

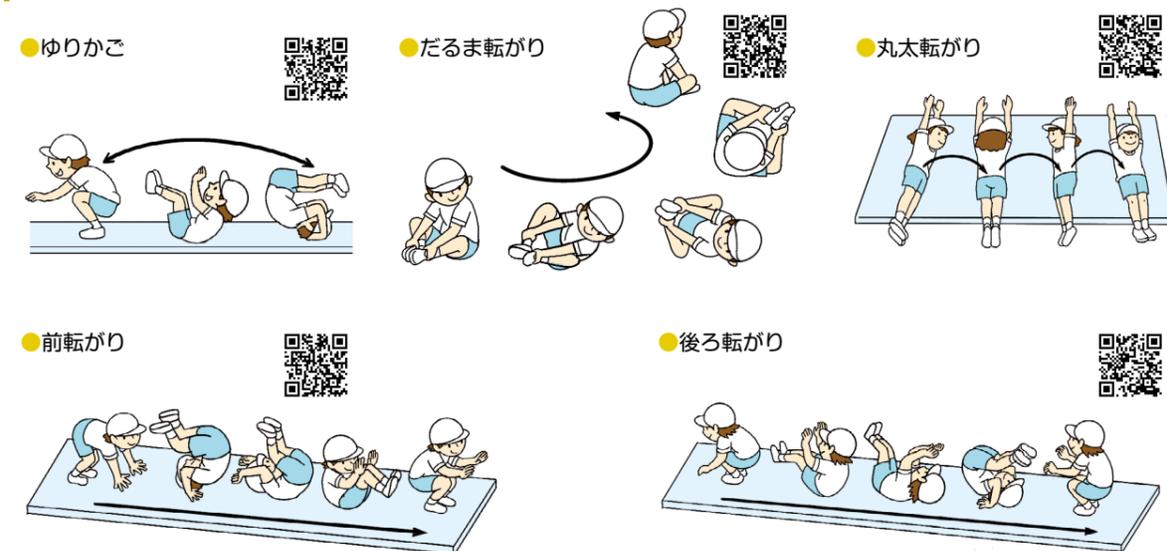
参考 領域別系統表 (1)「知識及び技能」
B 器械運動系

種目	系	技群	レベル	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	●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	●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 腕立て横跳び越し 肋木	●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
			前方足掛け回転	○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	●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	●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	
			後方足掛け回転	●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	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	

