

～ マット運動 ～

5年()組()

<学習のめあて>

自分に合ったいくつかの技を組み合わせ、連続技をできるようにする。

そのために、

この後あげるいくつかの技の一つ一つができるように練習する。

組み合わせる技をいくつか選ぶ。(2種類以上)

組み合わせのパターンを自分で考え、練習する。

連続技といっても、一つ一つの技をしっかりと行った上で、次の技に移るような演技になるよう心がける。

最終的な発表会では、名前を呼ばれて、しっかりと片手を挙げ返事をするところから、技を終え、良い姿勢で片手を上げるところまでが、一連の演技なので、練習の時からそんな態度で臨む。

技の例

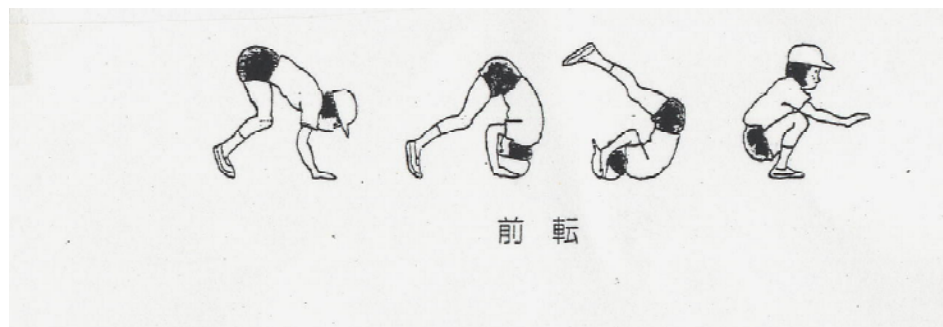
【前転系】

前転(前回り)

基本の回り方。といっても、あなどることなかれ。

(注意点)・膝のバネで、尻を上げ、頭の後部から首の辺がマットにつくように。

- ・足や膝をそろえて回れるように。
- ・次の技につながるように、両手は前に突き出すように。

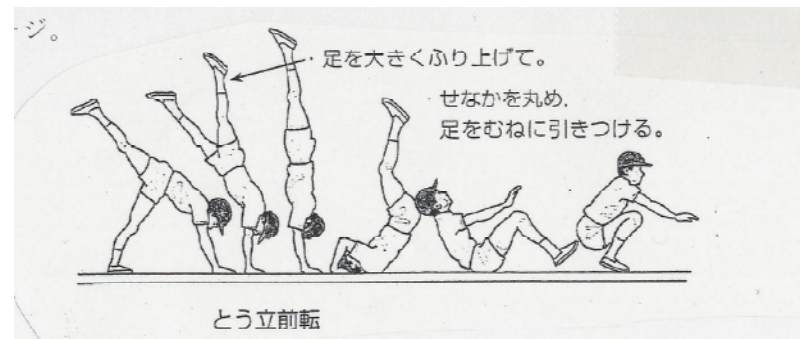


倒立前転

倒立をし、2, 3秒静止してから、前転に移す。

(注意点)・ついている両手でうまくバランスがとれるように。(できるようになるまでは、2~3人組で練習するとよい。)

- ・倒立から前に倒れるようなタイミングで、頭を入れ込むようなイメージ。



開脚前転

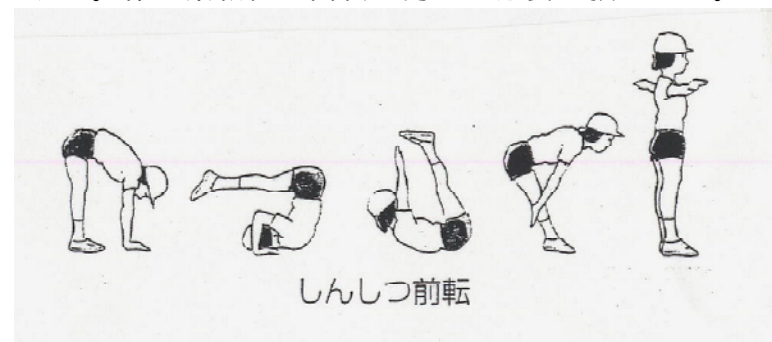
途中までは、前転と同じ。半回転ほどしたところで、膝を伸ばした両脚をできるだけ広げる。(大きく広げた方が、立ち上がりやすい。)回転しきるところで、両手を強くマットにつき、その勢いで立ち上がる。立ち上がった後、両手を横に広げてポーズ。

