

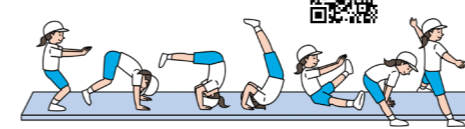
参考 領域別系統表 (1)「知識及び技能」
B 器械運動系

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
起はぎね	うさぎ跳び 支持での川跳び		●首はね起き →◆頭はね起き	◆頭はね起き		
	巧技系	平均立ち技	倒立	●壁倒立 →◆補助倒立 ●頭倒立	◆補助倒立 →★倒立	
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	切り返し系	回転系	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	◆かかえ込み跳び →★屈伸跳び
			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	

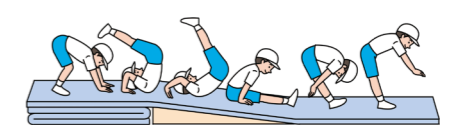
マット運動

【回転系 接転技群 前転グループ発展技の例示】

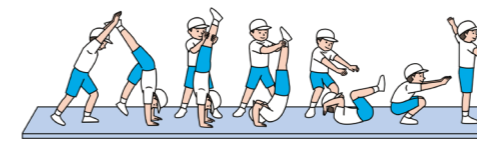
◆開脚前転



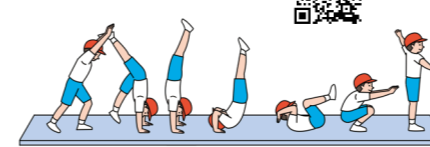
★易しい場での伸膝前転



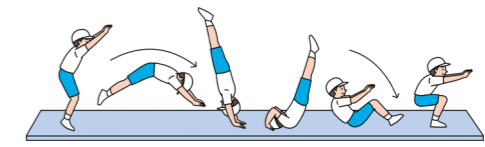
◆補助倒立前転



★倒立前転

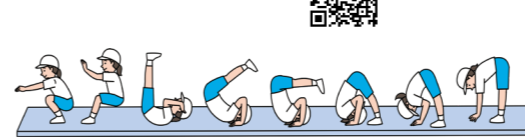


★跳び前転



【回転系 接転技群 後転グループ発展技の例示】

◆伸膝後転

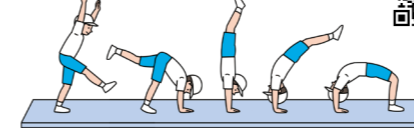


★後転倒立

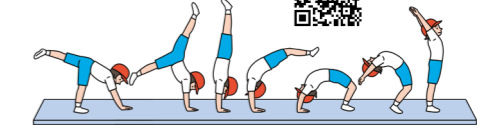


【回転系 ほん転技群 倒立回転グループ発展技の例示】

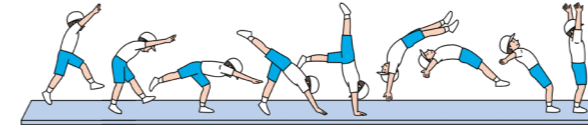
◆倒立ブリッジ



★前方倒立回転



★前方倒立回転跳び



◆ロンダート

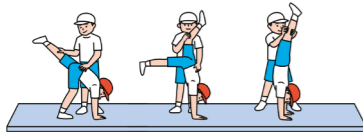


◆頭はね起き

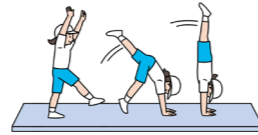


[巧技系 平均立ち技群 倒立グループ発展技の例示]

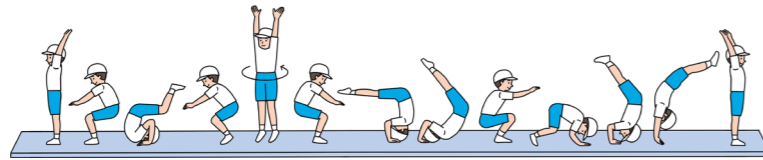
◆補助倒立



★倒立



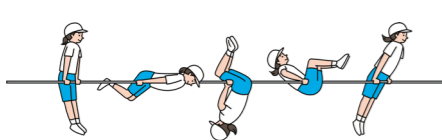
[技の組み合わせ方の例示]



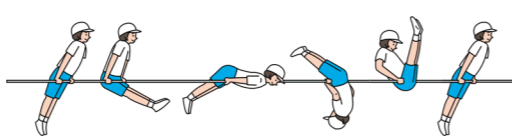
鉄棒運動

[支持系 前方支持回転技群 前転グループ発展技の例示]

