

年 組 番 氏名

技 名 開脚跳び

自…自分の評価 友…友達の評価

着目点	ポ イ ン ト	自	友	メモ・感想
助走	リズムある助走ができたか			
	スピードが次第に上がっていたか			
	最後の1歩までスピードが落ちなかったか			

最後の1歩	スムーズに両足をそろえて踏み切れたか			
	上に跳び上らず、低く踏み切りに入ったか			
	両足をそろえて、鋭く踏み切りに入ったか			

踏み切り	つま先だけで踏み切ったか			
	踏切板を後ろに蹴るようにして蹴ったか			
	踏み切りと同時に両手が前に出たか			

着手まで	跳び箱に手を着くまで、膝が伸びていたか			
------	---------------------	--	--	--

突き放し後	胸を起こして顔を上げていられたか			
	膝を伸ばしていたか			
	顔の向きが前向きになっていたか			

着地	足裏全体で着地できたか			
	膝をゆるめて着地できたか			
	1歩も動かなかったか			

全体の動き	安定性・優雅さ・雄大性の評価			
-------	----------------	--	--	--

A…よくできている B…できている C…不十分である

MEMO

自分の評価をしてくれた友達

速記による演技構成の記述方法について

基本事項

・前転



・跳び前転



・後転



・後転倒立



〈下に = を書くとマットに接している〉

・開脚前転



〈△ は、左右に脚を開いている〉

・開脚後転



・倒立前転



〈 ! は、倒立している〉

・前方ブリッジ



・側方倒立回転



・前方倒立回転跳び



〈下に _ を書くと跳んで(蹴って)いる〉

・ロンダート



・1/2 ひねり



・1回ひねり



・前方



・伸身姿勢



・かかえ込み姿勢



・後方



・屈伸姿勢



組み合わせ例

① 開脚前転 → 前転 → 伸身1/2 ひねりジャンプ → 開脚後転 → 後転



② 倒立前転 → 側方倒立回転 → 片足正面水平立ち → 軽く走って 前方倒立回転跳び



③ 伸膝前転 → 軽く走って 跳び前転 → 側方倒立回転跳び1/4 ひねり 伸身ジャンプ → 後転倒立



速記による演技構成の記述方法について

基本事項

・前転



・跳び前転



・後転



・後転倒立



〈下に = を書くとマットに接している〉

・開脚前転



〈△ は、左右に脚を開いている〉

・開脚後転



・倒立前転



〈 ! は、倒立している〉

・前方ブリッジ



・側方倒立回転



・前方倒立回転跳び



〈下に _ を書くと跳んで(蹴って)いる〉

・ロンダート



・1/2 ひねり



・1回ひねり



組み合わせ例

① 開脚前転 → 前転 → 伸身1/2 ひねりジャンプ → 開脚後転 → 後転



② 倒立前転 → 側方倒立回転 → 片足正面水平立ち → 軽く走って 前方倒立回転跳び



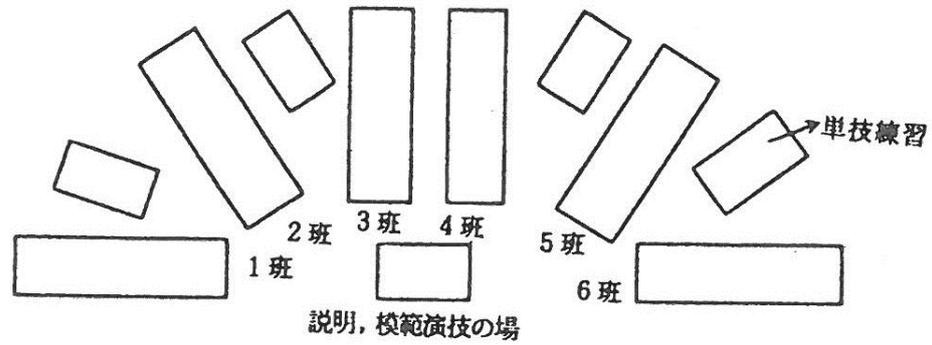
③ 伸膝前転 → 軽く走って 跳び前転 → 側方倒立回転跳び1/4 ひねり 伸身ジャンプ → 後転倒立



