

参考 領域別系統表 (1)「知識及び技能」
B 器械運動系

種目	系	技群	1グループ	低学年	中学年	高学年
				運動遊び	●基本的な技 / ◆発展技	◆発展技 / ★更なる発展技
マット運動	回転系	接転技	前転	ゆりかご 前転がり 後ろ転がり 背支持倒立(首倒立) だるま転がり 丸太転がり かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 壁上り逆立ち	●前転 ●易しい場での開脚前転 →◆開脚前転	◆補助倒立前転 →★倒立前転 →★跳び前転 ◆開脚前転 →★易しい場での伸膝前転
			後転	かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 壁上り逆立ち	●後転 ●開脚後転 →◆伸膝後転	◆伸膝後転 →★後転倒立
		ほん転技	倒立回転	背支持倒立(首倒立) 壁上り逆立ち ブリッジ かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 支持での川跳び 腕立て横跳び越し 肋木	●補助倒立ブリッジ →◆倒立ブリッジ ●側方倒立回転 →◆ロンダート	◆倒立ブリッジ →★前方倒立回転 →★前方倒立回転跳び ◆ロンダート
巧技系	平均立ち技	倒立		●首はね起き →◆頭はね起き	◆頭はね起き	
鉄棒運動	支持系	前方支持回転技	前転	ふとん干し ツバメ 足抜き回り ふたの丸焼き さる こうもり ぶら下がり 跳び上がり・跳び下り 前に回って下りる	●前回り下り →◆前方支持回転 ●かかえ込み前回り →◆前方支持回転 ●転向前下り →◆片足踏み越し下り	◆前方支持回転 →★前方伸膝支持回転 ◆片足踏み越し下り →★横とび越し下り
			前方足掛け	跳び上がり・跳び下り 前に回って下りる	●膝掛け振り上がり →◆膝掛け上がり ●前方片膝掛け回転 →◆前方もも掛け回転	◆膝掛け上がり →★もも掛け上がり ◆前方もも掛け回転
		後方支持回転技	後転	○固定施設を使った運動遊び ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ・肋木	●補助逆上がり →◆逆上がり ●かかえ込み後ろ回り →◆後方支持回転	◆逆上がり ◆後方支持回転 →★後方伸膝支持回転
後方足掛け	後方足掛け	●後方片膝掛け回転 →◆後方もも掛け回転 ●両膝掛け倒立下り →◆両膝掛け振動下り	◆後方もも掛け回転 ◆両膝掛け振動下り			
跳び箱運動	回転系	切り返し系	切り返し跳び	馬跳び タイヤ跳び うさぎ跳び ゆりかご 前転がり 背支持倒立(首倒立) かえるの逆立ち かえるの足打ち 壁上り下り倒立 支持でまたぎ乗り・またぎ下り 支持で跳び乗り・跳び下り 踏み越し跳び	●開脚跳び →◆かかえ込み跳び	◆かかえ跳び込み →★屈伸跳び
		回転系	回転跳び		●台上前転 →◆伸膝台上前転	◆伸膝台上前転
				●首はね跳び →◆頭はね跳び	◆頭はね跳び →★前方屈腕倒立回転跳び	

