器械運動　学習プリント

（　　）年（　　）組（　　）番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日付 | 練習した技 | 技のポイント | 感想（工夫したこと、アドバイスされたことなど） |
|  | ・  ・  ・  ・ |  |  |
|  | ・  ・  ・  ・ |  |  |
|  | ・  ・  ・  ・ |  |  |
|  | ・  ・  ・  ・ |  |  |
|  | ・  ・  ・  ・ |  |  |

器械運動「自分の技を発表しよう」　　　　　　　　　　　（　　）年（　　）組（　　）番　名前（　　　　　　　　　　　　　　）

|  |  |
| --- | --- |
| グループ | 技名　　　　※技は右に行くほど難易度が上がる。 |
| 片足平均立ち | 片足平均立ち、片足正面水平立ち、片足側面水平立ち、Y字バランス |
| 倒立 | 肩倒立、頭倒立、補助倒立、倒立、倒立歩き、倒立ひねり |
| 前転 | 前転、開脚前転、とび前転、倒立前転、伸膝前転 |
| 後転系 | 後転、開脚後転、伸膝後転、後転倒立 |
| はねおき | 首はねおき、頭はねおき |
| 倒立回転 | 側方倒立回転、倒立ブリッジ、前方倒立回転、ロンダート |
| つなぎ技 | 足交差、ジャンプ１／２ひねり、支え転向、片足旋回 |

　☆条件☆

・はじめと終わりは決めのポーズをとる。　　　　　　・できるだけ上表のグループの中から一つずつは選ぶ。（つなぎ技は使わなくても良い）

・演技時間は１分以内。技は６つ以上つなげること。　・連続技は覚えて発表中はしゃべらない。

・できるだけマットを大きく使い発表する。

評価のポイント

・連続技の構成がスムーズで無理がないこと（思考判断）　　・自分の技能に見合った連続技を構成していること（思考判断）

・一つ一つの技がきれいにできていること（技能）　　　　　・技がスムーズに流れるようにできていること（技能）

（例）伸膝前転→ジャンプ１／２ひねり→片足正面水平立ち→開脚後転→後転倒立→倒立前転→側方倒立回転→ロンダート

☆私の連続技☆

（①　　　　　　　　　　　　　）→（②　　　　　　　　　　　　　）→（③　　　　　　　　　　　　　）→（④　　　　　　　　　　　　　）

→（⑤　　　　　　　　　　　　　）→（⑥　　　　　　　　　　　　　）→（⑦　　　　　　　　　　　　　）→（⑧　　　　　　　　　　　　　）

→（⑨　　　　　　　　　　　　　）→（⑩　　　　　　　　　　　　　）→（⑪　　　　　　　　　　　　　）→（⑫　　　　　　　　　　　　　）