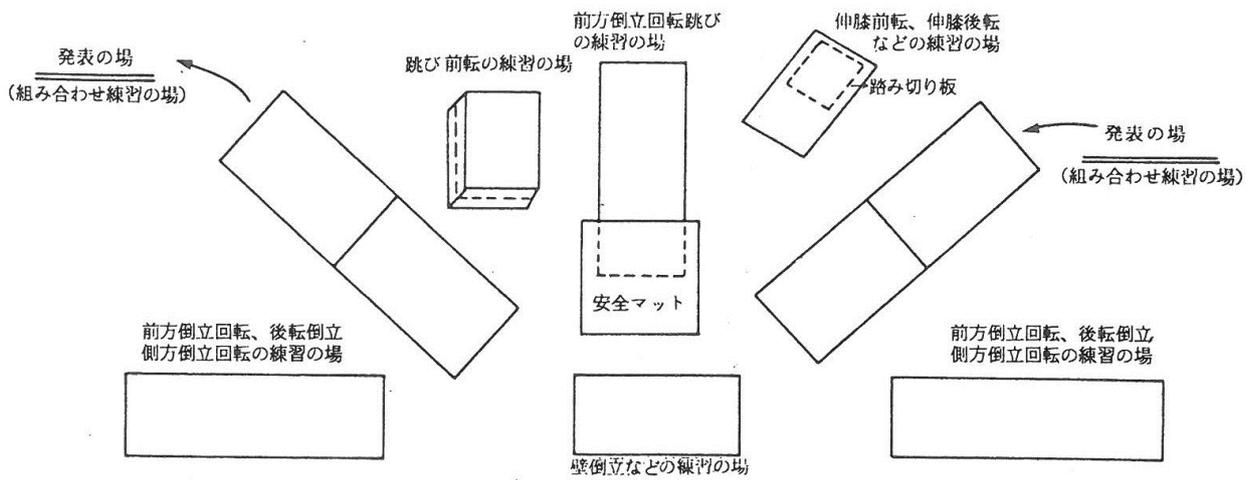
(2) 場の設定例

マット運動

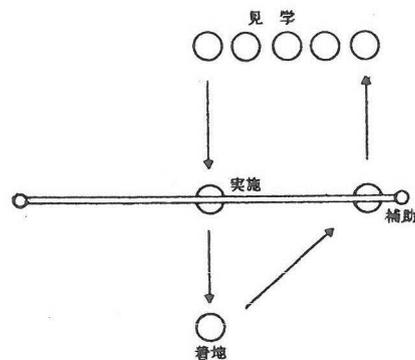
①説明を聞いたり模範演技を見る場



②発表の時間の場

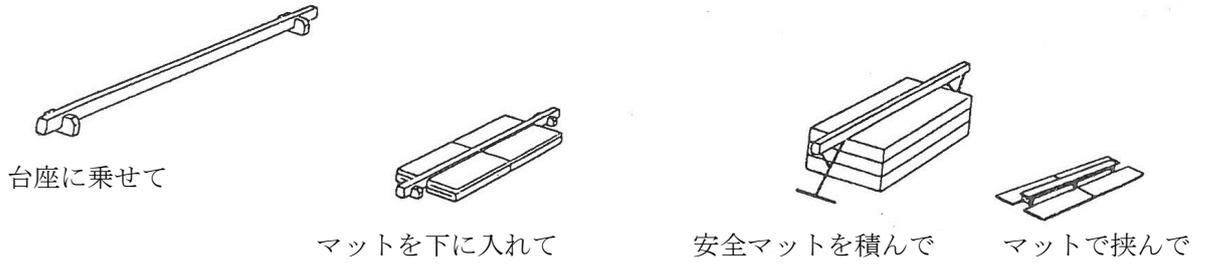


鉄棒運動

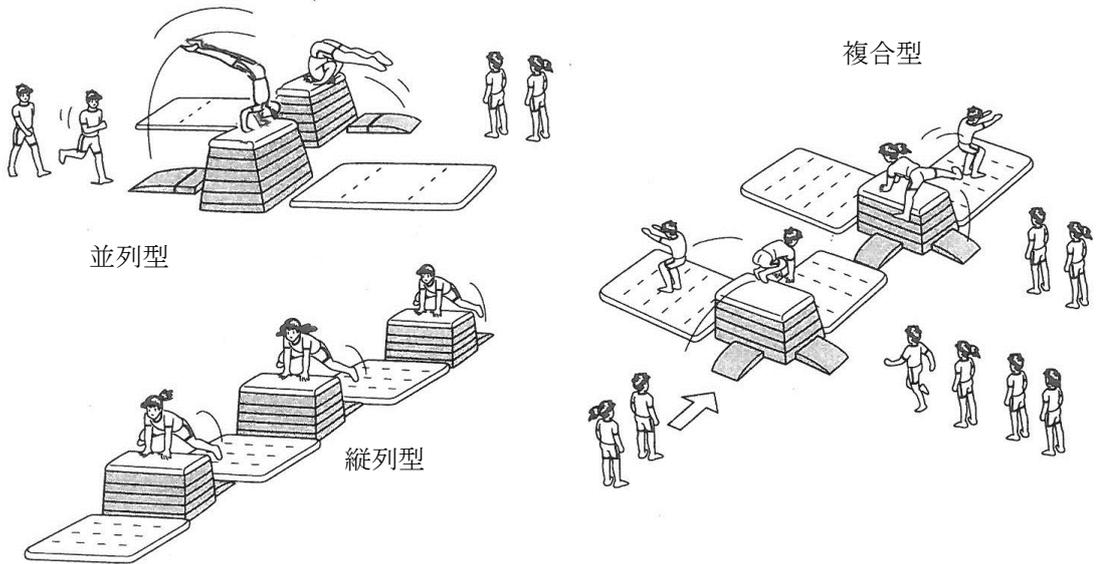


実施して着地したら、補助に回る。
その後、見学の後ろにつく。

平均台運動



跳び箱運動



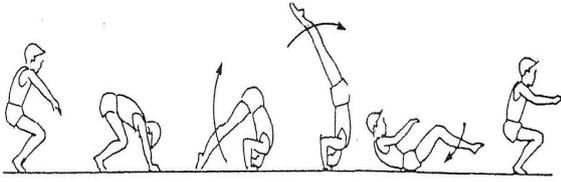
マット運動 技の例示（図解）

○は基本的な技・◎は発展技

A 接転技群

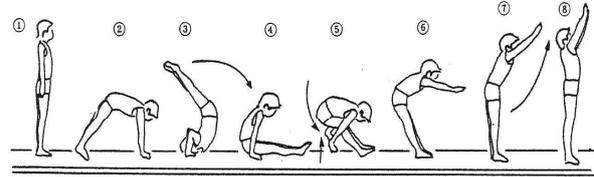
a 前転グループ

○前転



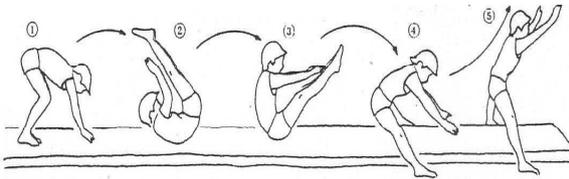
- ・後頭部→上背部→腰部と順に接して回転する。
- ・前半は大きな脚の振り上げ，後半は素早く足を引きつける。

◎伸膝前転



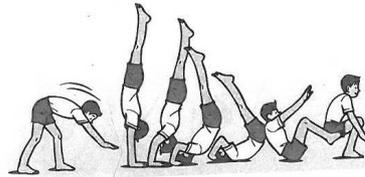
- ・両脚を伸ばして揃えたまま前に回り，上体の反動を利用する。
- ・両手は太ももの外側につき，マットを強く押して深く前屈するようにしてかかとから立つ。

○開脚前転



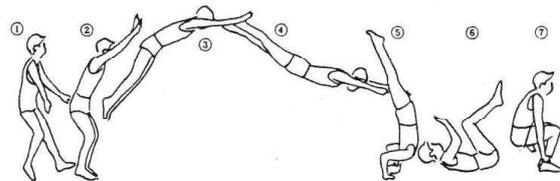
- ・前転の要領で前に回転し，両足がマットに着く直前に素早く開く。
- ・両手を太ももの内側に着き，上体を深く前傾させて起き上がる。

◎倒立前転



- ・手は肩幅程度に開いて着手する。
- ・倒立の姿勢を経過し，前転に入る。その際，頭を入れ，背中を丸めて前方に体重移動する。
- ・膝をたたみ，回転する。

◎跳び前転



- ・軽い助走から両足で踏み切り，両腕を振り上げる力も使って前方へ高く跳び上がる。
- ・空中姿勢では，しっかりと腰を伸ばし，着手後に背中を丸めて前転に入る。

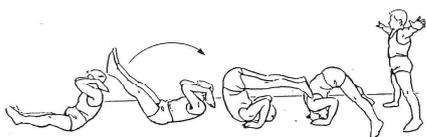
b 後転グループ

○後転



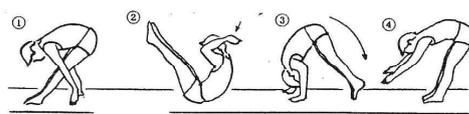
- ・マットが腰に着くと同時に上体を後ろに倒し，回転動作に入る。
- ・肘を締め，肩の近くに着手し，手でマットを押し上げるようにして立つ。

○開脚後転



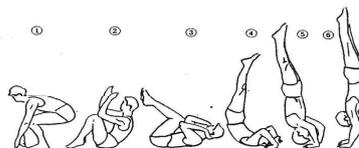
- 上体を後ろに倒しながら回転力を増し、足が真上を通過するタイミングで大きく開く。
- 回転の終わりに両腕で強く押し上げ身体を起こす。

