

## B 器械運動

### 1 改訂のポイント

中学校では、技がよりよくできることや自己に適した技で、演技することをねらいとし、高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「自己に適した技を高めて、演技すること」ができるようにすることが求められている。

したがって、技がよりよくできる楽しさや喜びを深く味わい、器械運動の学習に主体的に取り組み、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすこと等に意欲を持ち、健康や安全を確保するとともに、新たに挑戦する技の名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、事故や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図ることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

### 2 運動の特性

#### (1) 一般的特性

ア 機能的特性（運動を行う者の欲求や必要を充足する機能に着目）

- (ア) 器械の特性に応じて多くの技があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である
- (イ) 自己の能力に応じた課題を選び実践できるため、意欲的に取り組むことができる運動である。

イ 構造的特性（運動のルール、技術的仕組みや構造、作戦などに着目）

- (ア) 器械・器具を用いて回転、跳躍、支持、懸垂、バランスなどの運動を行い、いろいろな技に挑戦し、できるようにする達成型の運動である。
- (イ) 技の完成度（美しさ、雄大性、滑らかさなど）を競う個人種目である。

ウ 効果的特性（身体的・精神的・社会的発達に対する運動の効果に着目）

- (ア) 身体的には、調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力をバランスよく養うことができる運動である。
- (イ) 精神的には、技や課題に対して粘り強く取り組む姿勢が養われる。
- (ウ) 社会的には、グループで教えあったり、器具の準備をすることで、協調性や責任感を養うことができる。

#### (2) 生徒から見た特性

- ア 練習により、難しい技や出来なかった技ができたときに喜びを感じることでできる運動である。
- イ 補助のし合いなど、仲間と協力しながら練習する楽しさや、自分に合った色々な技に挑戦できる楽しさがある運動である。

#### (3) 競技の歴史等

器械運動と体操競技のルーツは、ナポレオン支配下にあったドイツにおいて国民の士気を高める目的で考案された体操（Turnen）である。それは、ヤーンが考案した鉄棒、跳び箱、平均台などの原型となる器械を用いた巧技系運動で、驚異性に富んだ技を特徴としたため、1850年頃にはヨーロッパ各地で競技会が行われるようになり、これが体操競技へと発展していった。日本には、明治時代初期に学校体育に導入されたが、当時は姿勢訓練と体力作りを目的とした運動を主とした「器械運動」であった。

一方、「体操競技」は、いち早くスポーツとして認識され、日本においてもオリンピックローマ大会優勝を皮切りに「体操日本」と称された活躍があり、「器械運動」もスポーツとしての認識を高めることにつながった。

「器械運動」という用語は、我が国独自の学校体育用語で、これは我が国における学校体育が、体操と器械運動を重視した教材観が残っていたためである。

### 3 評価規準（第1学年）

項目	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとめりことの評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を讃えようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。</li> </ul>
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>良い演技を讃えようとしている。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>自己の課題に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>自己の技能・体力の程度に応じて目指す技や技の組み合わせ方を見付けている。</li> <li>仲間と学習する場面で仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。</li> <li>健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>器械運動を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット運動は、回転系や巧技系の技で構成し演技するための、滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>器械運動に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>発表会や競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>①仲間とともに協力しながら自主的に活動し、技ができる楽しさや喜びを味わおうとしている。(観察)</li> <li>②器械・器具の準備・片付けなどの分担した役割を果たそうとしている。(観察)</li> <li>③互いに仲間の試技に対して補助したり、行い方の助言をしたりしようとしている。(観察・発言)</li> <li>④課題となる動きがよりよくなった際に声をかけるなど繰り返し練習している仲間の努力を讃えようとしている。(観察・発言)</li> <li>⑤体調の変化、器械・器具や練習場所などの事故や仲間の安全を確保している。(観察)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①学習資料や仲間の助言から、学習する技の合理的な動き方の改善ポイントを見付けている。(観察・学習ノート)</li> <li>②自己の課題解決のために練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択している。(観察・学習ノート)</li> <li>③自己の能力や体力に応じた技や技の組み合わせを見付けている。(行動観察・学習ノート)</li> <li>④仲間と活動する際、互いの動きの違いを相手に伝えている。(観察)</li> <li>⑤仲間と活動する際、器械・器具、練習場所の安全や技能・体力に応じた技の選択など、安全に留意した活動の仕方を見付けている(観察)</li> <li>⑥生涯にわたって器械運動を楽しむための関わり方を見付けている。(学習ノート)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①自己の能力に適した基本的な技の技能を高め滑らかなに行うことができる。(観察)</li> <li>②段階的な練習を通じて、できる技を、条件を変えて滑らかなに行うことができる。(観察)</li> <li>③できる技を組み合わせ合わせて連続技を構成し、滑らかなに行うことができる。(観察)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を答えたり書き出したりしている。(学習ノート・発言)</li> <li>②技の名称や系統性・技能の構造について、学習した具体例を答えたり書き出したりしている。(学習ノート・発言)</li> <li>③それぞれの種目や系、技群、グループによって高まる体力を学習した具体例を挙げて答えたり書き出したりしている。(観察・発言)</li> </ol>



