

# 学習カードの例

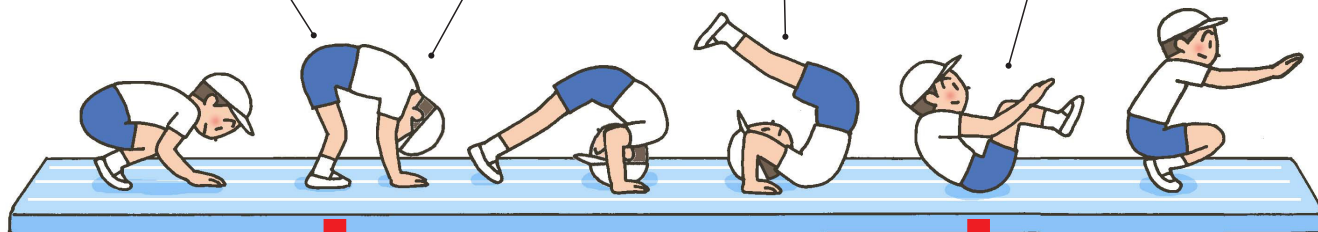
## 前転

ひざをのばして、  
こしをあげる。

あごを引く。

足をふり上げる。

すばやくひざを  
曲げる。

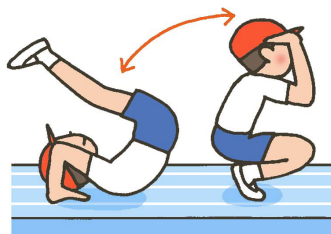
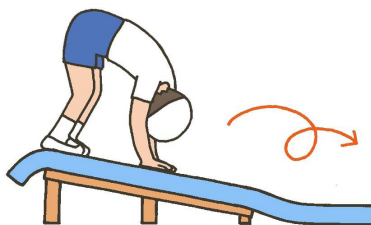


