

小学校B

マット運動の補助運動について

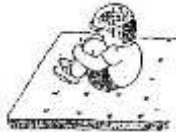
森田 寛之 (柏) 北山 徹大 (葛南) 山岡 哲也 (葛北) 柿崎 清 (印旛)
川口 直人 (香取) 齋藤 寛 (東総) 青江 智史 (山武)

1 はじめに 器械運動の指導に苦手意識を感じている教師が多くいることから補助運動の例を紹介する。

2 マット運動での技につながる感覚づくり

<前転・開脚前転>

ゆりかご



- ・腰を浮かせ、両手で膝をかかえる。
- ・あごを引き、尻→背中→頭の順にマットにつける。
- ・勢いよく上体を起こし、前傾姿勢をとる。

背支持倒立



- ・つま先まで伸ばす。
- ・できるだけ、腰を高く持ち上げる。

前転がり



- ・手のひらで体を支える。
- ・まわる時に目はおへそを見るようにする。

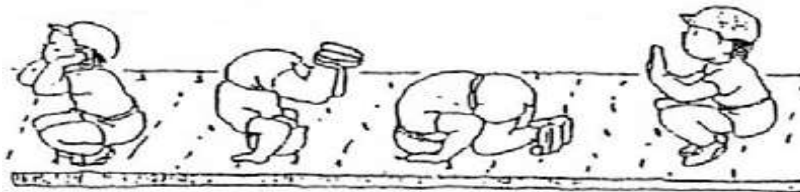
<後転・開脚後転・伸膝後転>

後転



- ・あごを引いて背中を丸める。
- ・ひざを胸に近づけながら後ろへ回転する。
- ・手のひらは肩の近くに、上を向けておく。
- ・両手の平をつき、グッとマットを押す。
- ・ひじを伸ばして頭を抜く。

後ろ転がり



- ・手のひらを耳の後ろにそえ、腰を浮かした状態から尻→背中→頭→手の順でマットにつく。
- ・マットに着手したら、手で突き返す。

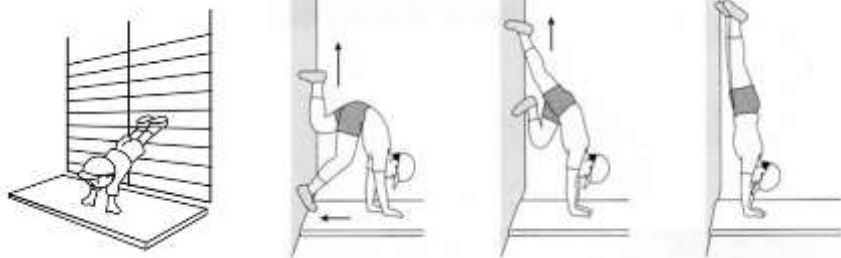
<壁倒立・補助倒立・倒立>

かえるの足うち

- ・指を広げてしっかりとつき、あごを出して指先を見る。
- ・体をしっかり両手で支える。

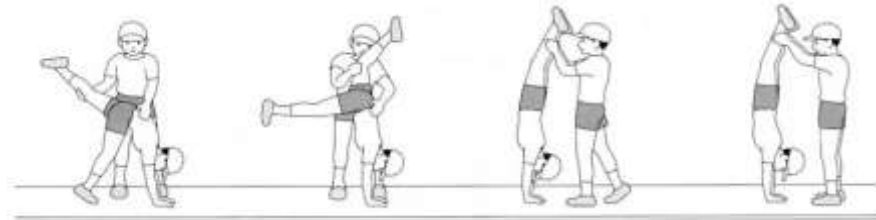


壁登り倒立



- ・指を広げてしっかりとつき、あごを出して指先を見る。
- ・体をしっかり両手で支える。
- ・できるだけ壁にくっつくようにする。

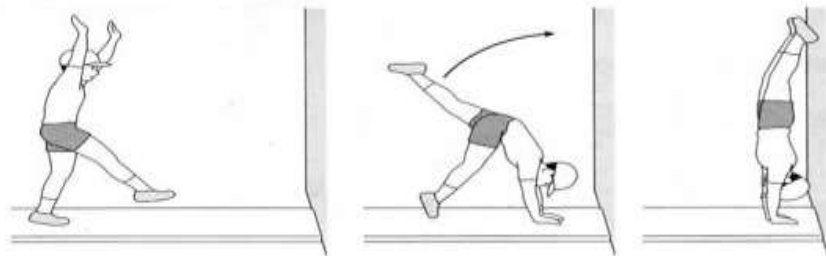
補助倒立



<補助>

- ・ひざと腰を押さえて引き上げる。
- ・後ろに回り込んで足を支える。

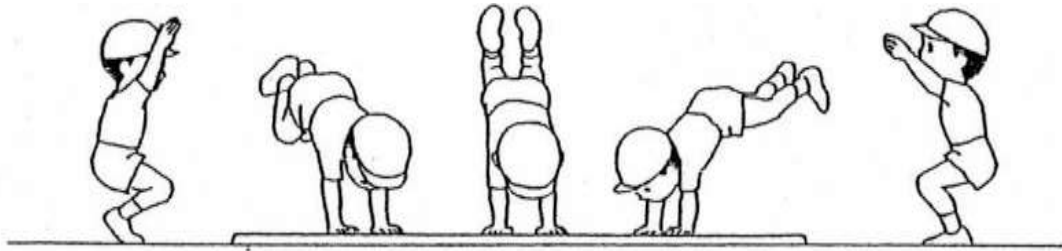
壁倒立



- ・両手を上げ、大きく一歩ふみ出しながら、手をふり下ろす。手はパー。
- ・目線は両手の間か、指先より少し上にする。
- ・背中をのばしたまま足をふり上げる。
- ・片足がかべに当たってから足をそろえる。
- ・太ももとおしりに力を入れて、手でしっかりと体をささえる。

<側方倒立回転・ロンダート（側方倒立回転跳び1／4ひねり）>

支持での川跳び



- ・両足踏み切り，両手着手で腰をできるだけ高く上げる。
- ・指を広げてしっかりとつき，あごを出して指先を見る。

<感覚づくりの例>

ウマさん



腰を伸ばして両手をついて前へ進む

アザラシさん



右手と左手を交互に出し，両足ひきずりながら前進する。

カエルさんの足打ち



手をついて両足を上げる。足を開く。素早く足打ち。しゃがむ。

シャクトリムシさん



両手を前へついて体を伸ばす。

両足を引きつける。また，体を伸ばす。

手押し車ー前転



両腕支持からスムーズに回転する。

跳び箱を使った川跳び



しゃがむ ⇒ 腰の高さを意識して、両手をついて ⇒ マットの反対側に両足を着地
両足を踏み切り

ゆりかご (足にボールをはさみ、頭上に運ぶ)



○足の動かし方や体の回し方の感覚をつかみ、後転などにつながる。