◎伸膝後転



- 直立姿勢から上体を深く前屈させ、両手を斜め下に伸ばして後方に倒れる。
- 後転の要領で膝を伸ばしたまま回転する。

◎後転倒立

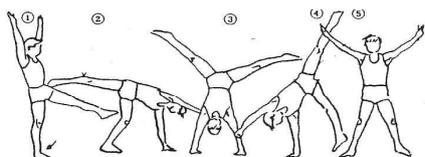


- 前屈しながら腰を下ろして回転を始める。
- 両手を素早く着き、マットを強く押す。
- 頭を起こしながら、腕・腰を勢いよく伸ばして倒立する。その際、脚を伸ばす力を利用する。

B ほん転技群

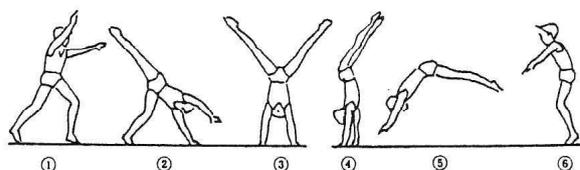
a 倒立回転・倒立回転跳びグループ

○側方倒立回転



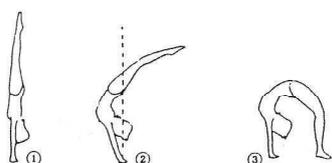
- 片足で踏み切り、その延長線上に踏み切り足側の片手を着き、その後、もう一方の手を着いて倒立姿勢に入る。
- 手を強く押し放しながら回転をして立つ。

◎側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロンダート）



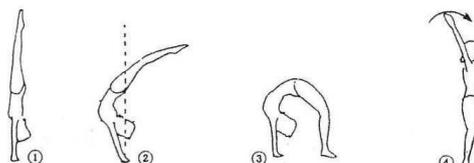
- 足を強く振り上げ、手は片手ずつ着く。
- 両手で強く突き放し、そのタイミングで両足を揃える。
- 身体をスタートした方向に向けて（ひねって）着地する。

○倒立ブリッジ



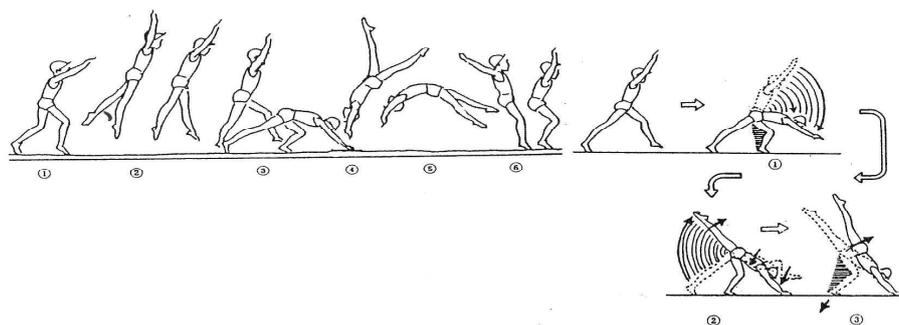
- 倒立姿勢から首を起こす。
- 身体を反らし、足を手の近くに着く。

◎前方倒立回転



- 倒立ブリッジの要領で動き、最後に両手を強く突き放して立つ。

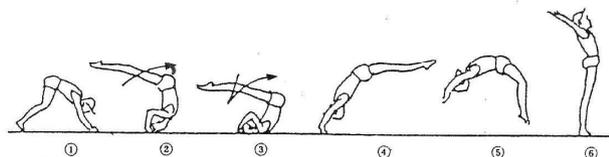
◎前方倒立回転跳び



- ・ホップの踏み替えでスムーズな着身体勢を作る。
- ・上体を勢いよく振り下ろしながら、踏み切り足でマットを強く蹴り、脚を強く振り上げる。
- ・倒立と同時に両手で強く突き放し、回転する。
- ・最終局面では身体を十分に反らせながら、回転して立つ。

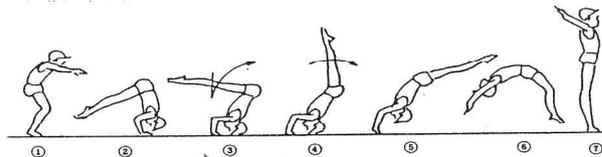
b はねおきグループ

○首はねおき



- ・脚を前方に強く振りながら勢いよく腰を伸ばす。
- ・身体を十分に反らして着地する。

◎頭はねおき

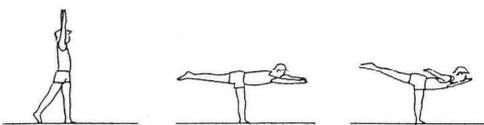


- ・両手と額が三角形になるようにマットに着ける。
- ・脚を前方に強く振りながら勢いよく腰を伸ばす。
- ・身体を十分に反らして着地する。

C 平均立ち技群

a 片足平均立ちグループ

○片足平均立ち



- ・左右どちらかの足を一步出し、バランスをとりながらゆっくりと片足立ちとなる。
- ・背筋を伸ばし、両手を下方から回しながらバランスを保つ。
- ・身体が水平になるまで前傾させる。
- ・顔を起こし、両手は左右に水平に広げ、胸を張る。

◎片足正面水平立ち



- ・肩幅に足を開き、片足に重心をかけながらゆっくりとした動作で片足立ちで身体を倒す。
- ・身体を倒しながら、上になる腕を回す。
- ・身体が水平になると同時に腕を体側につける。
- ・腕、体、脚が水平になるまで倒し、静止する。

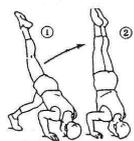
◎Y字バランス



- ・一方の足を内側に曲げ、足の裏側に手をかける。
- ・背筋を伸ばし、直立姿勢をとる。
- ・足を持たない方の腕でバランスをとり、ゆっくりとした動作で曲げた脚を伸ばしていく。

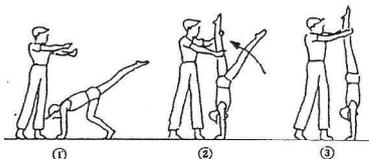
b 倒立グループ

○頭倒立



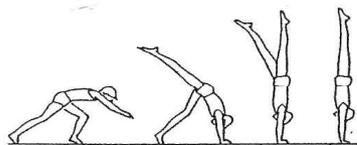
- ・額と手で三角形を作るように着手する。
- ・片足をゆっくりと上げ、その後、もう一方の足を上げる。
- ・首に力を入れておく。

○補助倒立

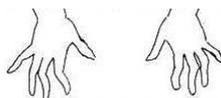


- ・手を肩幅に着き、片脚を振り上げる。
- ・もう片方の脚を引きつけ両脚を揃える。
- ・足先までしっかりと伸ばし、静止する。

◎倒立



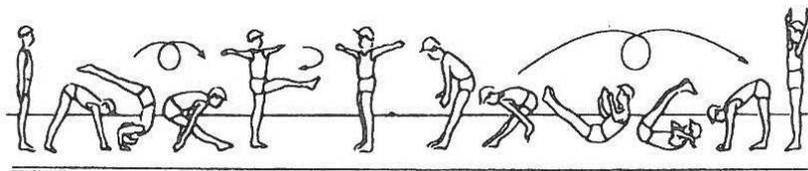
- ・手を肩幅程度に開き、指は軽く開く。
- ・腕をしっかりと伸ばす。
- ・手首、肩、足先が一直線上になる姿勢を保持する。