## 5 指導系統

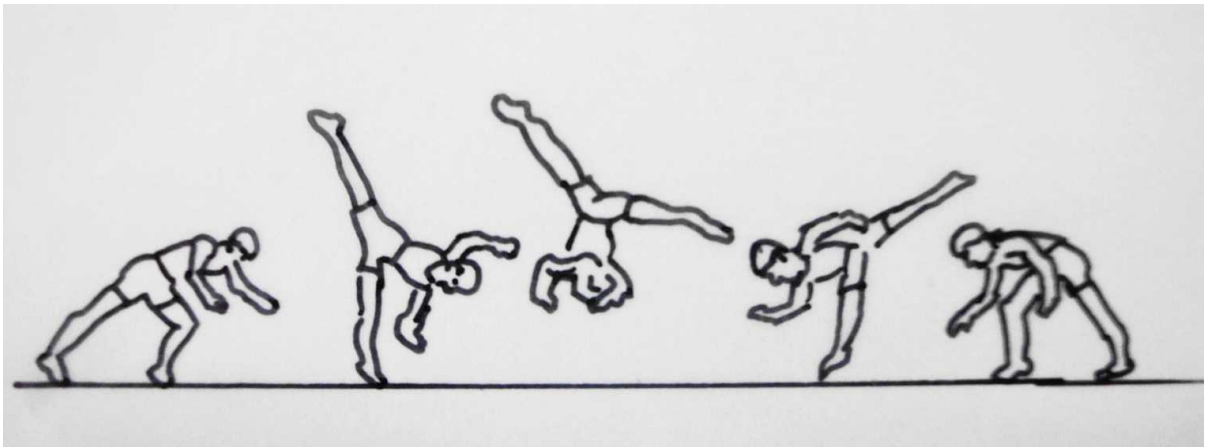
### (1) 技の系統性：マット運動の指導順序、技の難易度の例

		指 導 順 序 →					
系	技群	グループ	基本的な技		発 展 技		
		難 度 (技術点)	A (2点) →	B (4点) →	C (6点) →	D (8点) →	E (10点)
回 転 系	接 点	前転	前転	開脚前転	跳び前転	伸膝前転	倒立～伸膝前転
		後転	後転	開脚後転	伸膝後転	後転倒立	伸腕の後転倒立
	ほん 転	倒立回転 倒立回転 跳び (前転と び)	側方倒立回 転 倒立ブリッ ジ	ロンダート 前方倒立回 転 (前方ブリ ッジ)	片手ロンダ ート 前方倒立回 転跳び(座り 立ち)	*側方宙返 り (図-1) 前方倒立回 転跳び	前転跳び連続 前転跳び～跳 び前転
	はね起き	首はねおき (座り立ち)	首はね起き	頭はねおき (座り立ち)	頭はね起き	両足前転跳び	
巧 技 系	平均 立ち	片足平均 立ち	片足平均立 ち (2秒静止)	片足正面水 平立ち	Y字バランス	片足側面水 平立ち	
	倒立	倒立	頭倒立 (図-2) 壁倒立 例(図-3, 4)	補助倒立	倒立(瞬時静 止以上)～前 転	倒立ひねり 倒立歩行	倒立ひねり連 続

巧技系には、平均立ち技の他に支持技(片足旋回や開脚前拳)、跳躍技(伸身とびひねり、開脚とび)柔軟技(前後開脚座、左右開脚座)などもあり、連続技のつなぎとしての活用もできる。

- [注]・系・・・各種目の特性を踏まえて技の運動課題の視点から大きく分類したもの  
 ・技群・・・類似の運動課題や運動技術の視点から分類したもの  
 ・グループ：技群に加えて、運動の方向や運動経過、発展性も考慮して分類したもの。