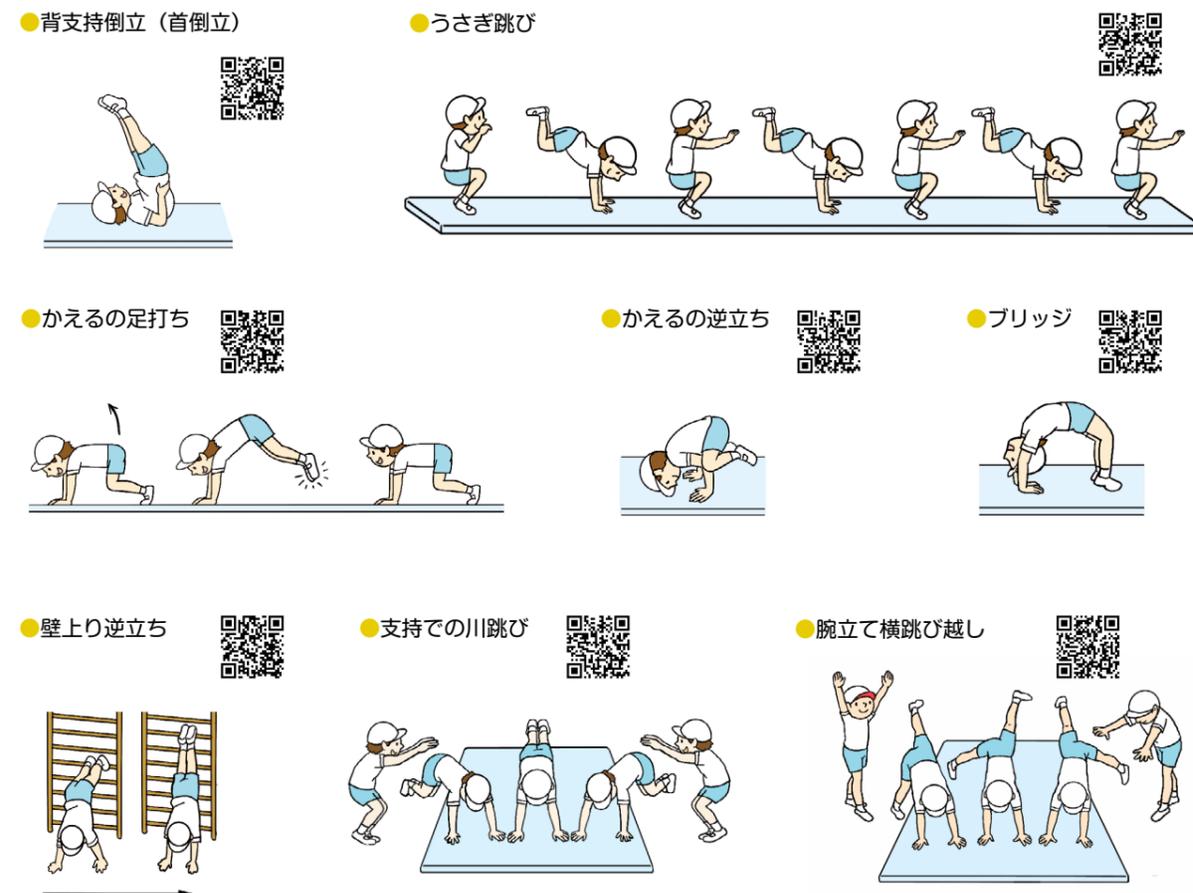
マットを使った運動遊び

【例示】

いろいろな方向へ転がる運動遊び



手や背中で支えて逆立ちをしたり体を反らしたりする運動遊び

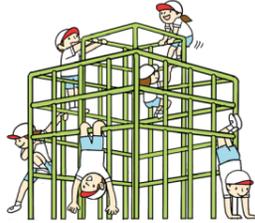


固定施設を使った運動遊び

[例示]

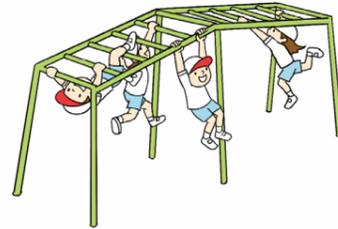
ジャングルジムを使った運動遊び

- 登り下り
- 渡り歩き
- 逆さの姿勢



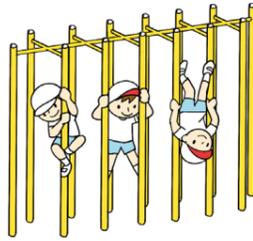
雲梯を使った運動遊び

- 懸垂移行
- 渡り歩き

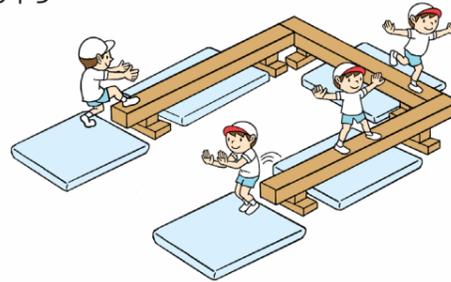


登り棒を使った運動遊び

- 登り下り
- 逆さの姿勢

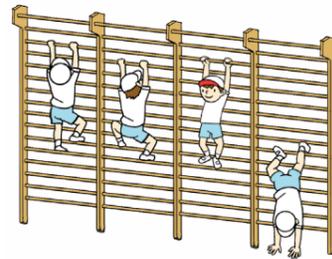


- 渡り歩き
- 跳び下り



肋木を使った運動遊び

- 登り下り
- 懸垂移行
- 腕立て移動



鉄棒を使った運動遊び

[例示]

ぶら下がったり揺れたりする運動遊び

- ふとん干し
- こうもり
- さる
- ぶたの丸焼き
- ツバメ



支持して止まる運動遊び

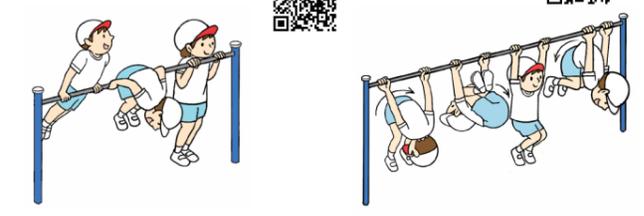
跳び上がったたり跳び下りたりする運動遊び

- 跳び上がり
- 跳び下り



易しい回転をする運動遊び

- 前に回って下りる
- 足抜き回り



跳び箱を使った運動遊び

[例示]

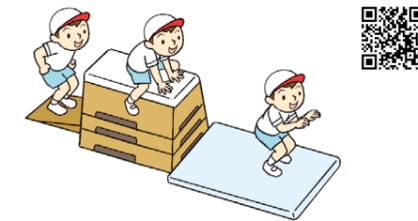
片足で踏み切って跳び乗ったり、ジャンプをして跳び下りたりする運動遊び

- 踏み越し跳び

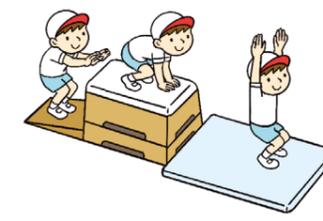


支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下りる運動遊び

- 支持でまたぎ乗り・またぎ下り

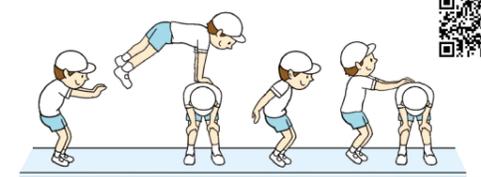


- 支持で跳び乗り・跳び下り



両手で支持してまたぎ越す運動遊び

- 馬跳び



- タイヤ跳び