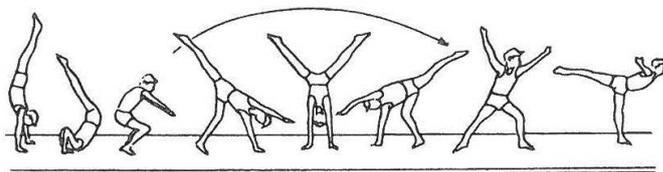
- ・指骨を曲げてマットをつかむようにすると静止しやすい。

組み合わせと演技構成例

①伸膝前転→片足1/2旋回→伸膝後転



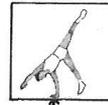
②倒立前転→側方倒立回転→片足平均立ち



側方倒立回転の着手のしかた

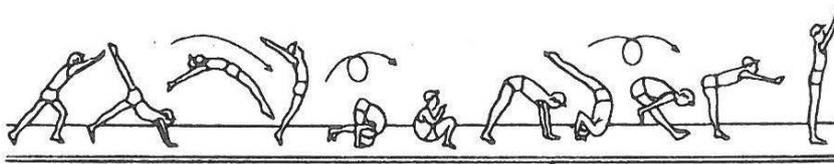


右手はマットを突き放せず
しゃがみ立ちやしりもちに
なりやすい



右手を内向きに着くと突き放し
やすくなり，着地に安定感が
でる。

③軽く走って 前方倒立回転跳び→前転→伸膝前転



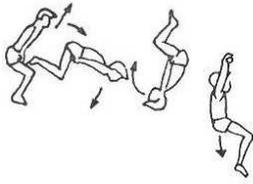
鉄棒運動 技の例示 (図解)

○は基本的な技・◎は発展技

A 支持系・前方支持回転技群

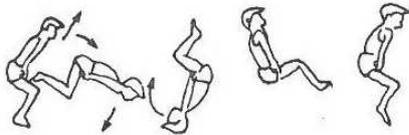
a 前転グループ

○前方かかえ込み回り



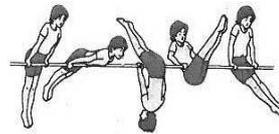
・腕支持の姿勢からゆっくり行うことで感覚づくりをする。

○前方支持回転



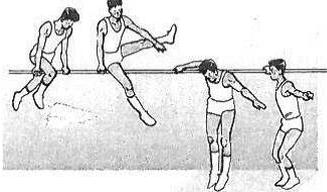
・できるだけ遠く前方へ振り下ろし、その回転力を上昇局面ではアクセントをかけ、手首を返す。

◎前方伸膝支持回転



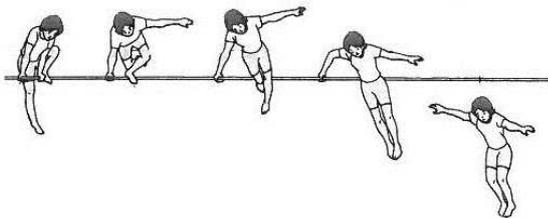
・あごを前に突き出すようにしながら、真下の体勢から鉄棒をはさむように行う。

○転向前下り



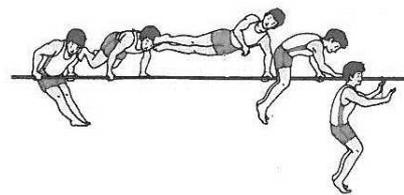
・片脚のもの付け根を乗せて支え、軸手(右手)は逆手に持ち換え、後ろ脚のはね上げと同時に鉄棒を押し、横向きに下りる。放した手は横に上げる。

○踏み越し下り



・片逆手で順手側の鉄棒上に片足を乗せ、前に乗り出すようにして腰を引き上げ、後ろ脚を素早く抜き、横向きに下りる。

◎支持跳び越し下り



・踏み越し下りがスムーズになってきたら、振りから一気に跳び越す。

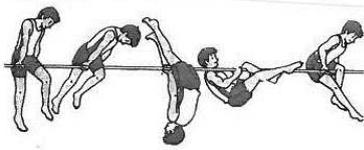
b 前方足かけ回転グループ

○膝かけ振り上がり



・振れ戻りに合わせて脇を締め、手首を返して鉄棒を下に押さえて上がる。

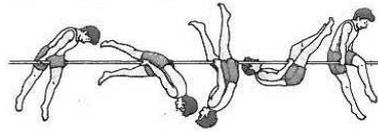
○前方膝かけ回転



- ・逆手でしっかり支え、足かけ支持姿勢から前方に向かって遠くに振り出す。上昇局面では

膝をしっかりと鉄棒にかけ、上体は前に乗り出し、手首を返す。

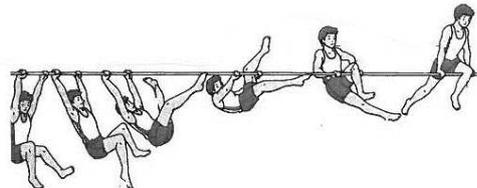
◎前方ももかけ回転



- ・逆手でしっかり支え、上体は前方に向かって遠くに振り出す。上昇局面ではもも

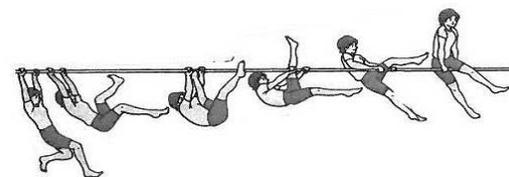
をしっかりと鉄棒を挟み、上体は前に乗り出し、手首を返す。

○膝かけ上がり



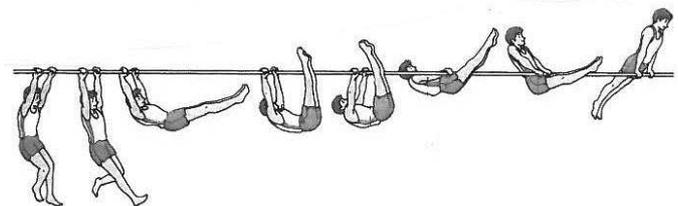
- ・足を前に踏み込み、振れ戻りに合わせて片脚を一気に膝のところまで入れる。上昇局面では鉄棒に膝をしっかりとかけ、脇を締めて手首を返し、鉄棒を下に押さえて上がる。

