

令和6年度

中高保健体育授業づくり資料



【器械運動実技資料】



鹿児島県総合体育センター

活 動 内 容		留意点等	動 画
1 マット運動 (1) 接点技群 前転グループ ① 前転につながる動き（ゆりかご運動等） ② 前転 ③ 開脚前転 ④ 伸膝前転 【学習援助漸減法】 ○ 様々な場の設定 → 落差法 【機能単位分割法】 ○ 技を分割して練習 → ゆりかご運動等			 【接点技群前転グループ】
(2) 接点技群 後転グループ ① 後転につながる動き（ゆりかご運動等） ② 後転 ③ 開脚後転 ④ 伸膝後転 ⑤ 後転倒立			 【接点技群後転グループ】
(3) ほん転技群 倒立回転・倒立回転跳びグループ ① 倒立回転につながる動き（かえるの足打ち・補助倒立等） ② 倒立前転・倒立伸膝前転 ※接点技群の技 ③ 側方倒立回転・ロンダート ④ 前方倒立回転・前方倒立回転跳び（ハンドスプリング） ○ できる動きから技につなげる → 手足片足交互跳び 【学習援助漸減法】 ○ 段階的な場の設定 → 補助倒立等			 【ほん転技群倒立回転：倒立回転跳びグループ①】  【ほん転技群倒立回転：倒立回転跳びグループ②】

活 動 内 容	留意点等	動 画
2 跳び箱運動 (1) 切り返し系 切り返し跳びグループ ① 開脚跳び ② かかえ込み跳び ③ 屈伸跳び 【機能単位分割法】 ○ 技を分割して練習 → 台上に乗る。 ○ かき手の技術練習 → 連結跳び箱 ○ 突き手の技術練習 → マット上で切り返す感覚を養う。 (2) 回転系 回転跳びグループ ○ 台上前転 ○ 台上前転 → 低い段差での練習 3 整理運動		 【跳び箱運動：切り返し系】  【跳び箱運動：回転系】