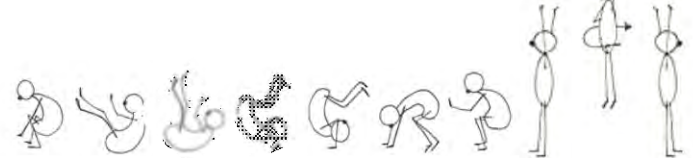
あと少し!・できた!

### ④直立姿勢1/2ジャンプ

感point  
ジャンプの着地をしっかりとできるようにしよう。

見point①

ジャンプした後に安定して後転ができています



point①

あと少し!・できた!

# スモールステップ表

コンビネーション学習 1年組 番名前

## 大きな前転(開始姿勢を変える)

仲間のサイン

### ①直立姿勢から

感point  
立った状態からの勢いをうまく使って回転力をつけよう。

見point①

腕支持で体を支えて後頭部から前転を始めている。



point①

あと少し!・できた!

### ②前後開脚立ちから

感point  
あとから来る脚を素早くそろえて回るようにしましょう。

見point①

前後に開いた脚が頭を通過したら、脚を閉じて回ることができる。



point①

あと少し!・できた!

### ③直立姿勢垂直ジャンプから

感point  
ジャンプの着地でバランスを崩さないようにしましょう。

見point①

ジャンプした後に安定して大きな前転ができています。



point①

あと少し!・できた!

### ④直立姿勢1/2ジャンプから

感point  
ジャンプの着地でバランスを崩さないようにしましょう。

見point①

ジャンプした後に安定して大きな前転ができています。



point①

あと少し!・できた!



# スモールステップ表

コンビネーション学習 1年 組 番 名前

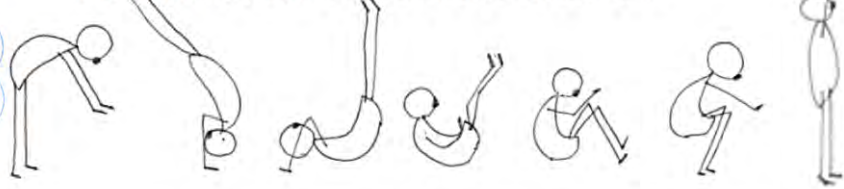
## 大きな前転(終末姿勢を変える)

仲間のサイン

### ①直立姿勢

感point  
前転後に両足をしっかりマットに着いて立てるようにしよう。

見point①  
大きな前転後に、しゃがみ立ちから安定して立つことができる

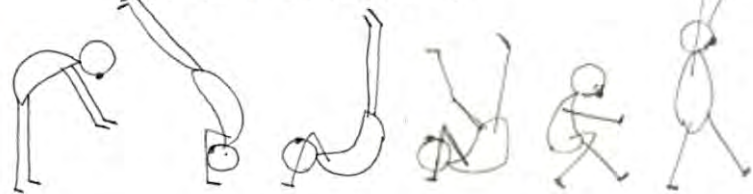


point①  
あと少し!・できた!

### ②前後開脚立ち

感point  
回転の途中で脚を開き始めて立てみよう。

見point①  
脚を前後に開いて立つことができる。

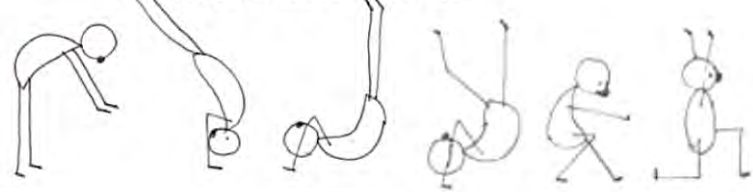


point①  
あと少し!・できた!

### ③片膝立ち

感point  
回転の途中で脚を開いて膝立ちの準備をしよう。

見point①  
脚を開いて膝立ちできている。

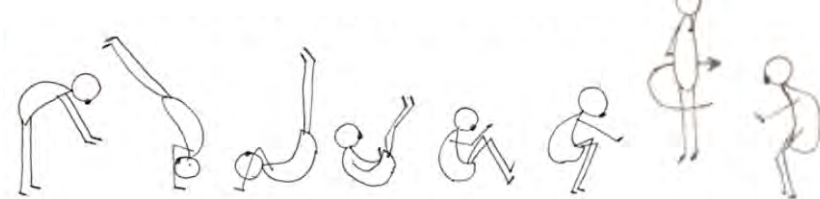


point①  
あと少し!・できた!

### ④直立姿勢1/2ジャンプ

感point  
ジャンプの着地でバランスを崩さないようにしましょう。

見point①  
前転後に1/2ジャンプして立つことができる。



point①  
あと少し!・できた!