◎ももかけ上がり



- ・肩の力を抜いて足を十分に前方に振り出し、振れ戻ろうとする時、すばやく片脚を両手の間に通す。一気にもの付け根近くまで通し両ももで挟むようにして上がる。

◎け上がり

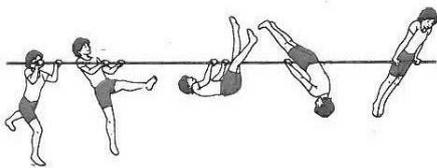


- ・足を前に踏み込み、振れ戻りに合わせて腰を曲げ、脚を鉄棒に引き寄せる。上昇局面では体の前面から鉄棒を離さないように脇を締めて鉄棒を下に押さえる。上体を前に乗り出しながら最後に手首を返す。

A 支持系・後方支持回転技群

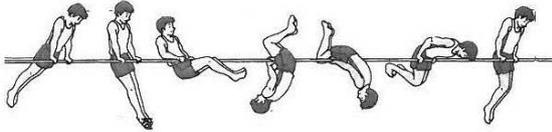
a 後転グループ

○逆上がり



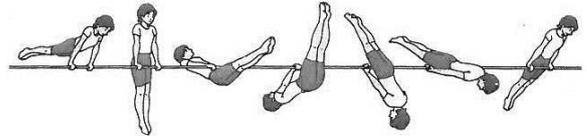
- ・足を斜め前に踏み込み、鉄棒に胸を引き付けながら脚を振り上げ、肩を倒して体を回転させる。腹部が鉄棒にかかった後、背中から上昇して支持姿勢になる。

○後方支持回転



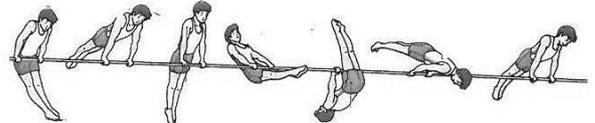
- ・支持姿勢で脚を軽く振り上げ、その反動で一気に背中を後方に倒す時、膝を抱え込むようにし、上昇時は手首を返し、背中から上がるように上体を起こす。

◎後方伸膝支持回転



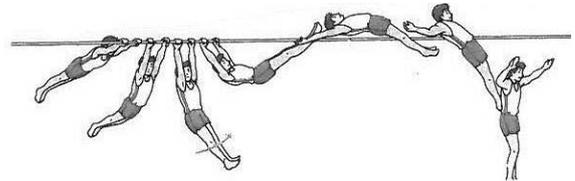
- ・支持姿勢で脚を軽く振り上げ、その反動で一気に背中を後方に倒す。上昇時は手首を返し、背中から上がるように上体を起こす。

◎後方浮き支持回転



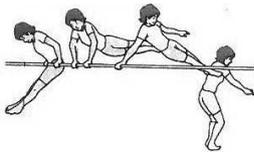
- ・支持の状態から両脚を振り上げ、肩が鉄棒より前に出す。顎を締めて身体を一直線にし、脇の下の角度を一定に保つ。

◎棒下振り出し下り



- ・支持振動から足首を鉄棒の近くに引き寄せながら背中を斜めに倒す。肩の回転に合わせて足先を斜め上方に振り込む。腰を伸ばしながら手を離し、前を見て着地する。

○後ろ振り跳びひねり下り



- ・両脚を後ろに振り上げながら軸手を押し、タイミングを合わせながらひねり、着地する。

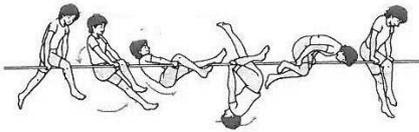
b 後方足かけ回転グループ

○膝かけ振り逆上がり



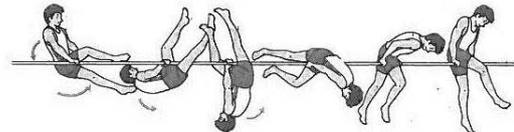
- ・膝かけ振動により、タイミングに合わせて鉄棒の引き押さえを行う。

○後方膝かけ回転



- ・片脚をかけた正面支持より背中を斜め下方向に倒す。真下でしっかり肩を回転させ、鉄棒にかけていない脚を鉄棒の上に回す。上昇局面では腰や背中から上がり、手首を返して鉄棒を下に押さえる。

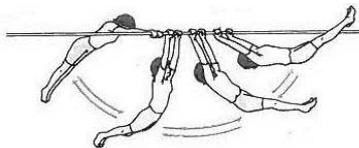
◎後方ももかけ回転



- ・両腕をしっかり伸ばし、背中から倒れるように後方に回転する。鉄棒を後ろ脚ではさみ、回転を加速する。腰を引き上げ、手首を返しとももかけ支持で止まる。

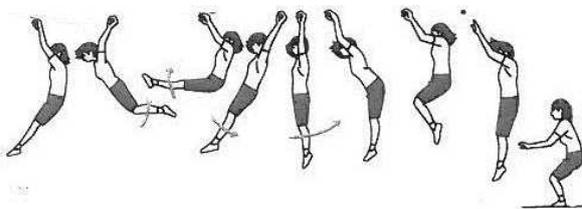
B 懸垂系

○懸垂振動（順手・片逆手）



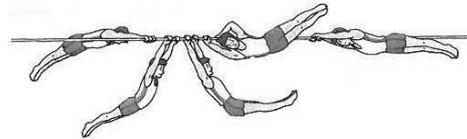
- ・前への振り下ろしでは、腰を軽く曲げて足先を先行させ、真下に至るまで徐々に体を反らせて肩を脱力させる。前振りでは足先を先行させ、後ろへの振り下ろしでは背中を先行させる。脚を後ろに振り上げるとともに、肩を真上に引き上げる。

○後ろ振り跳び下り



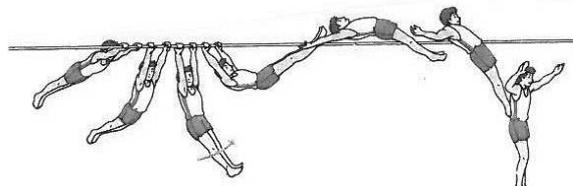
- ・前方にスイングし、後ろ振りから肩を素早く上げ、鉄棒を押し離し、着地姿勢をとる。

◎懸垂振動ひねり



- ・真下を通りすぎたあたりからひねりに入る。片逆手で前に振り、足が一番前に振り上がった時に逆手に持ち換える。後ろ振りでは肩を上へ引き上げ、順手に持ち換える。

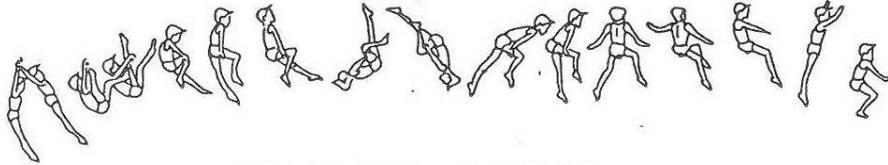
◎前振り跳び下り



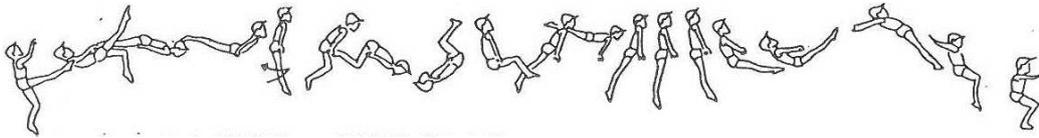
- ・振り下ろしから足先を斜め上方に振り上げる。その後、足を下に押さえるようにして一気に胸を突き出して体を反り、手を後ろに押し放す。前を見て着地する。

