

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

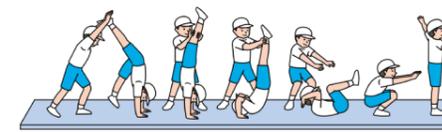
◆開脚前転



★易しい場での伸膝前転



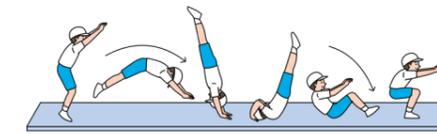
◆補助倒立前転



★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

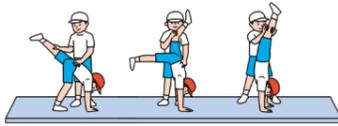


◆頭はね起き

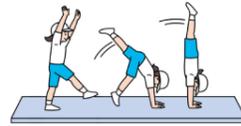


[巧技系 平均立ち技群 倒立グループ発展技の例示]

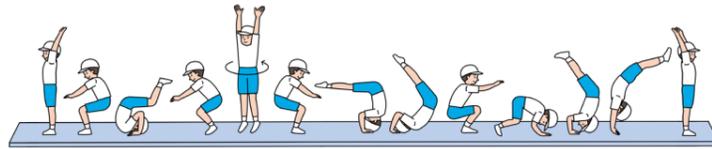
◆補助倒立



★倒立



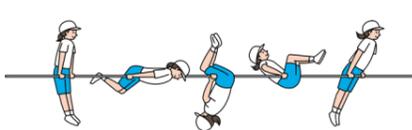
[技の組み合わせ方の例示]



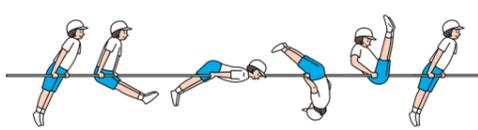
鉄棒運動

[支持系 前方支持回転技群 前転グループ発展技の例示]

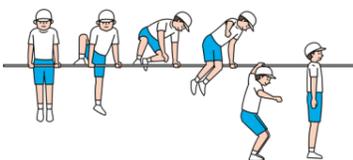
◆前方支持回転



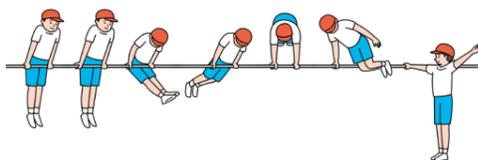
★前方伸膝支持回転



◆片足踏み越し下り

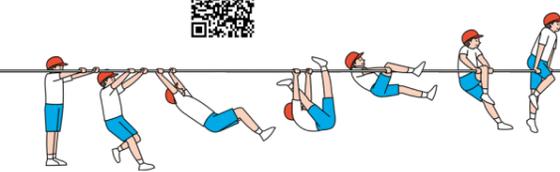


★横とび越し下り

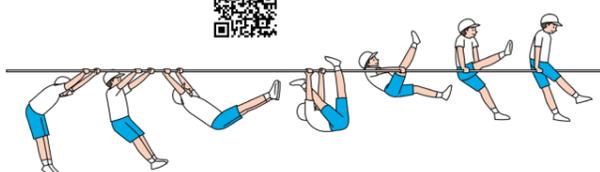


[支持系 前方支持回転技群 前方足掛け回転グループ発展技の例示]

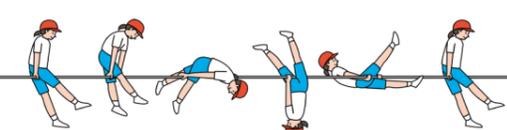
◆膝掛け上がり



★もも掛け上がり

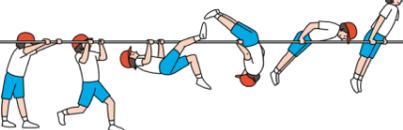


◆前方もも掛け回転

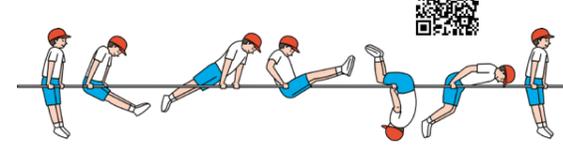


[支持系 後方支持回転技群 後転グループ発展技の例示]

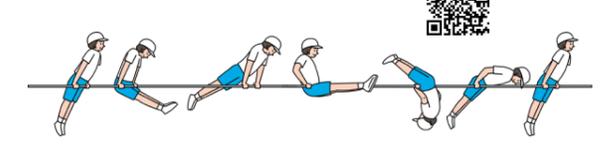
◆逆上がり



◆後方支持回転

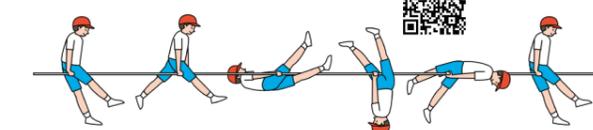


★後方伸膝支持回転

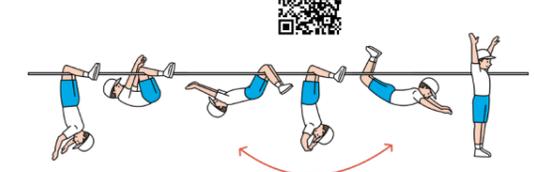


[支持系 後方支持回転技群 後方足掛け回転グループ発展技の例示]

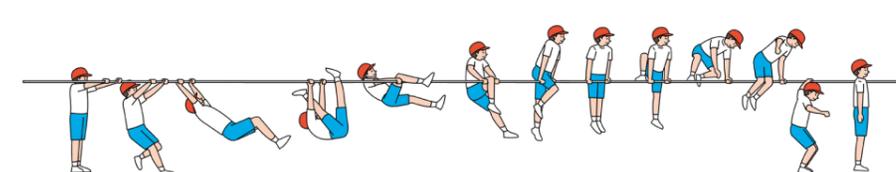
◆後方もも掛け回転



★両膝掛け振動下り



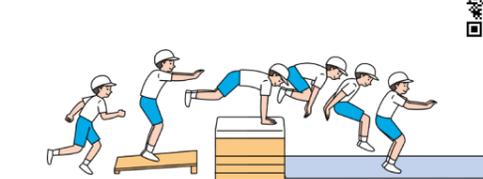
[技の組み合わせ方の例示]



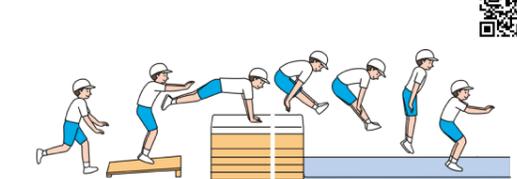
跳び箱運動

[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

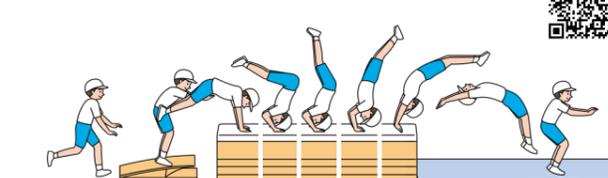


[回転系 回転跳びグループ発展技の例示]

◆伸膝台上前転



◆頭はね跳び



★前方屈腕倒立回転跳び

