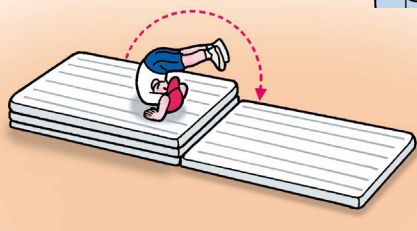


重ねマットコーナー

あごを引き、背中を丸めて
足を上にふり上げよう



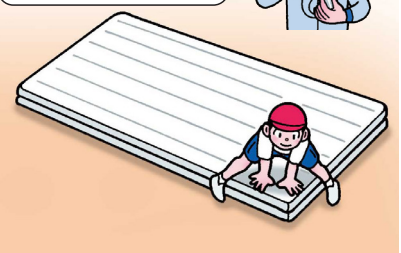
後転の場合

回転の終わりは、
しっかり手で押して
立ち上がろう



開脚前転・後転の場合

マットの角を使うと、
立ち上がりが楽にで
きるね



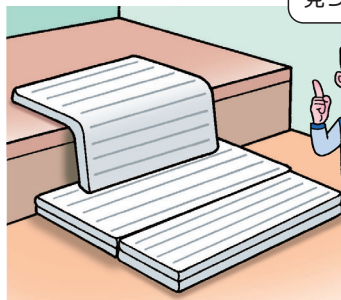
開脚前転の場合



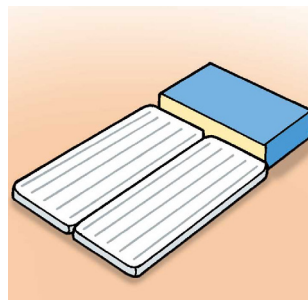
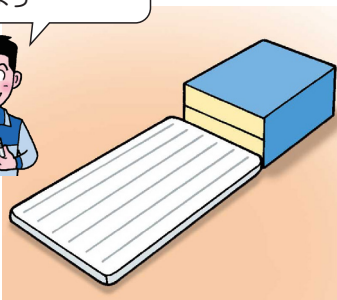
※重ねマットは使い方に応じて、いろいろな形に工夫しましょう。
※数枚重ねて高さのある形から少しずつ枚数を減らしていきましょう。

ステージコーナー

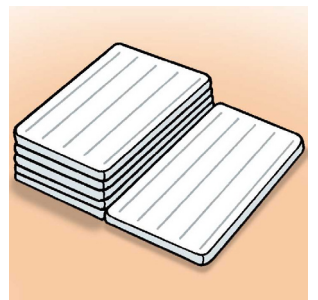
跳ねるタイミングを
見つけよう



重ねマットコーナー



ブロックマットコーナー

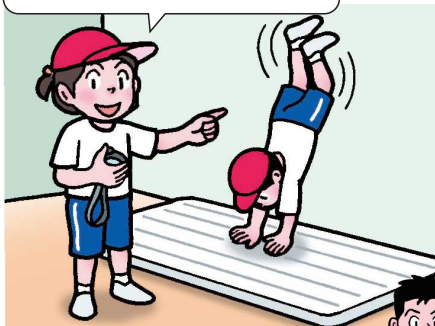


跳ね起きの場合

※ステージの落差を利用する際は、教師が背中に手を当てて補助しながら跳ねる感覚を味わえるようにしましょう。
※跳ねる動きに慣れてきたら落差を調整できるブロックマット（着地面を上げる）や重ねマット（支持面を下げる）の場で練習しましょう。