組み合わせと演技構成例

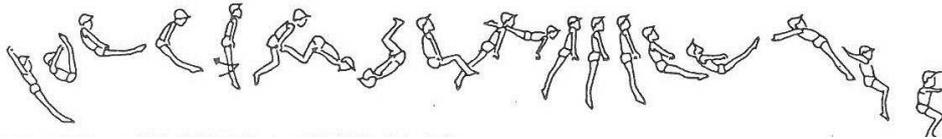
①膝かけ上がり→後方膝かけ回転→踏み越し下り



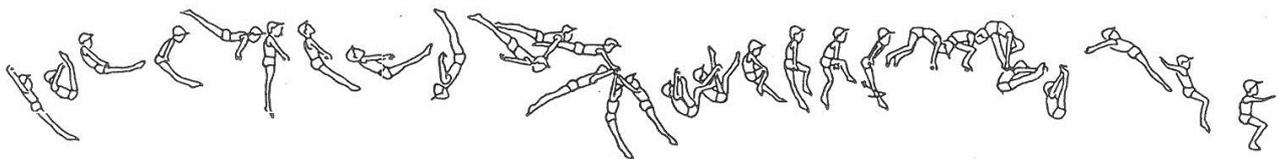
②逆上がり→前方支持回転→棒下振り出し下り



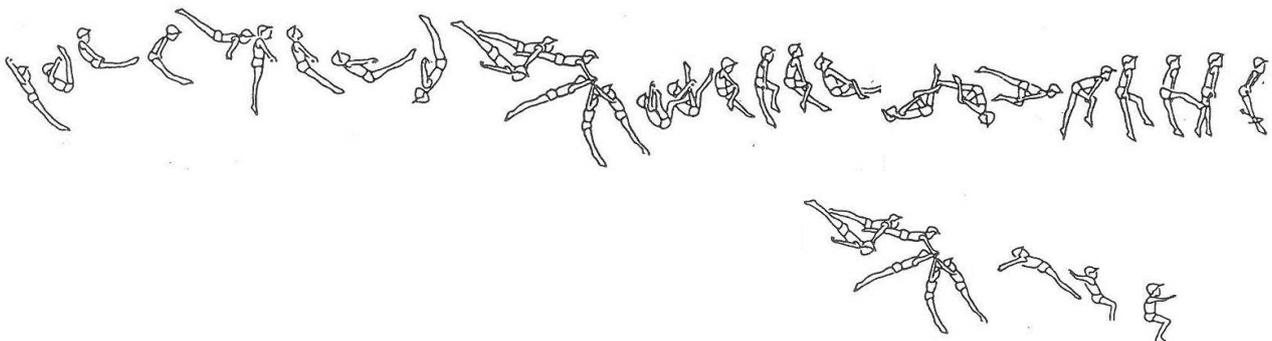
③け上がり→前方支持回転→棒下振り出し下り



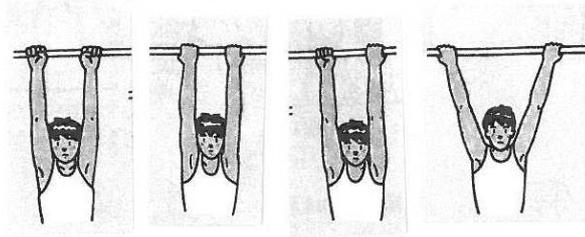
④け上がり→浮き支持回転→膝かけ上がり→後方足裏支持棒下振り出し下り (※例示にない技)



⑤け上がり→浮き支持回転→膝かけ上がり→後方膝かけ回転→前振り跳び下り



握り方



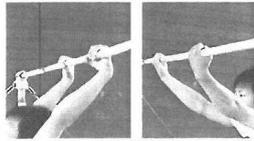
順手

逆手

片逆手

大逆手

懸垂振動の時



- 前振り局面（順手）および後ろ振り局面（逆手）では、手首を曲げて鉄棒を深く握ることが大切である。

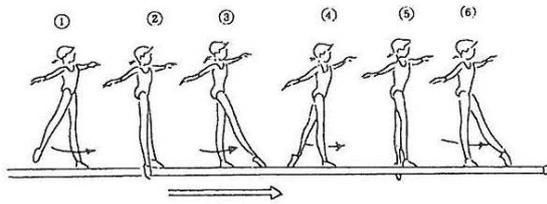
平均台運動 技の例示（図解）

○は基本的な技・◎は発展技

A 体操系

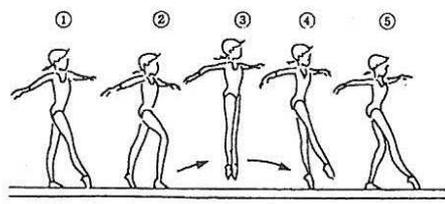
a 歩走グループ

○前方歩



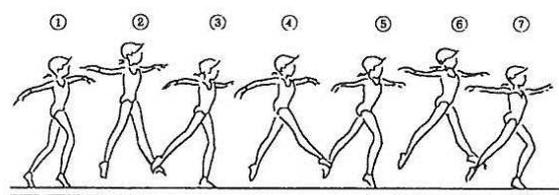
- 手は横に上げ、バランスをとりながら背筋を伸ばして歩く。（視線は台の先端）
- 足の内側で台の側面を擦るようにして出し、つま先で台の面を確かめて指で台をつかむようにしながら体重を移動させる。

◎前方ツーステップ



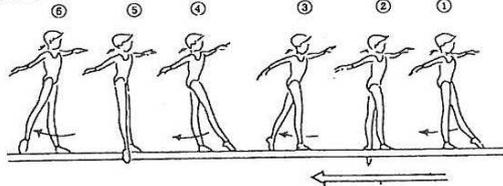
- 追い足で身体を軽く上に引き上げながら空中でつま先を伸ばし、膝を柔らかく使って着地。

◎前方走



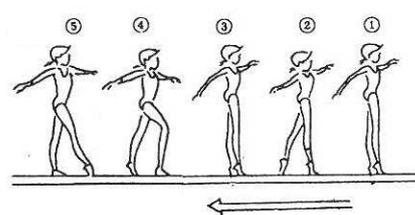
- 両腕で平均をとりながら頭の位置をまっすぐに保ちリズムカルに前へ移動する。膝を柔らかく使ってつま先から着台。