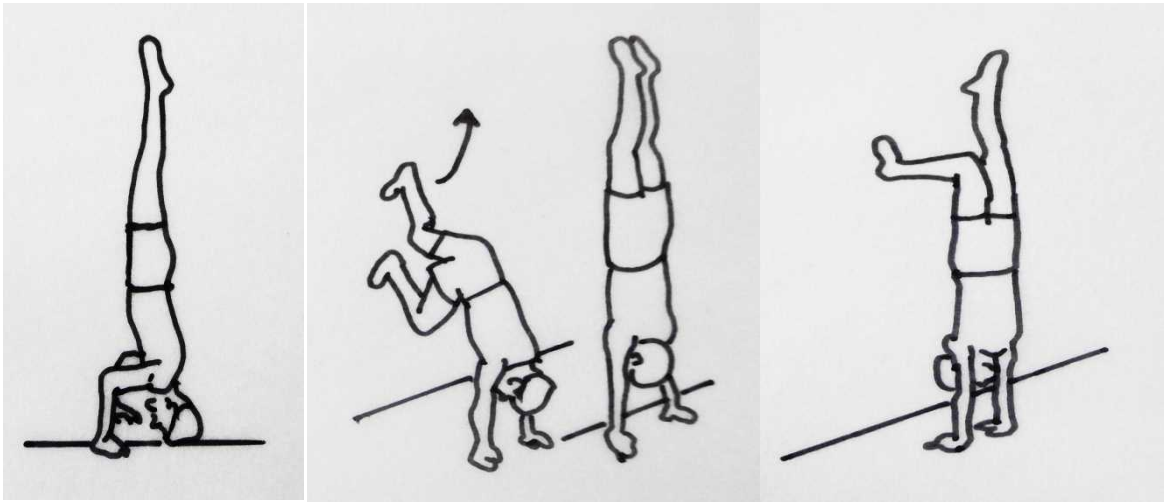
図-1 (片足踏み切り) 側方宙返り



図一 2 頭倒立

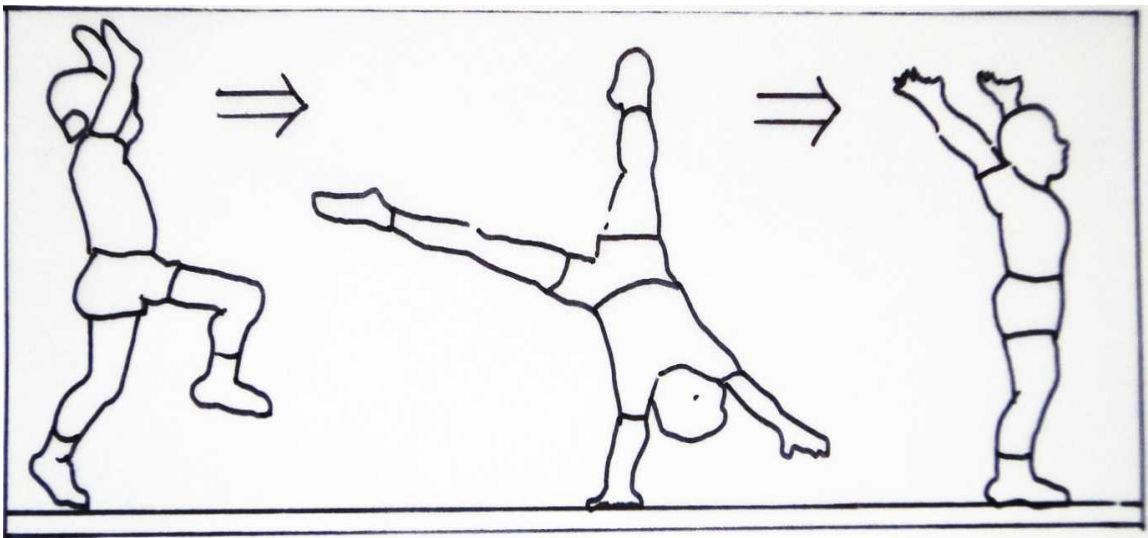
図一 3 腹側を壁につける壁倒立

図一 4 片足で壁を支えた倒立



上記の「技の系統」に限定できない技の発展の方法もある。一例として、「側転→前法倒立回転とび」への発展段階の途中で導入する技として「側転 1/4 ひねり前方立ち」を下に紹介する。

図 5 「側転 1/4 ひねり～前方立ち」 運動方向→



(2) 技の系統性：「跳び箱運動」の指導順序、技の難易度の例

指導順序 →

系	グループ	基本的な技（主に中学までに例示）			発 展 技（高校入学以降）	
難 度（技術点）		A（2点）→	B（4点）→	C（6点）→	D（8点）→	E（10点）
切り 返し 系	切り返 し跳び	開脚跳び	開脚伸身跳び	かかえ込み跳 び	開脚伸身跳び （手前着手） 屈身跳び	開脚伸身跳び （手前着手） 伸身跳び
	回 転 跳 び	台上前転跳び	頭はね跳び	前方屈腕倒立 回転跳び	前方倒立回転 跳び	前方倒立回転 跳び1/2ひねり
回 転 系	側方回 転跳び				側方倒立回 転跳び	側方倒立回 転跳び1/4ひねり