マット運動

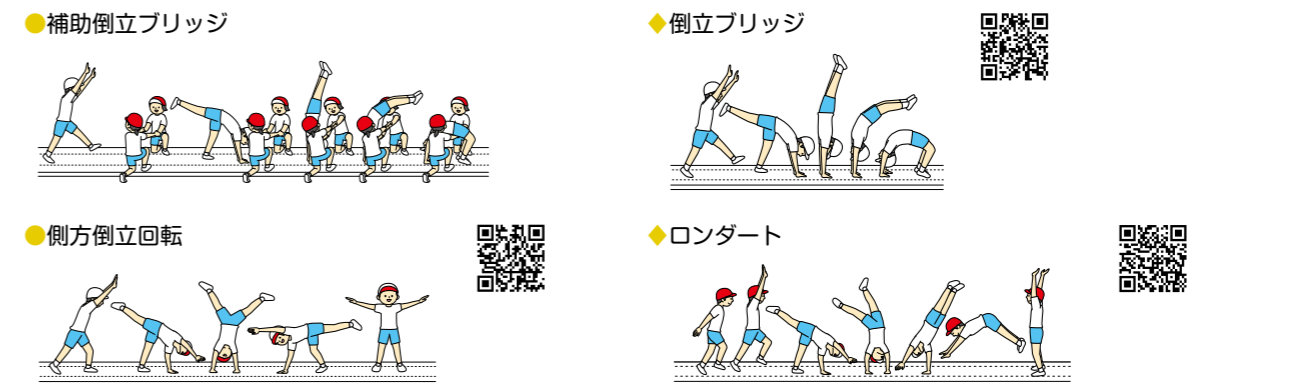
[背中をマットに接して回転する(接転技群) 回転系の基本的な前転グループ技の例示]



[背中をマットに接して回転する(接転技群) 回転系の基本的な後転グループ技の例示]



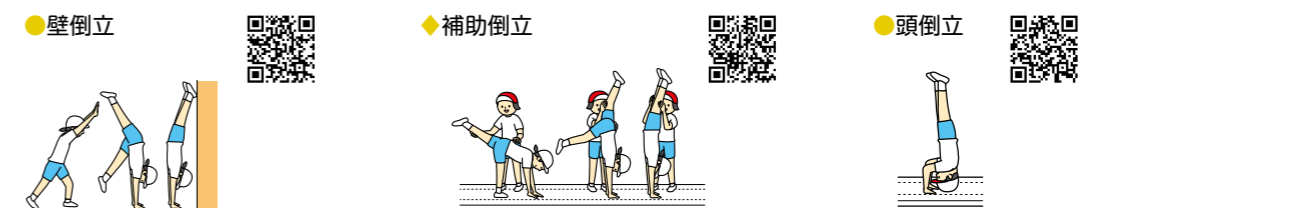
[手や足の支えて回転する(ほん転技群) 回転系の基本的な倒立回転グループ技の例示]



[手や足の支えて回転する(ほん転技群) 回転系の基本的なはね起きグループ技の例示]

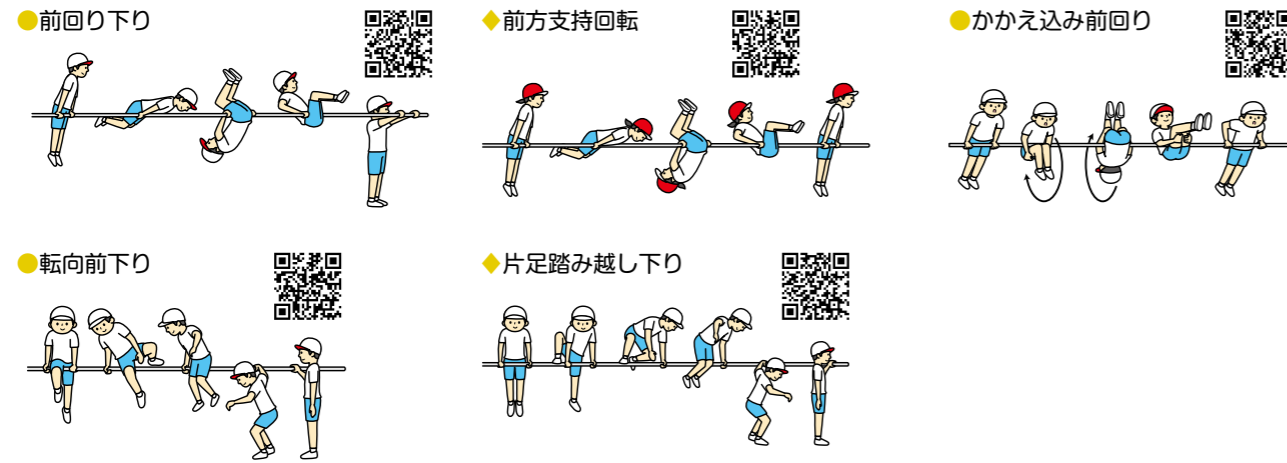


[バランスをとりながら静止する(平均立ち技群) 巧技系の基本的な倒立グループ技の例示]