○後方歩



- 技術的には前方歩と同じ要領で行い、進む方向が反対。

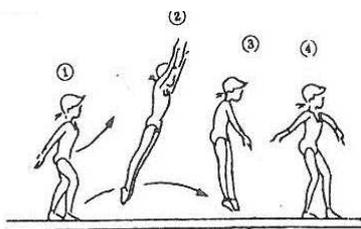
◎後方ツーステップ



- 身体を軽く上に引き上げながら追い足で後方へ移動、台の面を確かめながら着台。

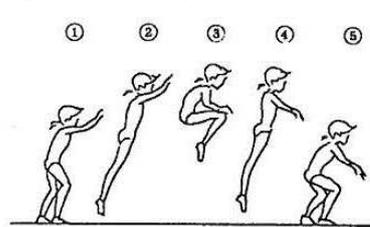
b 跳躍グループ

○伸身跳び（両足踏切）



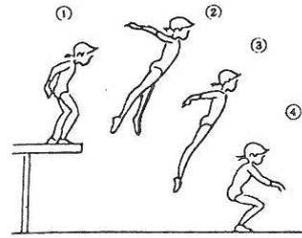
- 膝を軽く曲げて両足で踏み切り、両腕を振り上げながら空中で伸身姿勢になる。素早く両腕を振り下ろすと同時に膝を柔らかく使って着地。

◎かかえ込み跳び



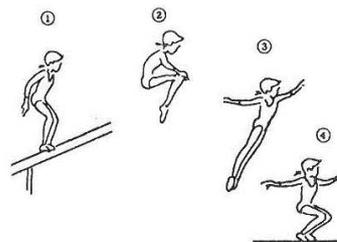
- 力強く空中にジャンプし、膝をできるだけ胸に引き付ける。伸身姿勢を経過して着台。着台時は足をやや前後させ、膝を柔らかく使って着地。

◎開脚跳び下り



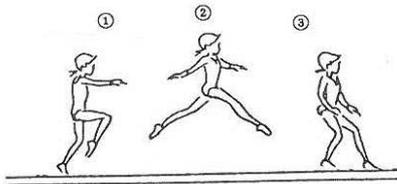
・両足踏み切りで前上方に跳び上がりながら開脚する。脚を閉じてから膝を柔らかく使って着地する。

◎かかえ込み跳び下り



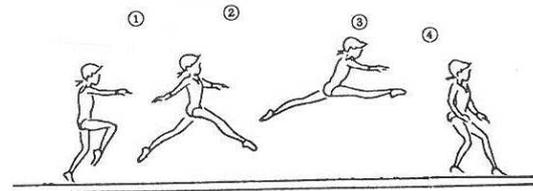
・両足踏み切りで前上方に跳び上がりながら膝を抱え込み、伸身姿勢になってから膝を柔らかく使って着地する。

○開脚跳び（片足踏切）



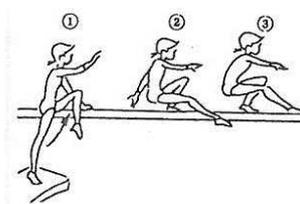
・前脚を前方に振り上げると同時に後ろ脚も後方に振り上げて開脚し、後ろ足を引き寄せながら着台する。

◎前後開脚跳び



・前脚を前方に高く振り上げると同時に後ろ脚も素早く後方に振り上げて前後に大きく開脚する。後ろ足を引き寄せながら着台する。

◎片手支持跳び上がり

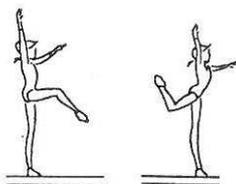


・斜めから助走、右足踏み切りの時は左手で台上を支え左脚を素早く振り上げ乗せると同時に、支えた左手で台を押して立ち上がる。

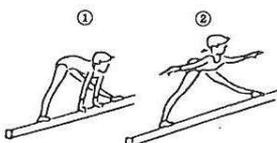
B バランス系

a ポーズグループ

○立ちポーズ（両足・片足）

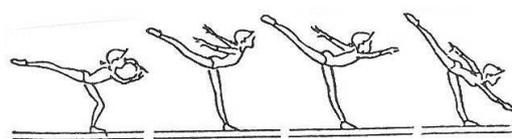


・片足を上げ、軸足1本での片足立ちのポーズ。ふらつかないように軸足を安定させる。



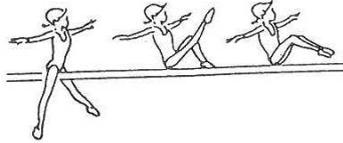
・肩は台より少し前に出し、背中を張って安定させる。

◎片足水平バランス



・軸足の膝を曲げた水平バランスや伸ばしたバランス。腕は自由に使い安定させるが、背中を十分に張る。

○座臥・支持ポーズ



・平均台をまたいだり，臀部を台に付けたりして姿勢を保つ座のポーズ。

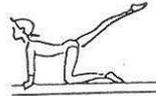
・平均台に腹部を付けたりして姿勢を保つ臥のポーズ。

◎V字ポーズ



・後方で台を支えたり，支持なしで脚上挙（V字）した姿勢で保つ。

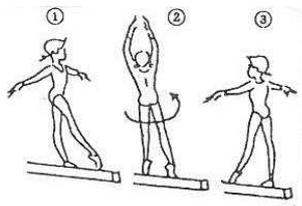
◎片膝立ち水平支持ポーズ



・両腕は内手（手のひらが向かい合って握る）でしっかり支える。頭を起し，胸を張って片足を高く保つ支持ポーズ。

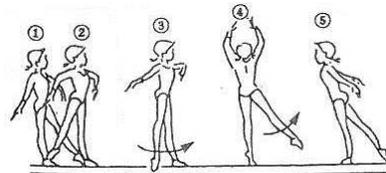
b ターニンググループ

○両足ターン



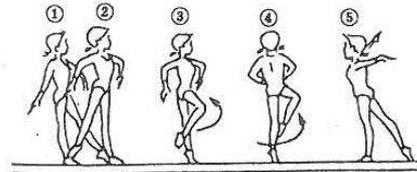
・つま先立ちになりながら，同時に両腕を振り上げながら，身体を一線にして1/2ターン。

◎片足ターン（振り上げ型）



・右脚の前振り上げと両腕の引き上げを同調させ，身体をつり上げながら，つま先立ちの鋭い1/2ターン。

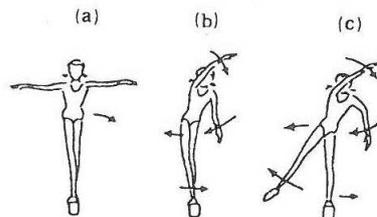
◎片足ターン（回し型）



・左足に重心をおいて軸足とし，右膝を引き上げながら回し込むようにターン。

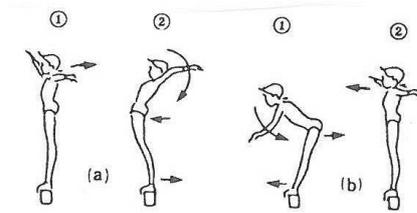
バランスを崩した時の復元のしかた

縦向きの場合



・(a) は矢印のように右にバランスを崩した時は，(b) の動きをする。さらにバランスが崩れると (c) のように右足を上げてバランスをとる。

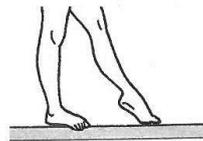
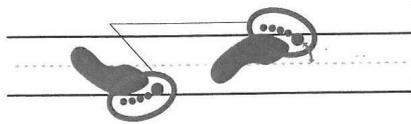
横向きの場合



