マット運動　学習カード

名前：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 技の名称 | 段　階  （①～③） | 評　価  （◎・○・△） |
| 前転 | ①**「ゆりかご」から**手をつき、しゃがみ立ちができる |  |
| ②前転のあと、**手をつき、足を揃えて**しゃがみ立ちができる |  |
| ③前転のあと、**手をつかないで、足を揃えて**しゃがみ立ちができる |  |
| 大きな前転 | ①背支持倒立から**足を遠くに**振り出してしゃがみ立ちができる |  |
| ②**大股歩き**から大きな（腰を大きく開いた）前転をして、しゃがみ立ちができる |  |
| ③**大きな前転**ができる |  |
| 開脚前転 | ①**重ねた折りたたみマット**の上で開脚前転をして立つことができる |  |
| ②踏み切り板の**坂を利用して**開脚前転ができる |  |
| ③**マットの上で**開脚前転ができる |  |
| 跳び前転 | ①**跳び箱（１段）の上から**前転ができる |  |
| ②**大股歩きから片足踏み切り**で跳び前転ができる |  |
| ③**２，３歩助走から両足踏み切り**で跳び前転ができる |  |
| 倒立前転 | ①**跳び箱（２段）から足を前後に開いた姿勢**から大きな前転ができる |  |
| ②**壁登り倒立から**前転ができる |  |
| ③**立った姿勢から**倒立前転ができる |  |
| 前方倒立回転跳び | ①**跳び箱の上から**倒立回転をして立つことができる |  |
| ②**踏み切り板を利用して**前方倒立回転跳びができる |  |
| ③**前方倒立回転跳び**ができる |  |