

【技を繰り返したり、組み合わせたりする例】

単の後半では、基本的な技や発展技を繰り返したり組み合わせたりして、鉄棒運動を楽しみます。1人1台端末を活用して、友達に動画を撮影してもらって自己の運動を見ることができるため、課題解決につながります。また、手本となる動画を見て、自己の動きと比較したり、技の行い方を確かめたりすることも効果的です。

技を組み合わせる例

跳び上がり → ふとん干し → 後ろ跳び下り
 跳び上がり → 前回り下り → 足抜き回り
 逆上がり → 抱え込み回り → 抱え込み回り → 前回り下り
 逆上がり → 後方支持回転 → 後方支持回転 → 後ろ跳び下り
 膝掛け振り上がり → 後方片膝掛け回転 → 転向前下り
 膝掛け上がり → 前方片膝掛け回転 → 片足踏み越し下り

●補助逆上がり ▶ ●前方片膝掛け回転 ▶ ●前回り下り



●逆上がり ▶ ●後方支持回転 ▶ ●両膝掛け振動下り



●膝掛け上がり ▶ ●前方支持回転 ▶ ●片足踏み越し下り



1人1台 端末の活用