- (a) のように後ろにバランスを崩した時は、腰を前に出し、腕を後ろに回してバランスを先取りする。
- (b) のように前にバランスを崩した時は、腕を前に回してバランスを先取りする。

平均台の歩き方 (足の置き方)

台の角に指をかける

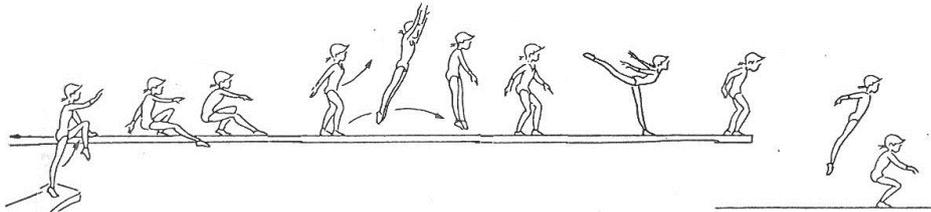


- 足の指で平均台をつかむようにする。

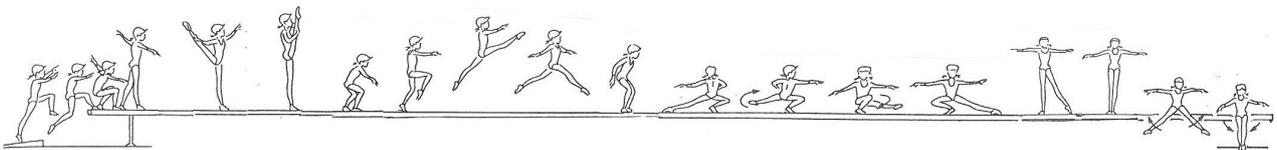
つま先はやや開く

組み合わせと演技構成例

①片手支持跳び上がり→伸身跳び→片足水平バランス→伸身跳び下り



②片足踏み切り→Y字跳び上がり バランス →前後開脚跳び →しゃがみ立ち片足ターン 1/2ひねり →開脚跳び下り



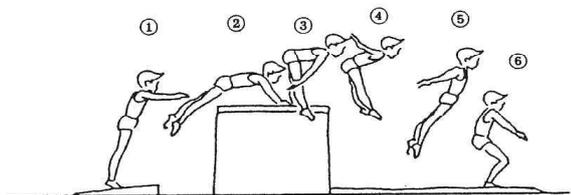
跳び箱運動 技の例示（図解）

○は基本的な技・◎は発展技

A 切り返し系

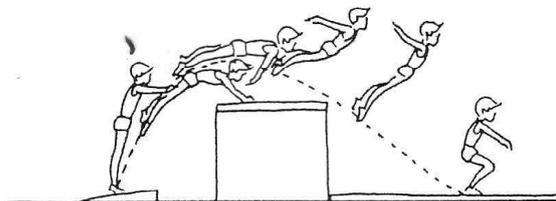
a 切り返し跳びグループ

○開脚跳び



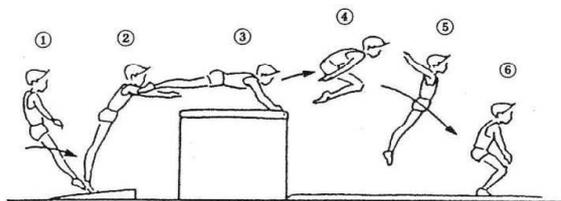
- ・強く両足で踏み切り，腕を前に振り出す。
- ・腰は曲げてよい。
- ・両手を強く突き放し，上体を起こす。
- ・着地位置を見て，膝のクッションを利用し，着地する。

◎開脚伸身跳び



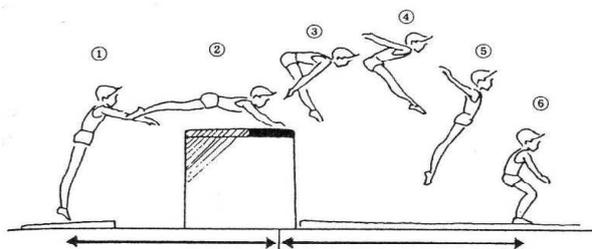
- ・踏み切りから着地までの全経過を通して，身体がほぼ伸びている開脚の状態。

◎かかえ込み跳び



- ・踏み切ってから着手のタイミングまでは身体を十分に伸ばす。
- ・突き放した瞬間に腰と膝を曲げ，かかえ込みの姿勢となる。

◎屈伸跳び

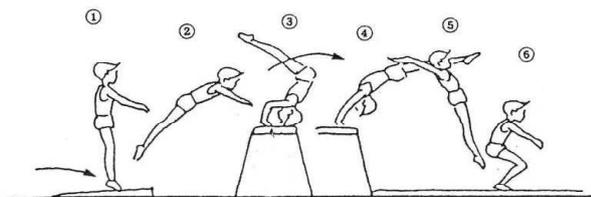


- ・踏み切ってから着手のタイミングまでに脚を閉じ膝を十分に伸ばす。
- ・強い突き放しを意識する。

B 回転系

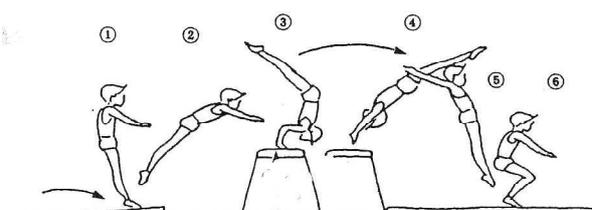
a 回転跳びグループ

○頭はね跳び



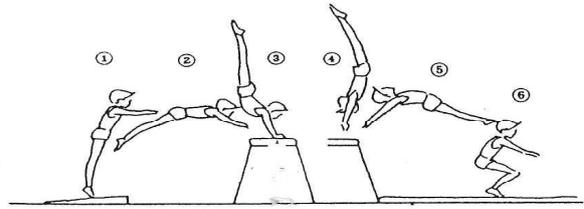
- ・支持屈身の場面で，額を着き，腰を90度に曲げ前方にやや倒れ気味の姿勢をつくる。
- ・はね動作の後，身体の張りを維持し，着地の姿勢をとる。

◎前方屈腕倒立回転跳び



- ・支持屈身の場面で，額を着くことなく，腕による支持を行う。前方にやや倒れ気味の姿勢をつくる。
- ・はね動作の後，身体の張りを維持し，着地の姿勢をとる。

◎前方倒立回転跳び



- ・強い踏み切りから、伸ばした腕による支持を行う。前方に倒れることなく、伸身の姿勢から腕を突き放す。その後、身体の張りを維持し、着地の姿勢をとる。

終わりのポーズ



『終了』のトレードマーク

このポーズの重要性

↓
技を最後まできちんと行う
||
けがの防止