

「体育のあゆみ」器械運動系統表

資料⑤

マット運動編

| 技名 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 判断基準 |
|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| ゆりかご | ◎ | ○ | | | | | しゃがんだ状態から、体を後ろにたおし、大きくゆらして起き上がることができる。 |
| かえるの足打ち | ◎ | ○ | | | | | 足を腰より高い位置にあげ、足打ちをすることができる。(2回以上) |
| 川とび | ◎ | ○ | | | | | マットに両手をつけ、マットをまたぐことができる。 |
| 背支持倒立 | ○ | ◎ | ○ | | | | 肩、腰、足が一直線になるように頭と肩と体を支えることができる。(3秒ほど) |
| ブリッジ | ○ | ◎ | ○ | | | | へそが一番高い位置にくるように体を反らせ、保持することができる。(3秒ほど) |
| 前転 | ○ | ○ | ◎ | ◎ | ○ | | 両足をそろえ、後頭部→背中と順にマットにつけ一回転することができる。 |
| 後転 | ○ | ○ | ◎ | ◎ | ○ | | おしり→背中→後頭部の順にマットにつけ、最後に両手でマットをつきはなして一回転することができる。 |
| 開脚前転 | | | | ○ | ◎ | ◎ | マットに足がつく直前にすばやく足を開き、手をつきはなして起き上がることができる。 |
| 開脚後転 | | | | ○ | ◎ | ◎ | ひざをのばした状態で後ろに倒れこみ、マットが足につく直前に足を開き、手をつきはなして起き上がることができる。 |
| 側方倒立回転 | | | | ◎ | ◎ | ◎ | 腰は肩よりも高く、足は腰よりも高くあげ、両足の膝をまっすぐ伸ばした状態で回転することができる。 |
| 補助倒立 | | | | ○ | ◎ | ○ | 両肘をのばし、両足をそろえた状態で倒立の姿勢を保つことができる。 |
| しんしつ後転 | | | | | ○ | ◎ | ひざをのばした状態で後ろに倒れこみ、足を伸ばした状態で後方回転することができる。 |

「体育のあゆみ」器械運動系統表

鉄棒運動編

| 技名 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 判断基準 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|---------------------------------------|
| ふとんほし | ◎ | ○ | | | | | 手をはなした状態でぶら下がりがり、体を軽く前後にふることができる。 |
| 足ぬき回り | ◎ | ◎ | ○ | | | | 地面をけてお尻をあげ、両膝をまげて両手の間から足を抜いて回ることができる。 |
| 前回りおり | ◎ | ◎ | ○ | | | | 前にたおれこんでゆっくりと回ることができる。 |
| こうもりふり | ◎ | ◎ | ○ | | | | 足を鉄棒にかけ手をはなした状態で、体を前後にふることができる。 |
| さか上がり | | ○ | ◎ | ◎ | ○ | | 補助なしで逆上がりをすることができる。(順手・逆手どちらからか) |
| ひざかけふり上がり | | ○ | ◎ | ◎ | ○ | | 片ひざを鉄棒にかけ、反動をつけながら上がることができる。 |
| 転向前おり | | | ◎ | ○ | ○ | ○ | 鉄棒に片ひざをかけ、手をはなしながら片足を抜き、前方に下りることができる。 |
| 後方片ひざかけ回転 | | | ◎ | ◎ | ○ | ○ | 片ひざを鉄棒にかけ、後方に一回転することができる。 |
| 後方かかえこみ回り | | | ◎ | ◎ | ○ | ○ | 足をかかえて後方回転をすることができる。 |
| 後方支持回転 | | | | ○ | ◎ | ◎ | 後方に一回転することができる。 |
| 前方支持回転 | | | | ○ | ◎ | ◎ | 地面に足をつけることなく前方に一回転することができる。 |
| こうもりふりおり | | | | ○ | ◎ | ◎ | 膝をしっかりと曲げて体をふり、両足で着地をすることができる。 |

「体育のあゆみ」器械運動系統表

資料⑤附

跳び箱運動編

| 技名 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 判断基準 |
|----------|----|----|----|----|----|----|---|
| うさぎとび | ◎ | ○ | | | | | 肩の高さまで腰を上げ、両手をついたところまで跳ぶことができる。リズムカナルに2回、3回…と跳べる |
| またぎおりのり | ◎ | ◎ | | | | | 跳び箱の前の方に両手をついて跳び箱に乗り、体を前に移動し、両手をつきはなして着地できる。(3段くらい) |
| 支持でとびあがり | ◎ | ◎ | | | | | 跳び箱の前の方に手をつき、手より前に足をつけて跳び乗れる。両足で着地ができる。(3段くらい) |
| うまとび | ◎ | ◎ | | | | | 自分に合った高さで跳ぶことができる。両手を背中に置き、両足で踏み切ることができる。 |
| よことび | ◎ | ◎ | | | | | 両足で踏み切り、自分の腰よりも高く足をあげて跳び箱を跳び越すことができる。(3段以上の高さ) |
| 開脚跳び5段 | | ○ | ◎ | ◎ | ○ | ○ | 両足踏み切り、両手着手で跳び箱を飛び越せる。前を見ながらピタッと着地ができる。 |
| 開脚跳び7段 | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | 両足踏み切り、両手着手で跳び箱を飛び越せる。前を見ながらピタッと着地ができる。 |
| 台上前転 | | | ◎ | ◎ | ◎ | ○ | 両足で踏み切り、跳び箱の上で回転をする。4段以上の高さで台上前転の技ができる。 |
| かかえ込み跳び横 | | | ○ | ◎ | ◎ | ○ | 膝を胸に近づけ、かかとやつま先を跳び箱につけずに跳びこし、両足で着地することができる。(5段以上の高さで) |
| かかえ込み跳び縦 | | | ○ | ○ | ◎ | ◎ | 膝を胸に近づけ、かかとやつま先を跳び箱につけずに跳びこし、両足で着地することができる。(5段以上の高さで) |
| 大きな開脚跳び | | | | ○ | ◎ | ◎ | 着手した時に、体を一直線にして跳び越すことができる。(5段以上の高さで) |
| 大きな台上前転 | | | | ○ | ○ | ◎ | 跳び箱の手前に手をつき、腰を肩の高さまで引き上げて台上前転することができる。(5段以上の高さで) |