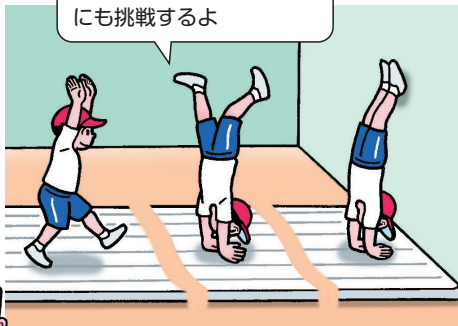
壁逆立ちコーナー

肩幅くらいの広さで手を着くよ



マットを見ながら肘を伸ばし
て、しっかり体を支えよう

10秒静止の次は、手踏み
にも挑戦するよ

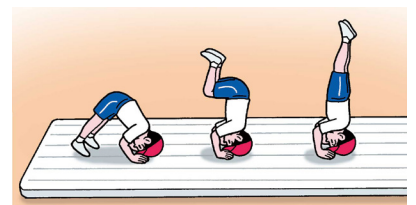


ろくぼくコーナー



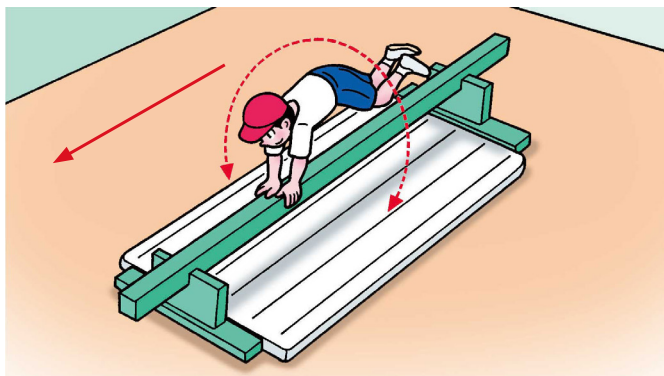
※ろくぼくへの足上げ登り、壁のほうに背を向け、両手をマットに着いて
両足で壁をよじ登っていくよじ登り逆立ち、壁に向かって足をふり上げ
ていく壁逆立ちへとステップアップしていきましょう。

※壁逆立ちの場合は3人組になり、両側から2人が支えながら行うことで
協力しながら動きを高めていきましょう。



平均台コーナー

平均台の片側に立ち、手を着いて腰を高く上げ、反対側に跳び越していく動きをやってみよう。矢印の方向に進みながら連続して跳び越していきます。



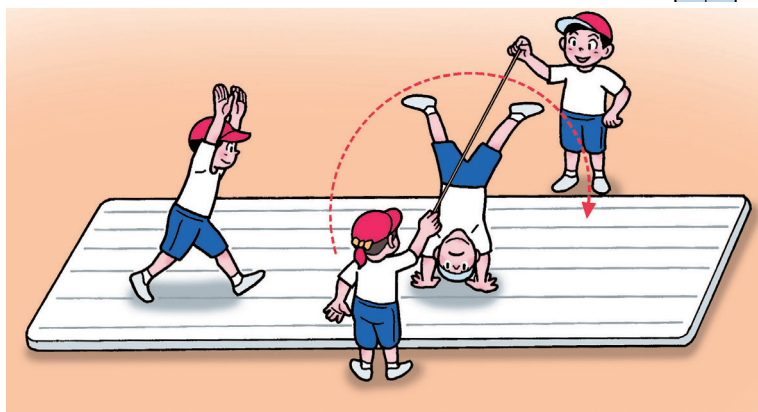
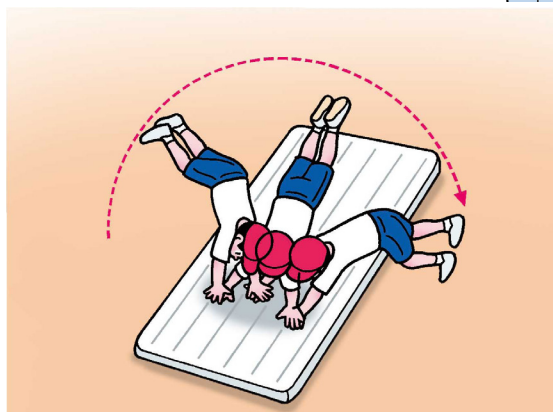
川跳びコーナー

手・手・足・足
と声に出しながら
やってみよう

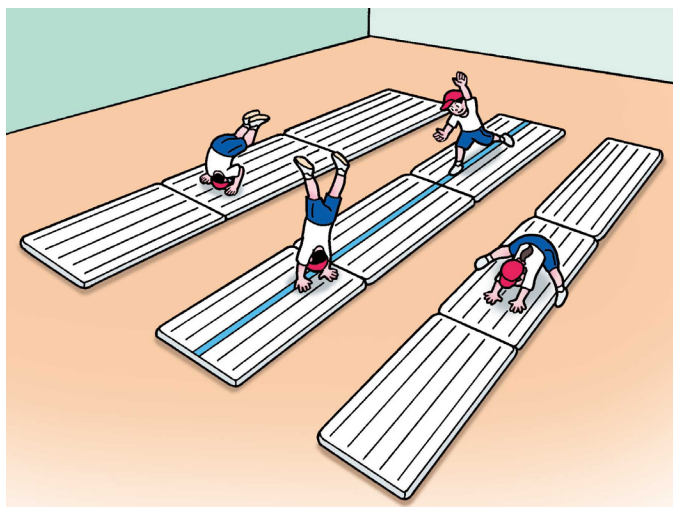


ゴムひもコーナー

勢いよく回転しよう



マットをつなげて



※ 前転・後転・開脚前転・開脚後転・倒立ブリッジ・
側方倒立回転・首はね起き・壁倒立・頭倒立・
同じ技の連続

といったカードを複数枚準備し、並べ替えることで
技の組み合わせやくり返しに挑戦してみましょう。