(注意点)着く手は、できるだけ股に近づけると起きあがるのが楽である。



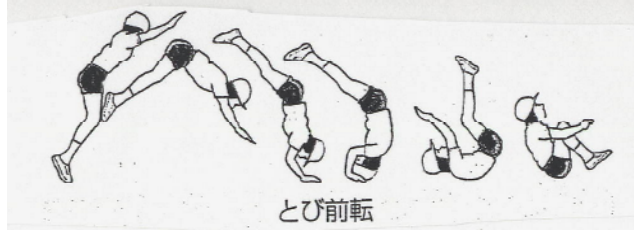
伸膝(しんしつ)前転

難易度の高い技。前転をするときに、回転はじめから着地まで、ずっと膝を伸ばすようにする。体の柔軟性と回転の勢いが必要な技である。



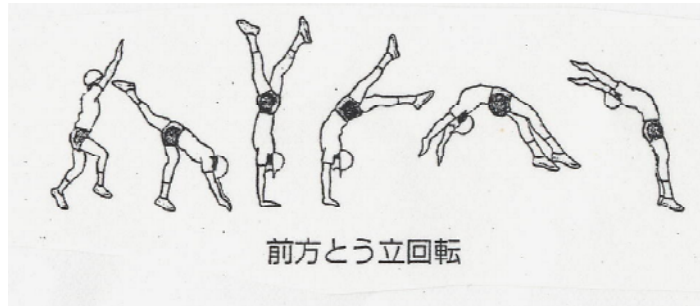
とび(こみ)前転

前方にジャンプした後、しっかりと両手をつき、体重を支えて前転をする。勢いがつくので、両手で両脚を抱え込むようにして着地すると、収まりやすい。
(注意点) 飛び込む距離を徐々に長くしていくような練習が大切である。いきなり遠いところに跳ぶと、腕や首を痛めてしまう。



前方倒立回転(または、頭はね起き)

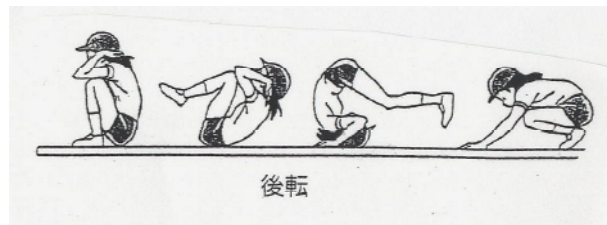
跳び箱運動で行ったハンドスプリング(ヘッドスプリング)をマットの上で行う技。
(注意点) 回転するとき、できるだけ背中がエビぞりになるようにする。
(練習例) ハンドスプリングの時と同じで、跳び箱の上から倒立をしてから回転してエパーマットに着地する。
マットの上で倒立から前方に倒れてブリッジをする。



【後転系】

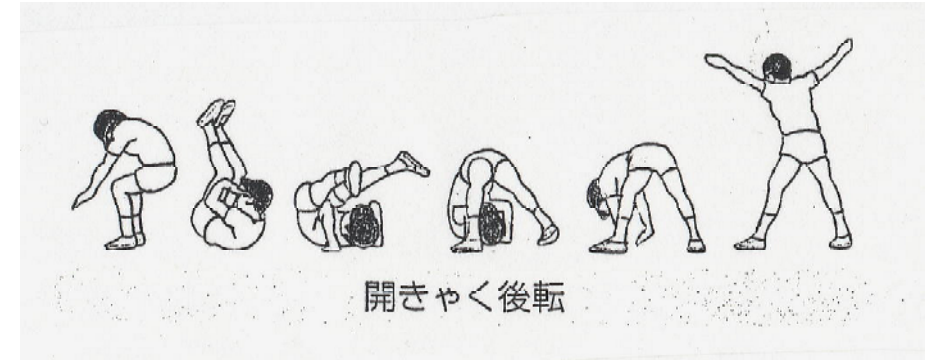
後転

両手を両耳の横に持ってきて手のひらが天井に向くようにして、膝をそろえて曲げて準備をする。その後、あごを引きながら後ろに倒れていき、両手をしっかりとつく。回転の勢いを利用しながら、最後には両手を押し上げるようにして起きあがる。
(注意点) ・起きあがる時、膝ではなく足の裏がマットにつくようにする。
・回転した後の姿勢は、基本的には最初と同じ姿勢になっているようにする。



