

マット運動 学習資料

1年 組 () 氏 名 _____

出来る技をチェックしてみよう (○:できる △:ややできる、できそう ×:できない)

前方系

前 転 — 開脚前転 — 伸しつ前転 — とび前転 — 倒立前転 — 頭はね起き
() () () () () ()

前方倒立回転とび

()

後方系

後 転 — 開脚後転 — 伸しつ後転 — 後転倒立
() () () ()

側方系

側方倒立回転 (側転) — 側方倒立回転とび 1/4ひねり (ロンダート)
() ()

巧技系 (静止技)

片足正面水平立ち (水平バランス) — Y字バランス — 肩倒立 — フリッジ
() () () ()

倒 立 — 三点倒立

() ()

規定演技 (1年)

+

自由演技

①開脚前転 3点 ①

②前転 1点 ②

③ジャンプ 1/2ひねり 1点 ※③

④伸しつ後転 2点 ④

⑤側転 or ロンダート 3点

滑らかさ — 点

点

※ 2種目以上 (静止技を1種目は入れること)

マット運動 学習資料

年 組 () 氏 名 _____

出来る技をチェックしてみよう (○:できる △:ややできる、できそう ×:できない)

前方系

前 転 — 開脚前転 — 伸しつ前転 — とび前転 — 倒立前転 — 頭はね起き
() () () () () ()

前方倒立回転とび

()

後方系

後 転 — 開脚後転 — 伸しつ後転 — 後転倒立
() () () ()

側方系

側方倒立回転 (側転) — 側方倒立回転とび 1 / 4 ひねり (ロンダート)
() ()

巧技系 (静止技)

片足正面水平立ち (水平バランス) — Y字バランス — 肩倒立 — フリッジ
() () () ()

倒 立 — 三点倒立

() ()

規定演技 (2, 3年) + 自由演技

①倒立前転 3点 ①

②前転 1点 ②

③ジャンプ 1 / 2 ひねり 1点 ※③

④伸しつ後転 2点 ④

⑤側転 or ロンダート 3点

滑らかさ — 点

※ 2 種目以上 (静止技を 1 種目は入れること)

点