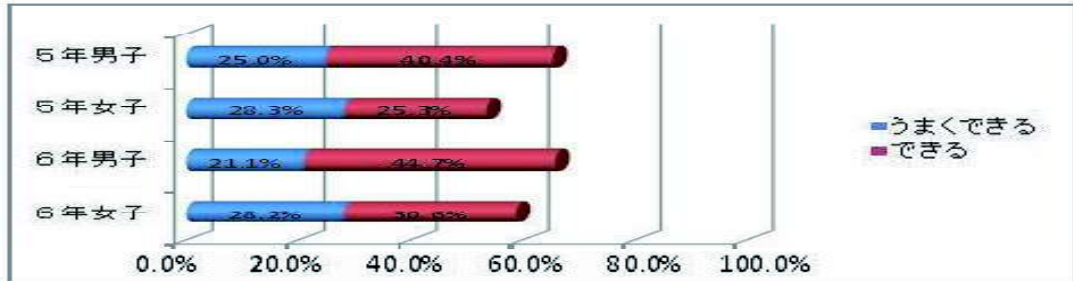


「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動き

2-1 『側方倒立回転』

目標レベル 倒立姿勢を維持、経過しながら、直線上を回転することができる。



準備物 マット (3枚)

実施方法 「側方倒立回転をしてみよう」

- ① 静止した状態から、側方倒立回転を1回する。
(※正面、半身のどちらの状態から始めてもよい。)
- ② 最後は、側方立ち (大の字) でフィニッシュする。

〔実施回数〕 2回 (練習1回+試技1回)



見るポイント 「安定した回転運動」「倒立経過」「大きな動作」

【左前で実施の場合 ※マットに着く順序：(左足)→左手→右手→右足→左足】

- ① 左足をしっかり踏み込み、**左手の指先**を進行方向に対して**直角に向けて**、手のひら全体をマットに着くことができる。
- ② しっかりと足を上げて**倒立姿勢を経過しながら**、直線上を側方に回転することができる。
- ③ **側方立ち (大の字) でフィニッシュ**することができる。
- ④ 安定して大きな動作で行うことができる。

評価例 【「4：うまくできる」「3：できる」「2：不十分な動作」「1：まったくできない」の4段階評価】

「3：できる」の評価例：見るポイント①と②の両方が概ねできている。

見るポイント②で、振り上げた足の膝が伸びた状態で倒立経過している。

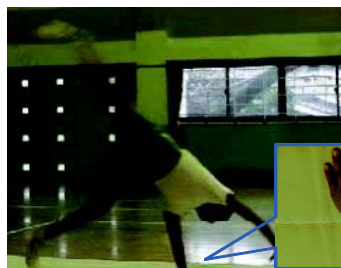
「2：不十分な動作」の評価例：手と足が一直線上になって回転していない。

足が上がらず、回転途中の倒立姿勢が不十分。

(腰が曲がって「くの字」のような姿勢)

【見るポイント】

○ 良い見本



手のひらを進行方向に対して、直角に置いている。

①左足をしっかり踏み込み、左手の指先を進行方向に対して直角に向けて、手のひら全体をマットに着くことができる。



②しっかりと足を上げて倒立姿勢を経過しながら、直線上を側方に回転することができる。

③側方立ち(大の字)でフィニッシュすることができる。

× 悪い見本



手と足が一直線上に位置して回転できていない。

④安定して大きな動作で行うことができる。

〔備考〕

・ 試技者の回転時などのけが防止に留意する。

【実施場所】

・ 体育館

【準備物】

・ マット：3枚

マット

マット

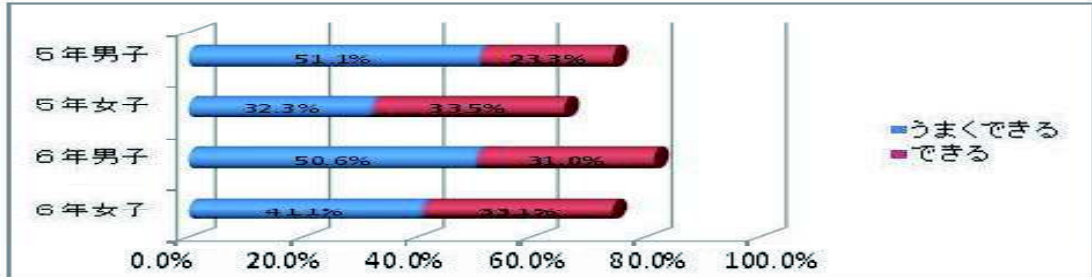
マット

マットを縦に3枚敷く
(※ロングマットでの代用可)