回転力がない。

起き上がれない。

坂の場で勢いをつける練習

ゆりかごの場で練習

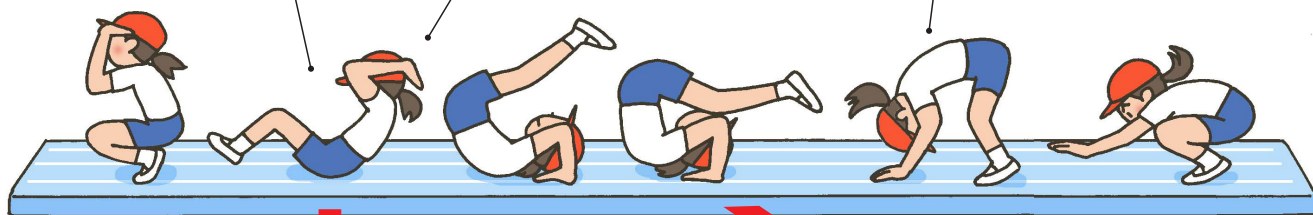


## 後転

かかとから遠くにおしりを着く。

せなかを丸める。

両手でマットを同じ力で押す。



・頭がぬけない。  
・立てない。  
・勢いがつかない。

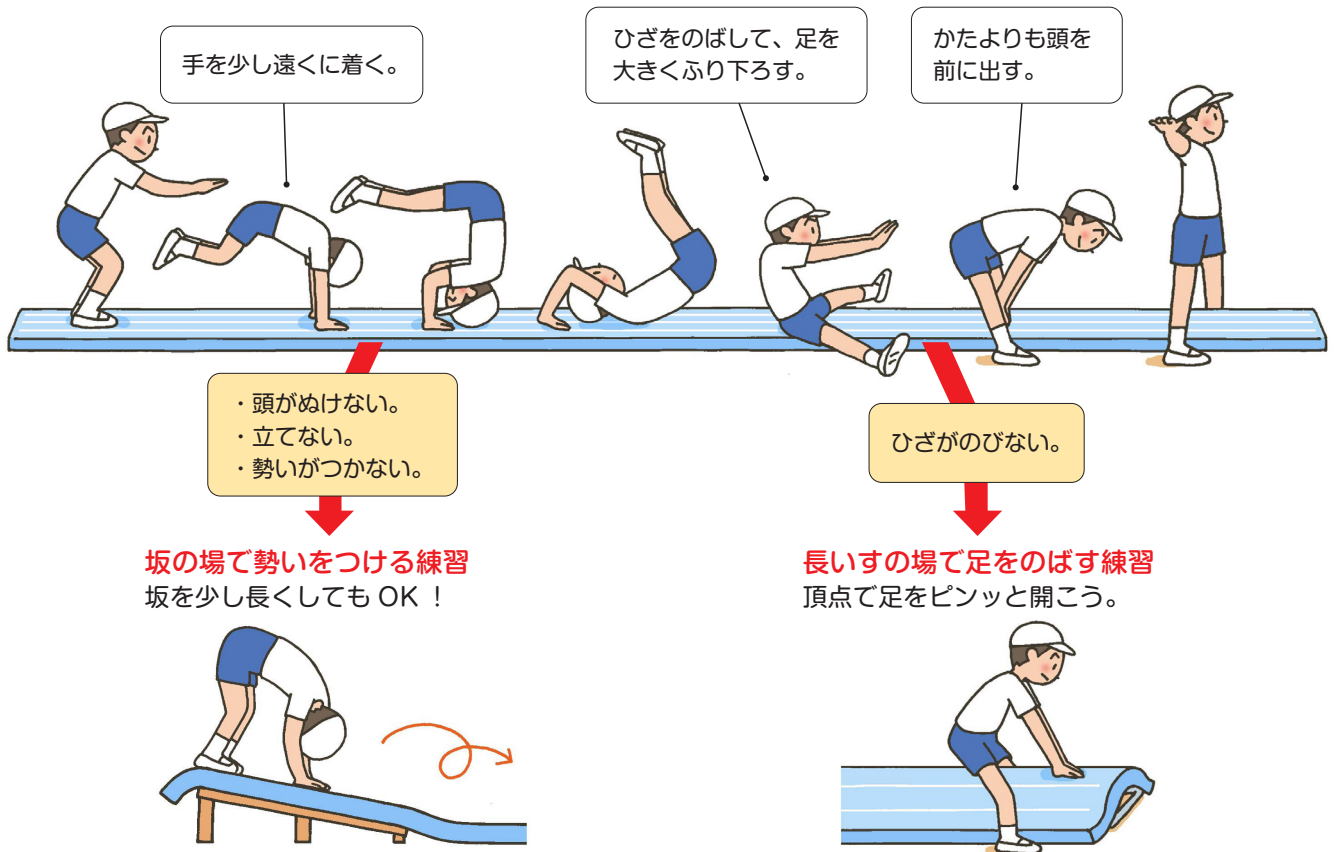
まっすぐ回れない。

坂の場で勢いをつける練習  
少し遠目に腰を下ろそう。

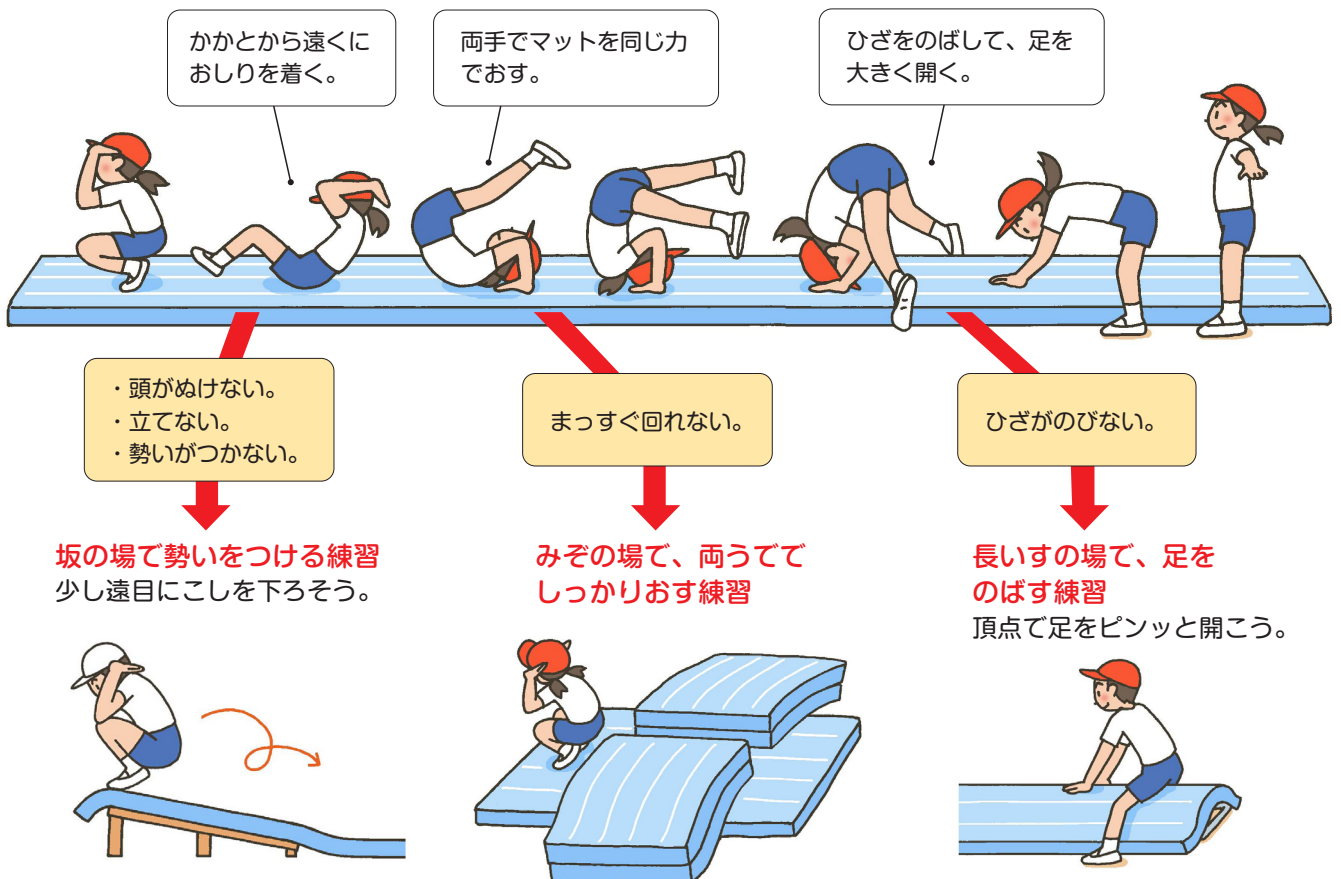
みその場で、両うででしっかりおす練習