# スモールステップ表

コンビネーション学習 1年 組 番 名前

## 側方倒立回転(開始姿勢を変える)

仲間のサイン

### ①片膝立ちから

感point  
振り上げ足を大きく上げ、後の脚でマットを強く蹴ろう

見point①  
片膝をついた状態から側方倒立回転ができる

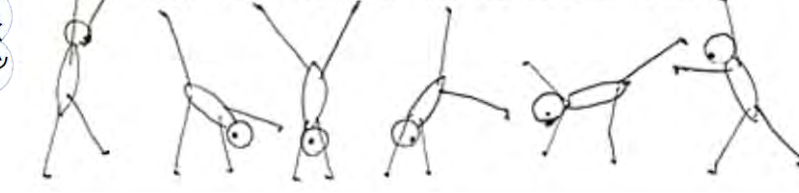


point①  
あと少し!・できた!

### ②前後開脚立ちから

感point  
振り上げ足を大きく上げ、後の脚でマットを強く蹴ろう

見point①  
正面に体を向けて前後開脚の形から側方倒立回転ができる

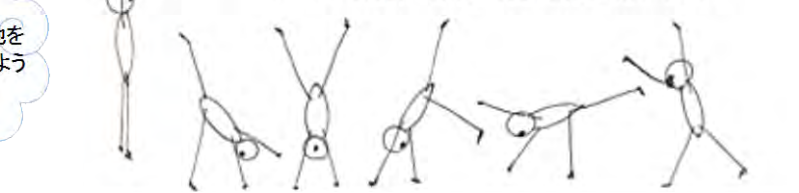


point①  
あと少し!・できた!

### ③直立姿勢垂直ジャンプから

感point  
ジャンプの着地をしっかりとできるようにしよう。

見point①  
ジャンプした後に安定して側方倒立回転ができる

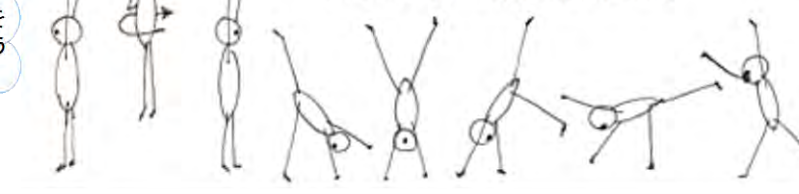


point①  
あと少し!・できた!

### ④直立姿勢1/2ジャンプ

感point  
ジャンプの着地をしっかりとできるようにしよう。

見point①  
ジャンプした後に安定して後転ができる

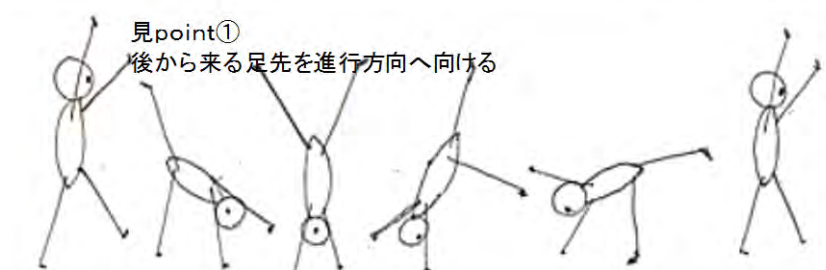
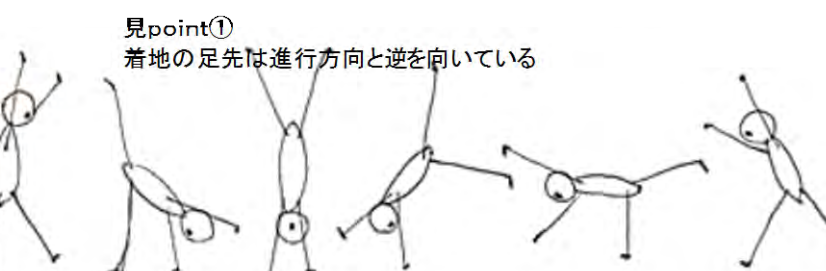


point①  
あと少し!・できた!

# スモールステップ表

コンビネーション学習 1年 組 番 名前

## 側方倒立回転(終末姿勢を変える)

		仲間のサイン
<p>① 1/4前ひねり</p> <p>感point 後からおろす足を前方へ投げ出す感じで</p>  <p>見point① 後から来る足先を進行方向へ向ける</p>	<p>point① あと少し!・できた!</p>	
<p>② 1/4後ろひねり</p> <p>感point 着地の足先の方向に注意しよう</p>  <p>見point① 着地の足先は進行方向と逆を向いている</p>	<p>point① あと少し!・できた!</p>	