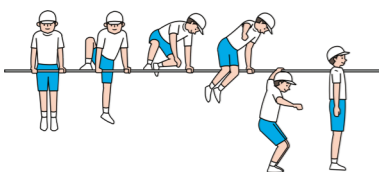
◆前方支持回転



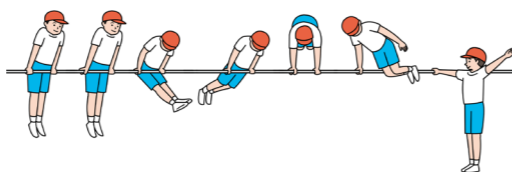
★前方伸膝支持回転



◆片足踏み越し下り

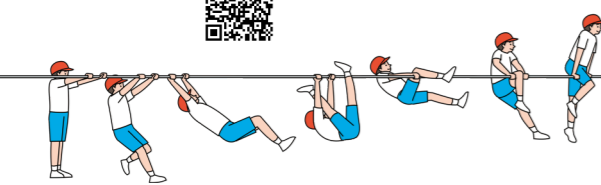


★横とび越し下り

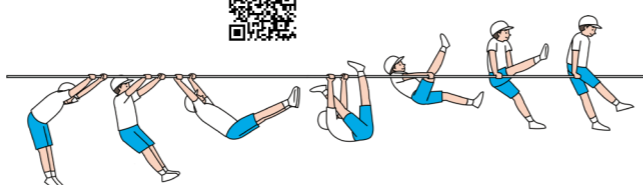


[支持系 前方支持回転技群 前方足掛け回転グループ発展技の例示]

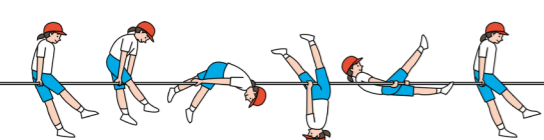
◆膝掛け上がり



★もも掛け上がり

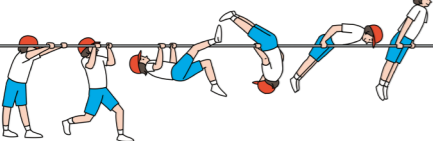


◆前方もも掛け回転

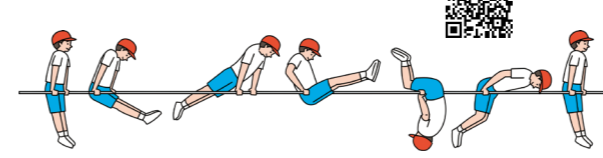


[支持系 後方支持回転技群 後転グループ発展技の例示]

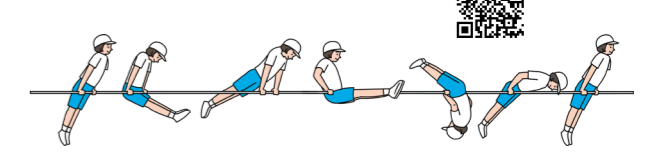
◆逆上がり



◆後方支持回転

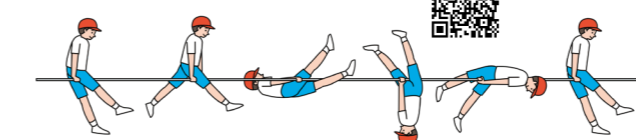


★後方伸膝支持回転

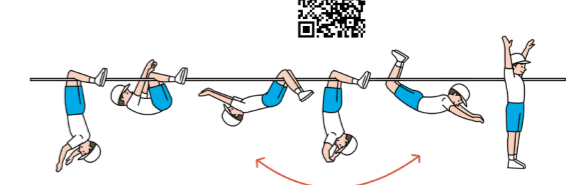


[支持系 後方支持回転技群 後方足掛け回転グループ発展技の例示]

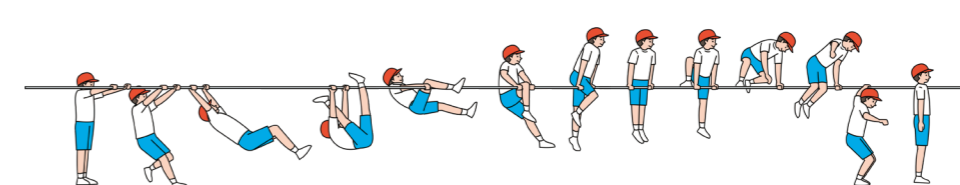
◆後方もも掛け回転



★両膝掛け振動下り



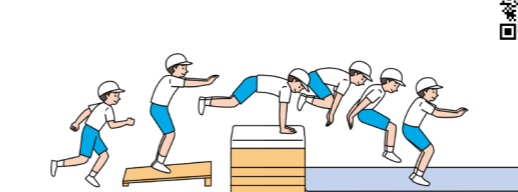
[技の組み合わせ方の例示]



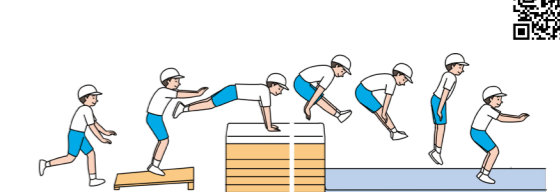
跳び箱運動

[切り返し系 切り返し跳びグループ発展技の例示]

◆かかえ込み跳び



★屈伸跳び

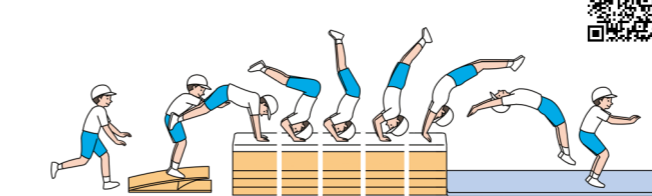


[回転系 回転跳びグループ発展技の例示]

◆伸膝台上前転



◆頭はね跳び



★前方屈腕倒立回転跳び