(3) 技の系統性：「鉄棒運動」の指導順序、技の難易度の例

指導順序 →

系	技群	グループ	基本的な技（主に中2まで例示）		発 展 技（高校入学以降）		
難 度（技術点）			A（2点）→	B（4点）→	C（6点）→	D（8点）→	E（10点）
支 持 系	前 方 支 持 回 転	前 転	転向前下り	前方かかえ込 み回り 踏み越し下り	前方支持回 転 支持跳び越 し下り	前方伸膝支 持回 転 伸身支持跳 び越 し下り	
		前方足 かけ回 転	膝かけ振り 上がり	前方膝かけ回 転 膝かけ上がり	前方ももか け回 転 ももかけ上 がり	前方両膝か け回 転	け上がり
	後 方 支 持 回 転	後 転	逆上がり 後方支持回 転 後ろ振り跳 び ひねり下り	後方伸膝支 持回 転 棒下振り出 し 下り	後方伸身浮 き支 持回 転 足裏支持開 脚 棒下振り出 し 下り	後方浮き支 持回 転連 続 足裏支持閉 脚棒 下振り出 し下り	
		後方足 かけ回 転	膝かけ振り 逆上がり	後方膝かけ回 転	後方ももか け回 転	後方両膝か け回 転	背面後方 け上がり
懸 垂 系	懸 垂	懸 垂	懸垂振動 （順手・片 逆 手）	前振り跳び 下 り	懸垂振動ひ ね り	後方後ろ 振り上 がり	

## 6 学習の展開

### (1) 授業展開例【第1学年】

#### ア 目標

- (ア) 技能：マット運動の特性に応じた技能を身につけるとともにその技能を高め、技を組み合わせる演技や発表ができるようにする。
- (イ) 態度：マット運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように協力して進んで練習に取り組むようにする。また、器械・器具を点検し安全に留意して練習や発表ができるようにする。
- (ウ) 知識、思考・判断：技の構造を理解した上で、自己の能力に応じた技を習得するための課題を設定し、その解決のために、技の高め方、補助の仕方、練習の計画的な行い方などを工夫することができるようにする。

#### イ 展開（ 9時間目／15時間 ）

段階	時間	学習内容と活動	指導・支援（○）と評価（☆）	備考 (用具等)
はじめ	10分	1 オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の目標、課題や授業の流れを確認する。前時の状況を学習カードなどで振り返る。</li> <li>・グループ内の役割分担の確認と準備の仕方を知る。</li> <li>・準備運動および体ほぐし運動を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○出欠の確認と健康観察を行う。</li> <li>○学習資料やカード、ボードなどを活用し、本時のねらいと進め方を説明する</li> <li>○ペアの運動では、体格、体型に配慮する。</li> </ul>	
なか	20分	2 既習技の習熟 <ul style="list-style-type: none"> <li>・マットの使用方向を工夫し、用具を活用する。</li> <li>・既習技で組み合わせに使用する基本技の練習をする。補助や、予備運動の必要な場合は協力しあう。</li> <li>・できる技の組み合わせを工夫して演技する方法を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○練習の場面設定が適切かつ安全に配慮できているか確認する。</li> <li>○巡回しながら、1人1人の練習技を確認し、技能のポイントを助言する。</li> <li>○演技構成の模範パターン例やつなぎの動きの例を示し連続技を考案させる。</li> <li>○マットの使い方、リズムの変化、見せ場などを工夫し見栄えのある演技になるような構成ができるように助言する。</li> </ul>	マット 踏切板 スポンジマットなど
か	30分	3 連続技の組み合わせ練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・3～4つの技の組み合わせ順・方向を検討し、工夫して練習する。</li> <li>・自分にあった技のつなぎを検討し、滑らかに連続技ができる構成を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○演技構成がうまくいかない場合は、その原因や改善方法をグループで話し合い、互いに助言するよう指示をする。</li> </ul>	資料
	40分	4 考案した連続技を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ内で協力して場面設定を工夫し、補助しあって練習する。</li> <li>・グループ内でできたところまで順番に発表しあい、相互評価をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○お互いのできばえを評価し合い、協力して発表できるようにさせる。</li> <li>☆【関・意・態】③ 〈観察・発言〉</li> <li>○「努力を要する生徒」に対し、補助の仕方や助言の仕方を個別に支援する。</li> </ul>	
まとめ	50分	5 本時のまとめと片付け <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時を振り返り、学習カードに記入する。</li> <li>・全員で用具の片付けを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○技の上達の程度や演技構成について振り返る。</li> <li>○相互評価の内容やアドバイスを振り返り、次時の課題を明確にする。</li> </ul>	学習カード