## 開脚前転



## 開脚後転



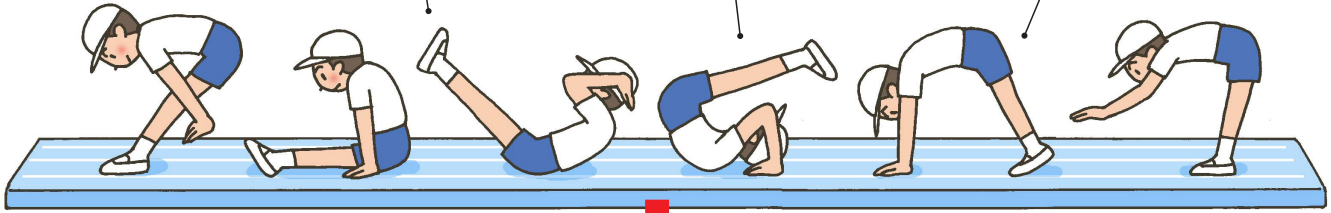
## 伸膝後転

あごを引く。

足を後ろにふり上げる。

両手でマットをおす。

両手の近くに、両足を着く。



回転力がない。

坂の場で、回転に勢いをつけて練習  
おしりは遠くに着くように。

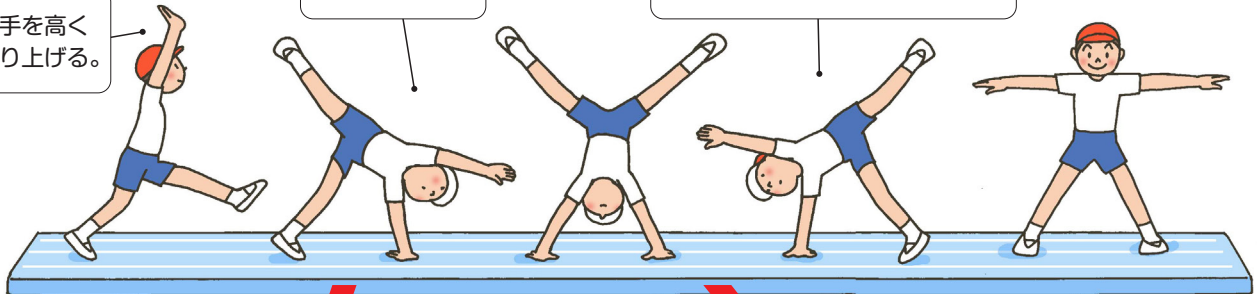


## 側方倒立回転

両手を高くふり上げる。

マットを見る。

手・手・足・足をリズムよく着く。



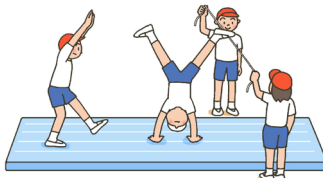
足・こしが上がらない。

リズムよくまっすぐ回れない。

跳び箱の場で、  
こしを高く上  
げる練習