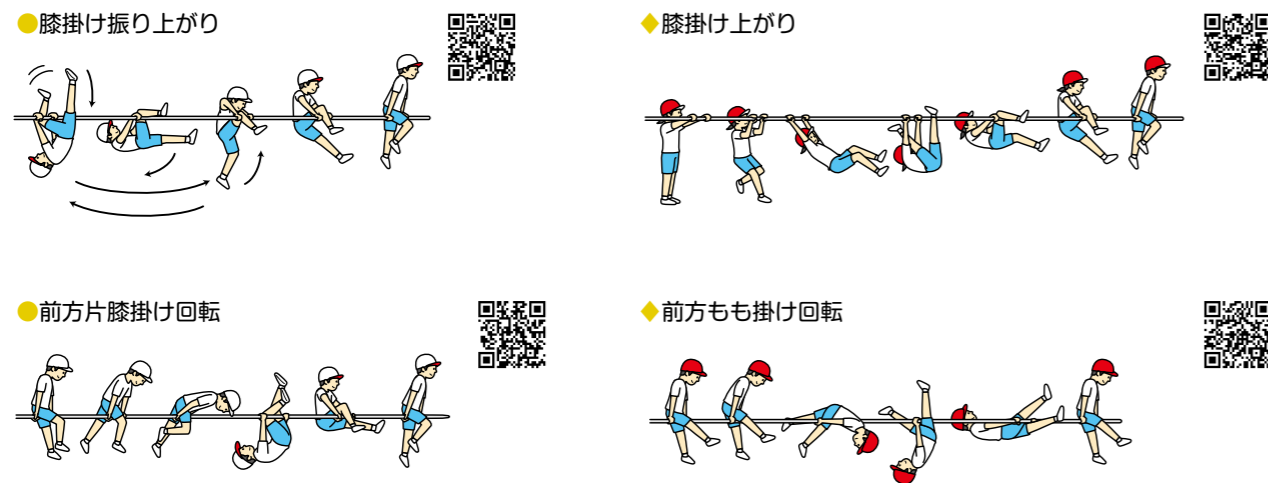


鉄棒運動

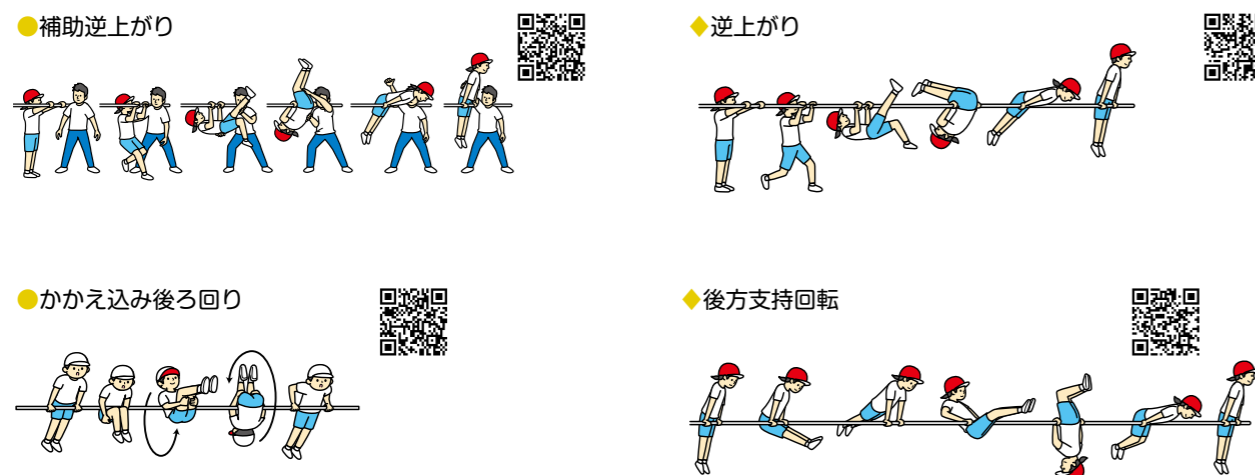
[腹を鉄棒に掛けて前に回る(前方支持回転技群) 支持系の基本的な前転グループ技の例示]