(2) 思考力・判断力・表現力等をはぐくむ学習例

ア ねらい

- (ア) 技ができる人は出来ない人の動きからつまづきのポイントを洞察できるようにさせることで生徒間での学びあいに繋げ、自立したグループ学習ができるようにする。
- (イ) 単に技ができるだけでなく、その技をより高めるための練習や発展させる方法を考えることで多様な表現力を磨く。
- (ウ) グループでお互いに補助しあったり、教えあい、協力して練習に取り組めるようにする。

イ 発問例

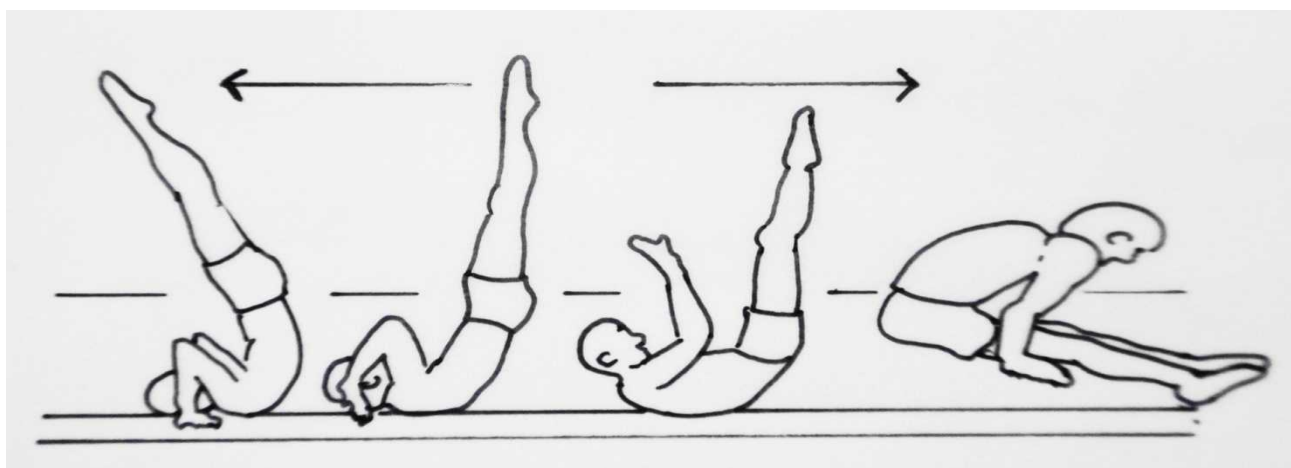
(ア) 基本技練習の導入場面

発問例	期待したい回答
・倒立時は身体のどこで体重を支えているか？	・手、肩、腕で支える。
回答を導く手立て	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・正座した状態で両手を挙上し、ペアの人に上から手を重ね直下に押しってもらう。</li> <li>・顔を起こす（目線を前方へ）ことで肩関節が固い人でも 180 度近く開くことができる。</li> </ul>	

(イ) 技能習得練習場面

発問例	期待したい回答
・開脚前転は出来るのに伸膝前転で起き上がれない人が多いのはどうしてか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勢いが無い</li> <li>・手でしっかり押していない</li> </ul>
回答を導く手立て	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・高さを利用した場面設定（マットを畳む、マットの下に踏切板をいれ坂道をつくるなど）で勢いを利用する。</li> <li>・正しい背倒立から実施し、つま先を遠くに投げだし、腰のあおりを利用する感覚をつかむ。（図一6）</li> </ul>	

図一6 「背倒立⇔伸膝前転」





発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> <li>倒立から前転になるタイミングがわからない生徒に、どうやって教えるとよいか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>補助者をつけて、声などで回るタイミングを教える。</li> </ul>
回答を導く手立て	
<ul style="list-style-type: none"> <li>補助者が実施者の足を少し前法へ移動させ、声の合図で頭を入れ、肘をまげて前転に移る感覚を繰り返す。</li> <li>壁を利用して、壁倒立から前転の練習をする。(前転する場所に薄めのスポンジマットを用意するとよい。)</li> </ul>	

