**マット運動　技の段階チェックシート**

年　　組　　番　名前（　　　　　　　　）

チェック方法

◎…繰り返し成功できる　○…一度成功した　△…形は悪いが成功した

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **技名** | **チェック項目** | **チェック欄** |
| 前転 | ①前転の後，手をついて立てる。 |  |
| ②前転の後，手をつかないで立てる。 |  |
| ③連続して，前転ができる。 |  |
| 開脚  前転 | ①ロイター板を使って，開脚前転ができる。 |  |
| ②マットの上で，開脚前転ができる。 |  |
| ③起きあがるときに，手をつかわないで開脚前転ができる。 |  |
| 伸膝  前転 | ①開脚をせまくしてできる。 |  |
| ②ロイター板を利用して，２～３歩助走し，伸膝でできる。 |  |
| ③１歩踏み込み，両足踏み切りで前転し，伸膝で立てる。 |  |
| 跳び  前転 | ①跳び箱１段で，跳び前転ができる。 |  |
| ②助走から跳び箱１段を跳び前転ができる。 |  |
| ③助走から跳び箱２段で跳び前転ができる。 |  |
| 後転 | ①後方にスムーズに転がることができる。 |  |
| ②直立から伸膝で腰をおろし，後転ができる。 |  |
| ③後転連続が３回以上スムーズにできる。 |  |
| 伸膝  後転 | ①後転－開脚後転－後転が連続してできる。 |  |
| ②しゃがみ立ちから伸膝後転ができる。 |  |
| ③直立の姿勢から膝を曲げないで伸膝後転ができる。 |  |
| 倒立  前転 | ①壁登りでまっすぐの倒立になり，前転ができる。 |  |
| ②倒立で１秒静止し，前転ができる。 |  |
| ③倒立前転から前転ができる。 |  |
| 側方倒立回転 | ①円周上を側方倒立回転ができる。 |  |
| ②腕，膝，腰を伸ばして側方倒立回転ができる。 |  |
| ③側方倒立回転が連続して，スムーズにできる。 |  |
| 前方倒立回転跳び | ①安全マットにホップから前方倒立回転で倒れることができる。 |  |
| ②ロイター板やマットを重ねたものを利用して，前方倒立回転跳び  でしゃがみ立ちができる。 |  |
| ③前方倒立回転跳びで体を伸ばしてできる。 |  |