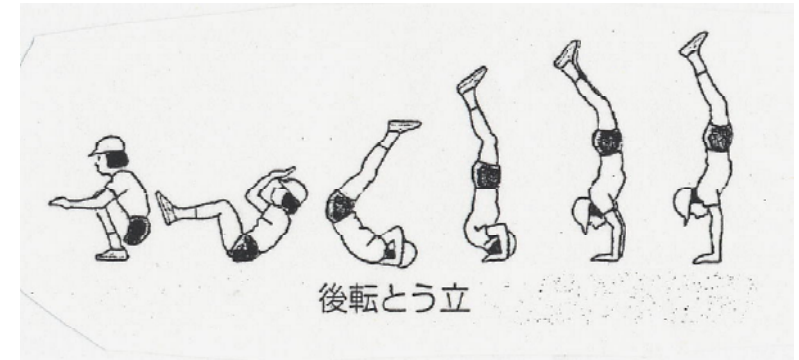
開脚後転

回転はじめから途中までは、後転と同じ。半回転したところで、両脚をしっかりと膝を伸ばしたまま大きく広げて回転する。そして、脚を広げたまま着地する。その時、両手を広げてポーズを取るようにすると、技が引き締まる。



後転倒立

後転をし、両手をついたところで、勢いを付けて両手を押し上げ倒立の姿勢に持っていく。そして、少し静止した後、着地する。やや、難しい技である。



伸膝(しんしつ)後転

マットに背を向け立つ。膝を伸ばしたまま、後ろに向かって倒れていくが、その際に両手の手のひらをクッション代わりにつく。その後、着いた手を両耳の横に持ってきて、後転をする。その後は、脚を伸ばしたまま起きあがる。
(注意点) 勢いを付け、両手の押し上げを強くしないと起きあがれない。

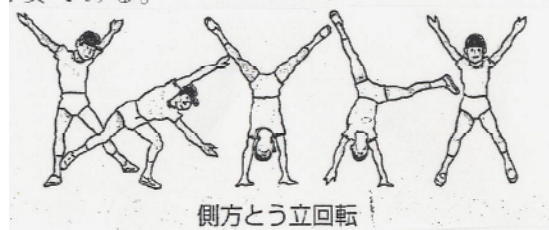


【側転系】

側方倒立回転<側転>（いわゆる、風車）

体を横に向けるようにして、直線上に両手をついていく。（ただし、時間差で着く）その後、両足を伸ばしたまま開いて回転し、両足も手を着いた同じ直線上に着地するようにする。

（注意点）・どちら向きに回ってもよい。回るときに、尻が出っ張って、脚が曲がらないようにする。よくできない場合は、倒立をするところまで何回か練習するとよい。また、友達に見てもらって、できているか確認することも必要である。



4分の1ひねり側方倒立回転（ロンダート）<側転>

両手を振り上げるようなステップの助走をしたあと、両手を同時に着く。両足をそろえて回転する。体を4分の1回転させながら両足をそろえて着地する。このとき、勢いに乗せ、両手をうまく地面から放せていると、技が決まる。