発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> <li>側方倒立回転で、足が高くあがるようにするにはどうしたらよいか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝が曲がっている。</li> <li>腰が曲がってしまっている。</li> </ul>
回答を導く手立て	
<ul style="list-style-type: none"> <li>壁に並行に立ち、側転から倒立(開脚)になる練習を繰り返す。(壁倒立から、脚を片方ずつ横に下ろす。)</li> <li>マットを見ながら川とび(マットを横とび)練習で、徐々に高い跳び箱などの障害物を超える練習で腰を伸ばしていく。(この際、補助者に腰を支えてもらうのも有効である)</li> </ul>	

発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> <li>どうしても後転で、まっすぐ後方に回れない人に、どのような練習が効果的だろうか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭がつかえないように、あごにものをはさんで回転する。</li> <li>ボールを足で挟んで、直立の人にボールを渡す練習をする。</li> </ul>
回答を導く手立て	
<ul style="list-style-type: none"> <li>頭がつかえていたり、腰の開きが使えないとうまく回れない。この2点について、改善する場面を想像させる。</li> </ul>	

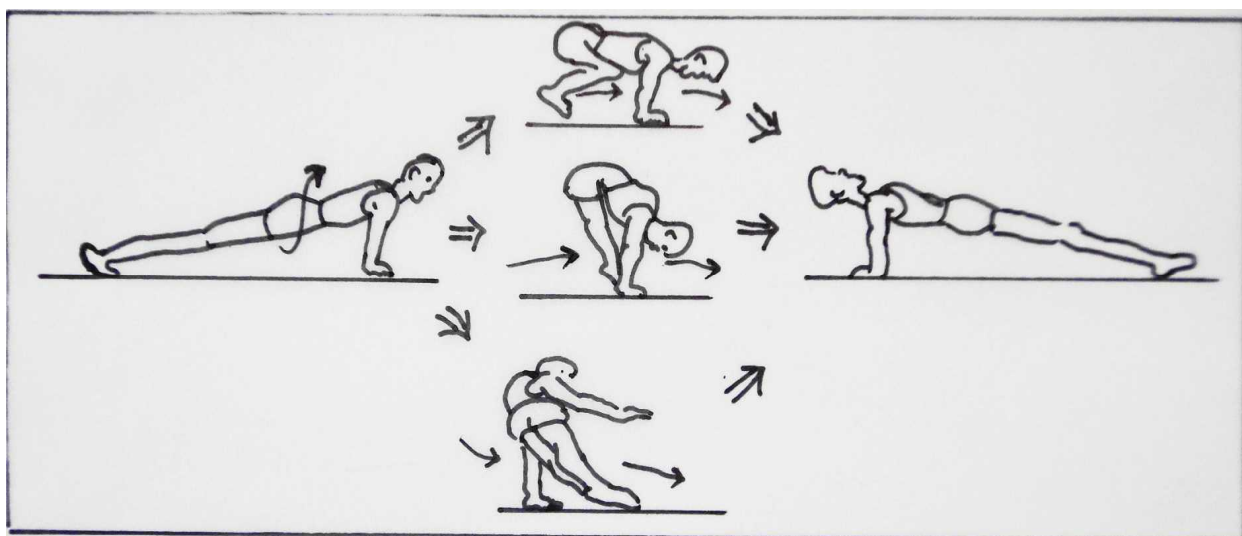
発問例	期待したい回答
<ul style="list-style-type: none"> <li>技が上手くできない人に、どんなアドバイスの言葉かけが有効だろうか？ (自分は、その技ができています)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の感覚やコツを的確な表現で伝える。</li> </ul>
回答を導く手立て	
<p>資料を見たり、仲間の前で実際に自分がやって見せ、その技のポイントをわかりやすい言葉で表現する方法をみんなで話し合う。</p> <p>例：開脚前転で起き上がれない。→「腕を逆ハの字に、内ももの近くについてその手をずっと見ていよう！」</p> <p>例：腕の力が弱くて倒立でぐらついて倒れることが多い。→「二の腕と自分の顔をくっつけよう」</p> <p>例：頭跳ね起きの勢いや高さが低い。→「天井に向かって足でバンザイするように両手で押そう。(足は大きな虹を描こう。)」</p>	

