南小スモールステップカード　高学年―３―マット

|  |
| --- |
| 倒立前転 |
| 項目 | クリア基準【自分の課題をクリアするためには、どこの場を選べばよいか参考にしよう！！】 | 練習方法や練習道具 | 教師の声かけ例　（アドバイス例） |
| 倒立前転① | 肋木などに足をかけて、５秒間姿勢を保っている。 | 壁のぼり倒立肋木 | 目を開けて手をパーにしよう。壁に手を近づけよう。 |
| 倒立前転② | 壁に向かって壁倒立をして、５秒間姿勢を保っている。 | 壁倒立肋木 | 片足ずつ、大きく振り上げよう。マットを見よう。 |
| 倒立前転③ | 頭をマットにつけて足を支えてもらい、のばした状態から体を丸めて転がっている。 | 補助頭倒立 | 転がるときは、あごを胸につけよう。 |
| 倒立前転④ | 肋木などに足をかけ、ひじを曲げて前転をしている。 | 壁のぼり倒立や頭倒立から前転 | ゆっくり回ろう。 |
| 倒立前転⑤ | 足をのばして手の真上までふり上げている。支えてもらいながら、体を丸めて転がっている。 | 補助倒立前転 | ダンゴムシのように丸まろう。補助の人は、足が来るのを待って支えよう。 |
| 倒立前転⑥ | 前にたおれながらひじを曲げ、手と手の間に頭を入れている。あごを引き、背中を丸め、足をむねに引きつけている。 |  | 真正面を見て起き上がろう。ひざをそろえよう。 |



南小スモールステップカード　高学年―４―マット

|  |
| --- |
| ロンダート |
| 項目 | クリア基準【自分の課題をクリアするためには、どこの場を選べばよいか参考にしよう！！】 | 練習方法や練習道具 | 教師の声かけ例　（アドバイス例） |
| ロンダート① | 横向きで両手を高く上げ、勢いよく踏み込めている | 側方倒立回転 | 足を片方ずつ上げてみよう。手をついたところを見てみよう。 |
| ロンダート② | 縦向きで両手を高く上げ、勢いよく踏み込めている | 側方倒立回転 | 手をつくとき、両手が近づくようにしてみよう。空中で足をそろえてみよう。 |
| ロンダート③ | 両足をそろえ、両手でつきはなせている | 大きくホップして足の開きを少しずつ狭くして立つ | 肩ごとマットを押してみよう。 |
| ロンダート④ | 後ろ（元いたほう）向きになり、両足で着地している | マットを３枚重ねた段差を利用してロンダート | 重ねたマットを越えてみよう。 |
| ロンダート⑤ | 両足をそろえて、着地の後静止している | 両足を揃えて両足で着地 | 両足を揃えてピタッと止まってみよう。 |



南小スモールステップカード　中学年―３―マット１

|  |
| --- |
| **開脚前転** |
| 項目 | クリア基準【自分の課題をクリアするためにはどこの場を選べばよいか】 | 練習方法や練習道具 | 教師の声かけ例　（アドバイス例） |
| 前転① | 腰を上げて、体を丸めて後頭部→肩→背中→腰の順でマットに接触して回転している。 | ゆりかごをする。２段重ねたマット | しゃがむより少し高い姿勢からスタートしようお尻を上げて、マットを蹴って回り始めよう手は横一直線につこうお腹を見ながら回ろう |
| 前転② | 手を前に出してしゃがみ立ちになっている。 | 坂を作る。踏切板を入れる | 素早くかかとを引き寄せよう足の裏で着地しよう後ろに倒れないように手を前に出そうひざを伸ばして手を着かずに立ち上がろう |
| 開脚前転① | 手を遠くについて、足で強くけり、足と胸を離しながら回転している。 | 足を伸ばした大きなゆりかごをするカエルの足打ち | しゃがむより少し高い姿勢からスタートしようマットを蹴って回り始めよう手と手の間に素早く頭を入れようぎりぎりまで足を開かないようにしよう |
| 開脚前転② | 足を開き、両手でマットを押して開脚立ちをしている。 | 足の着地位置に手を近づける | 大きく前転をして勢いをつけようお腹を見ながらまたの近くに手を着こうついた手を見ながら起き上がろう |



南小スモールステップカード　中学年―３―マット２

|  |
| --- |
| **開脚後転** |
| 項目 | クリア基準【自分の課題をクリアするためにはどこの場を選べばよいか】 | 練習方法や練習道具 | 教師の声かけ例　（アドバイス例） |
| 後転① | 両手と頭で三角形を作り、遠くにお尻を着いて回転している。 | 紅白玉等で目印壁を強くけり、床を滑る | 手は耳の横に準備して回ろうお尻をかかとから離して下そう体を丸めたまま勢いよく転がろう |
| 後転② | 体を丸めて回転し、手と頭で体を支え、足を上げて両足で着地してしゃがみ立ちになっている。 | 坂を作る。踏切板を入れる | 首に力を入れて体を丸めよう足が頭の上を通り越すようにしよう指の先から手のひらをつけよう両手でマットを押して起き上がろう |
| 開脚後転① | 遠くにお尻を着いて回転し、体を丸めて勢いをつけている。 | 坂を作る。踏切板を入れる | お腹を見ながら回ろう |
| 開脚後転② | 両手でマットを押して、開脚立ちになっている。 | 細マット重ねマット | 指の先から手のひらをつけようつま先からマットに足をつけよう一気にマットを押して、手に近いところに足を着こう両手でマットを押して立とう |