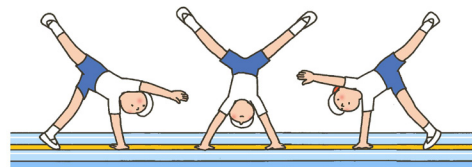


ゴムの場で、足を  
高く上げる練習  
ゴムの位置は調整し  
てOK！

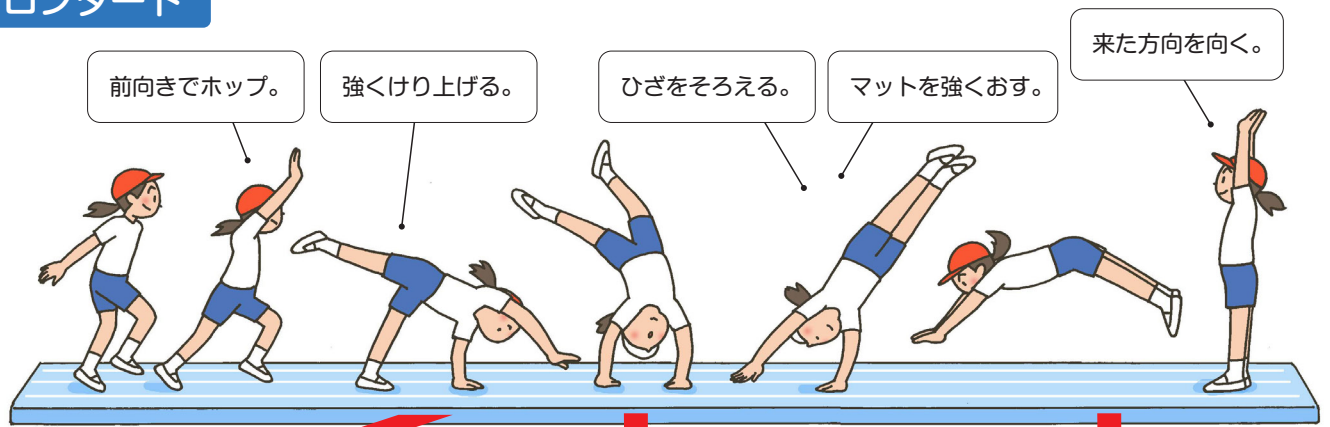


軍手の場で、手の着  
き方を意識して練習  
手をしっかり見て回ろ  
う。

ラインの場で、  
タン・タン・  
タン・タンの  
リズムで練習



## ロンドート



足・こしが上がらない。

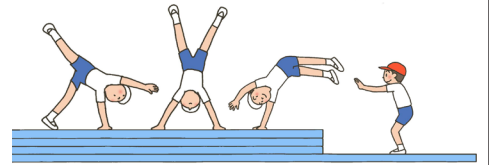
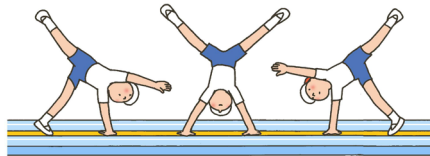
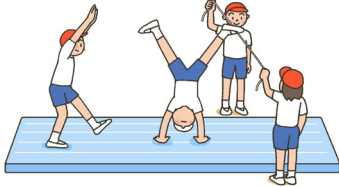
まっすぐ回れない。