\*他の発問例「その技の解決に効果的かつ安全な練習場面を考案しよう。」  
「その技の解決に必要な補助法はあるか。どんな補助が効果的か。」

(ウ) 習得した技を組み合わせて連続技を考える場面

発問例	期待したい回答
・技を組み合わせた演技を構成する上で、つなぎの技にはどのような工夫が必要か？	・技と技が途切れずに、見た目に美しく、変化に富んだ動きを入れる
回答を導く手立て	
ジャンプやターンなどの一例を紹介することでアイデアを膨らませる。 例・ジャンプしながら180度ターン ・前転しながら左右の足を交差させることで180度向きを変えて立つ。 ・側転後、一方の足を引き寄せながら45度向きを変えて直立。 ・伏臥姿勢～仰臥姿勢の例(図-7)	

図-7 伏臥姿勢～仰臥姿勢になる巧技系の技例



## 7 安全への配慮

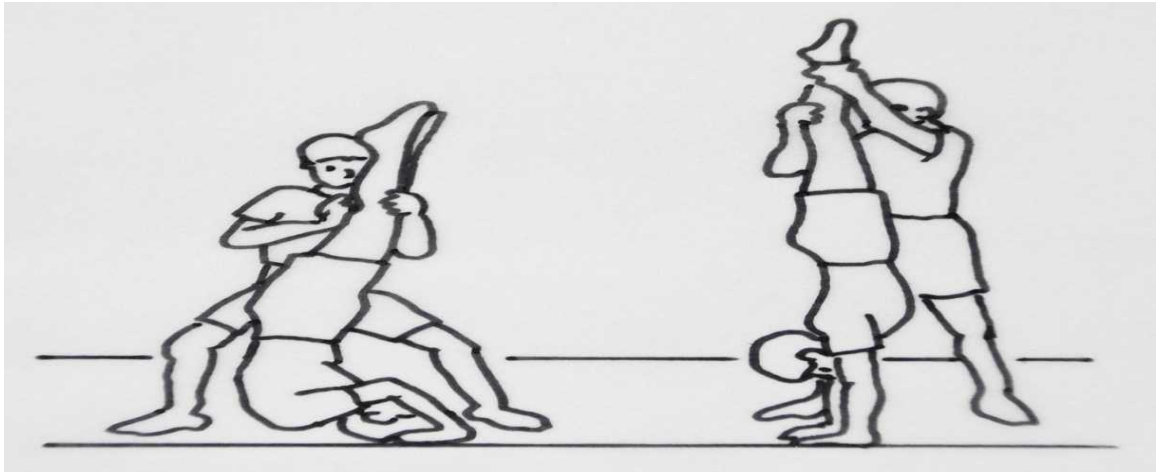
### (1) 授業全体を通して

- ①準備運動を十分に実施する。ストレッチや補助運動は、練習する技に関連した動きを実施させる。
- ②器具の設営、片付け時の怪我にも注意し、安全な間隔や空間確保に留意する。
- ③生徒にあった技に取り組みさせることと、適切な補助法を正しく理解させておく。