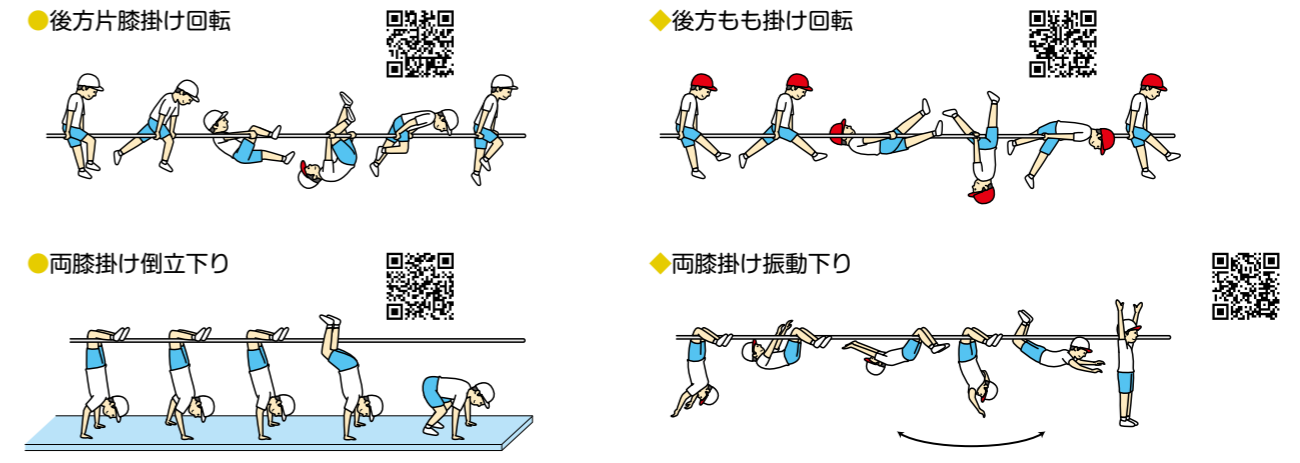
[足を鉄棒に掛けて前に回る(前方支持回転技群) 支持系の基本的な前方足掛け回転グループ技の例示]



[腹を鉄棒に掛けて後ろに回る(後方支持回転技群) 支持系の基本的な後転グループ技の例示]

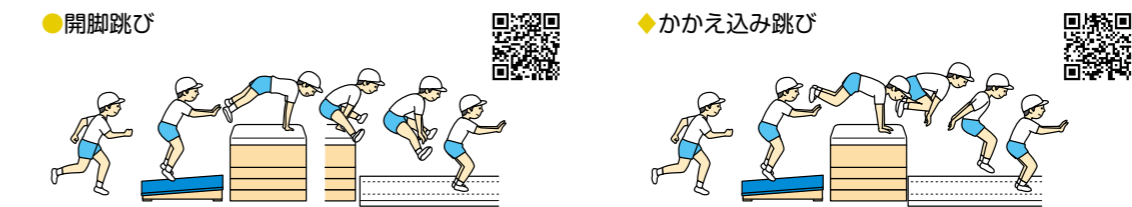


[足を鉄棒に掛けて後ろに回る(後方支持回転技群) 支持系の基本的な後方足掛け回転グループ技の例示]



跳び箱運動

[跳び箱上に支持し、回転方向を切り返して跳び越す切り返し系の基本的な切り返し跳びグループ技の例示]



[跳び箱上を回転しながら跳び越す回転系の基本的な回転跳びグループ技の例示]