「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動き

2-2 『30mミニハードル走』

目標レベル 全力で走りながら、ミニハードルをリズムよく走り越えることができる。



準備物 ミニハードル（高さ30cm程度）3台（または、空き箱などの障害物）

実施方法 「スピードを落とさずに、全力で3つのミニハードルを走り越えよう」

- ①スタートの姿勢（**スタンディングスタート**）をとる。
- ②12m先の高さ30cm程度のミニハードル（または空き箱などの障害物）に向かって**ダッシュ**する。
- ③ミニハードルを3台連続して走り越える。
- ④最後までスピードを落とさずに30mの距離を**全力**で走りきる。

〔実施回数〕 2回（練習1回＋試技1回）



見るポイント 「スピードの維持」「障害物の走り越え方」「リズム」

- ①**低く力強い姿勢から勢いよくスタートし、十分加速**することができる。
- ②すべてのミニハードルを**リズムカルに走り越える**ことができる。
- ③**より大きく**（遠くから）ミニハードルを**走り越える**ことができる。
- ④30mを**全力**で走りきるることができる。

評価例 【「4：うまくできる」「3：できる」「2：不十分な動作」「1：まったくできない」の4段階評価】

「3：できる」の評価例：見るポイント①と②の両方が概ねできている。
ミニハードルをリズムよく走り越えている。
※1台目を越える動作が不十分でも、2台目以降をリズムよく走り越えている場合も含む。
走るスピードを落とさずに30mの距離を走りきっている。

「2：不十分な動作」の評価例：1台目のミニハードルまでの加速が不十分である。
ミニハードルを上方に跳ぶようにして越えている。
(跳び越えている。)
30mの距離を走りきれていない。(減速している。)

【見るポイント】



低く力強い姿勢で構えている



勢いよくスタートしている



ミニハードルの手前までに十分加速している

①低く力強い姿勢から勢いよくスタートし、十分加速することができる。



ダイナミックにより大きくミニハードルを走り越えている ⇔ スピードを維持しながら、ミニハードルをリズムカルに走り越えている

②すべてのミニハードルをリズムカルに走り越えることができる。

③より大きく（遠くから）ミニハードルを走り越えることができる。

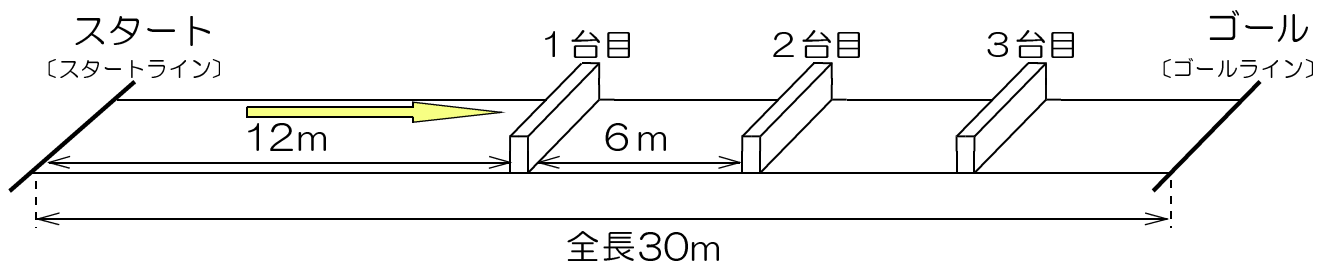
④30mを全力で走りきることができる。

〔事前指示〕

- ・練習では、1台目のミニハードルを越えて止まる。
- ・ミニハードルを越える時は、遠くから踏み切るように指示する。

〔備考〕

- ・走動作と跳び越し動作を同時に評価する。
- ・コース全長：30m
- ・ミニハードルの高さや横幅について
高さ：30cm程度 横幅：1m程度



【実施場所】

- ・グラウンド（30m+ α の直線距離がとれる場所）

【準備物】

- ・30cm程度の高さのミニハードル：3個