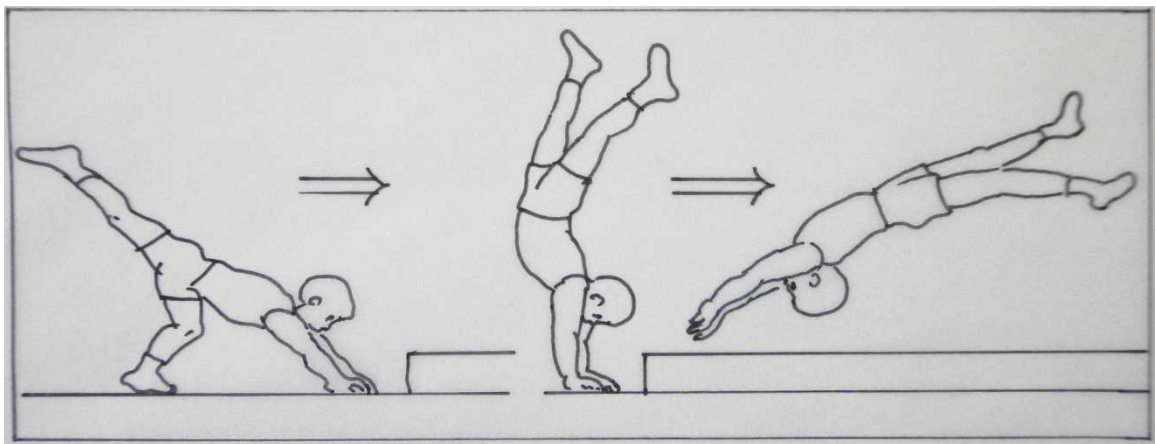
### (2) 予想される事故とその回避について

予想される事故	事故防止への対応
①倒立 足を勢いよく振り上げ過ぎて、マットに腰や足を打ち付けてしまうケース	補助者をつけて、足を振りあげる勢いの調節を覚えさせる。 ②倒れた時に首などを痛めないように、薄めのマットレスなどを準備しておく。
②倒立～前転 倒立時の足の位置が手前側に残っている体勢で前転を始めたため、首関節を痛めるケース	①壁倒立をして倒立時の足の位置の感覚を覚えさせる。 ②壁倒立から前転の練習を繰り返し行わせる。 ③倒立して補助者に足を持ってもらい、倒立～背倒立を繰り返すことで、タイミングと首入れの方法を覚える。(図-8)
③とび前転 下半身が低い体勢で前転しようとして首関節を痛める。(腕を低い位置から上方方向に振り上げながら跳んでしまう。)	①初期段階では、両腕を肩より高い位置から下方に振り下げながら跳ばせる。 ②手をつく位置より前に障害物を腰くらいの高さに設置することで腰を高く保ちながら飛ばせる。
④前方倒立回転とび 回転中に下半身が左右にぶれて、着地時に足首や膝を痛める。	①両手を平行につくように壁倒立などで練習させる。 ②倒立してから身体を伸ばしたまま厚いマットに仰向けに鉛直線上に倒れる練習をさせる。(図-9)

図一8 「倒立⇔背倒立」の繰り返し



図一9 「前方倒立回転とび」での突きの練習



## 8 参考資料

### (1) 器械運動の内容の取り扱い

高校においては4種目(マット、鉄棒、跳び箱、平均台)の中から、選択履修してよい。種目選択の基本は生徒選択であるが、学校施設の実情や地域の実情を考慮して良い。参考までに、高校での種目別の実施状況を調査したデータを下記に示しておく。

\* 高等学校での種目別実施状況 (H22 中央教育審議会 教育課程部会の調査報告より)

マット運動: 高1 = 40%、高2 = 30%、高3 = 20%

鉄棒運動: 高1から高3 = 10%

跳び箱運動: 高1から高3 = 20%以下

平均台運動: 未実施がほとんどである。(小学5年~中学1年でも10%)

### (2) 授業計画を立てる上でのアイデア

ア 器械運動のみに限定しない授業づくり

(ア) 授業の導入で、体づくり運動を取り入れて楽しい雰囲気をつくる

(イ) 個人の技能から複数人の技、さらに男子新体操を模範とした集団演技へと発展させていく。

(ウ) 「創作ダンス」とのコラボレーションや音楽との融合へと発展させる。

イ 場面設定の工夫

(ア) セフティマットの代用として、家庭用寝具のマットレスや風呂マット等を活用する。

(イ) 技の習得場面での小道具(ゴム紐、ボール、スポンジなど)を活用する。

(ウ) 基本的なマット運動の技を柔道場の畳の上で練習する。



イ 個人評価カードの例

時間	練習した技の名称	実施した練習方法や場面設定など (工夫した点)	進歩、改善した点や新たにわかったこと (質問したい点)	観察者からうけたアドバイス内容	担当教諭からのアドバイス
1					
2					
3					
4					
5					
6					

「器械運動レディネスチェック用紙」

クラス 番号 氏名

1 小学校～中学校までの器械運動の経験について 経験した種目を○で囲んでください。

・マット運動 ・ 鉄 棒 ・ 跳び箱 ・ 平均台

2 上記の種目で経験した技について

(できる:○、少しはできる:△、できない:× やったことがない:—)を記入しよう。

<マット運動> 前転 ( ) 開脚前転 ( ) 伸膝前転 ( )

後転 ( ) 開脚後転 ( ) 後転倒立 ( )

3点倒立 ( ) 壁倒立 ( ) 倒立～前転 ( )

側方倒立回転 ( ) ロンダート ( )

ブリッジ ( ) 頭はね起き ( ) 前方倒立回転跳び ( )

上記のほかの技 ( )

<跳び箱運動> 開脚跳び・・・縦むき ( ) 段 かかえ込み跳び・・・横向き ( ) 段

台上前転・・・縦むき ( ) 段

上記のほかの技 ( )

<鉄棒運動> 逆上がり ( ) 後方支持回転 ( ) 後方支持回転振り跳び ( )

前方支持回転 ( ) 膝かけ上がり ( ) 前方片足かけ回転 ( )

け上がり ( )

上記のほかの技 ( )

<平均台運動> 立ちポーズ ( ) 両足ターン ( ) 前方歩 ( ) 片足ターン ( )

上記のほかの技 ( )

3 心理的な経験 (過去の器械運動の授業における怪我や危険な体験など)

4 あなたが高校の授業で挑戦してみたい技をあげてください。(いくつでも可)