【つなぎ技】

バランス

技と技の間に入れると、連続技にメリハリが出てきて効果的である。片足を着き、もう片方の脚をできるだけ後ろに高く上げる。そして、両手を横に広げ2～3秒静止する。

（注意点）・決して恥ずかしがらずに行う。これも、れっきとした大事な技である。ふざけてやってしまうと、連続技が台無しになる。

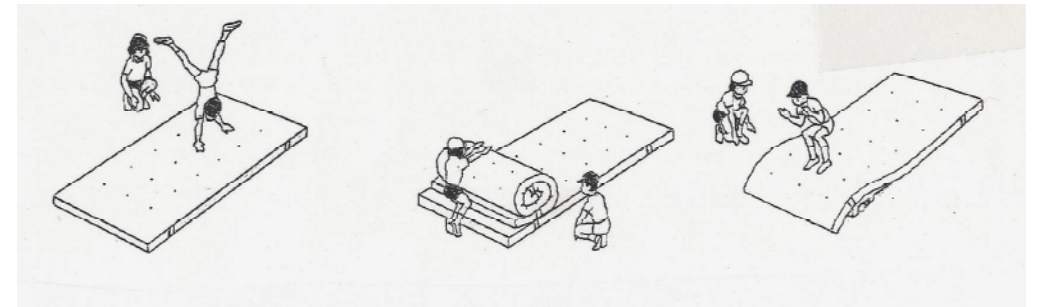
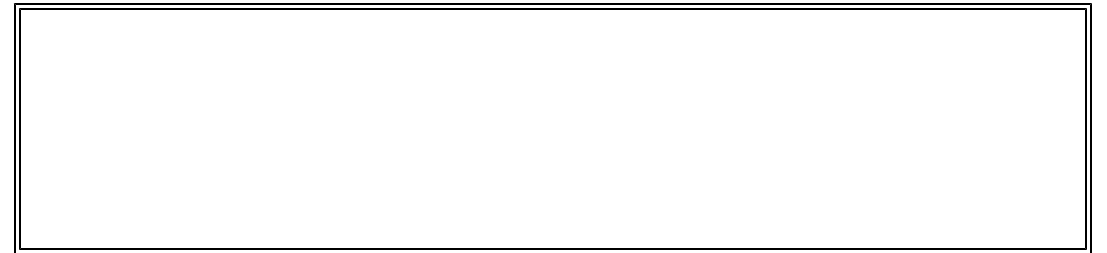
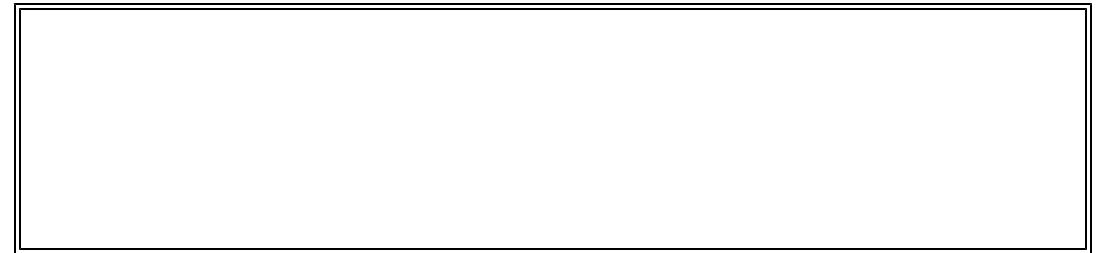
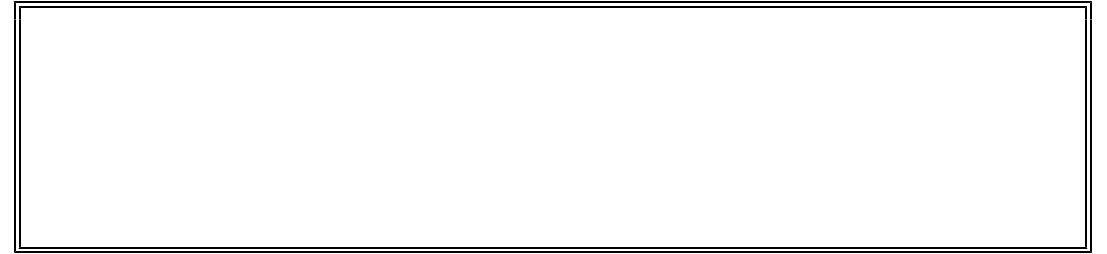
脚の交差

前転系でも後転系でも使える。回転の途中で脚を交差させて着地することで、前転系を後転系に変えたり、後転系を前転系に変えたりできる。

ジャンプ

脚の交差の代わりに、ジャンプすることで方向転換をする。これでも、前転系と後転系の切り替えができる。

自分の連続技の組み合わせ



- * ここに出ていない技を組み合わせてもOK。例えば、三角倒立とか・・・。
- * 自分なりの目標を立てて、練習してみましょう！「練習すれば、必ずできる！」という気持ちを持って、がんばりましょう。練習の時は、友達同士で教え合ったり、手伝ったりすることもとても大切です。そして、発表会の時には、友達の応援のもと、自分の力で連続技を披露できるようにしましょう！