足をそろえて着地できない。

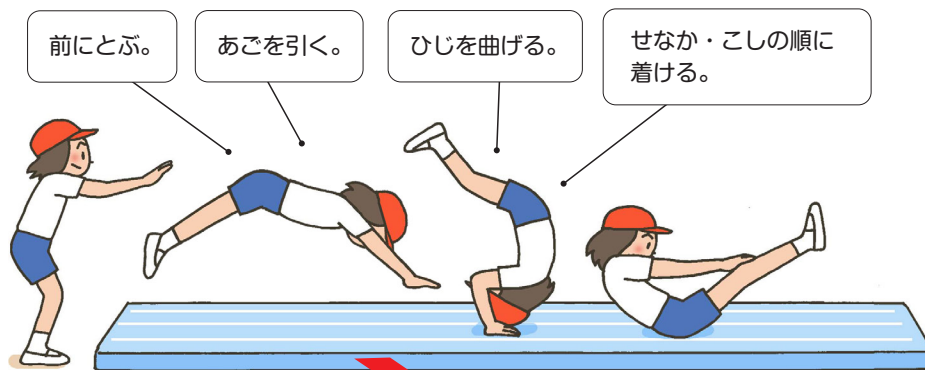
**ゴムの場で、足を高く上げる練習**  
ゴムの位置は調整して OK !

**軍手の場で、手の着き方を意識して練習**  
手をしっかり見て回ろう。

**だん差の場で、足をそろえる練習**

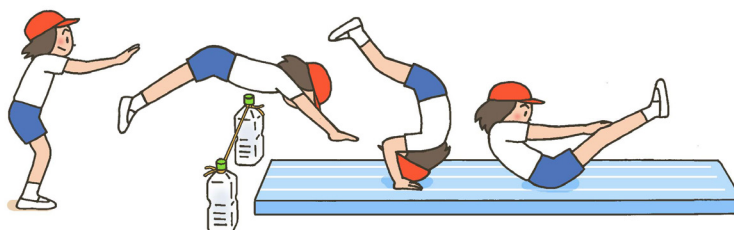


## 跳び前転

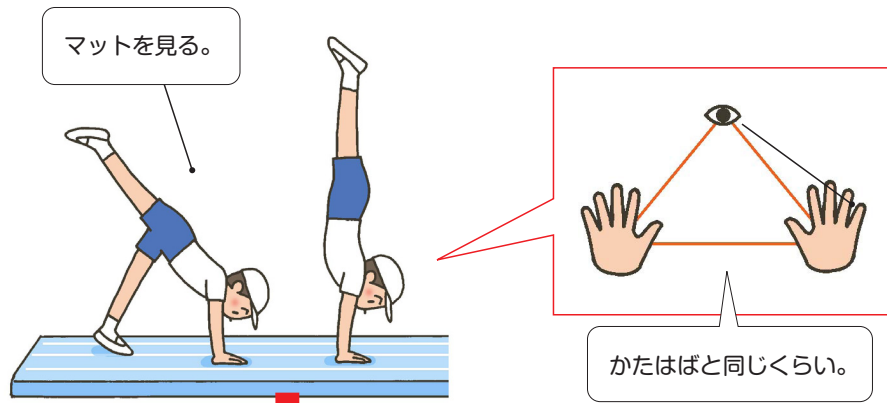


・大きくとべない。  
・とぶのがこわい。

**低いゴムの場で、遠くに手を着く練習**  
ペットボトルを置くきりを調整しよう。

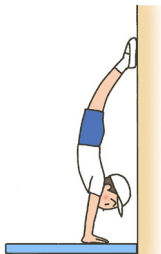


## 倒立

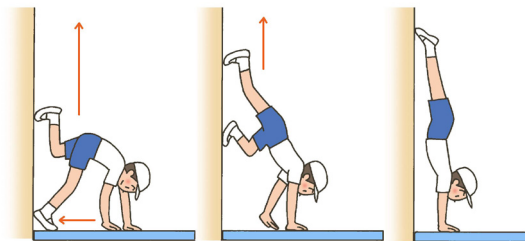


逆さになるのがこわい。

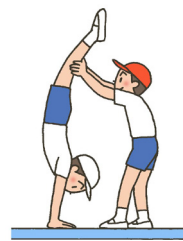
かべの場で、  
足を高く上げる練習



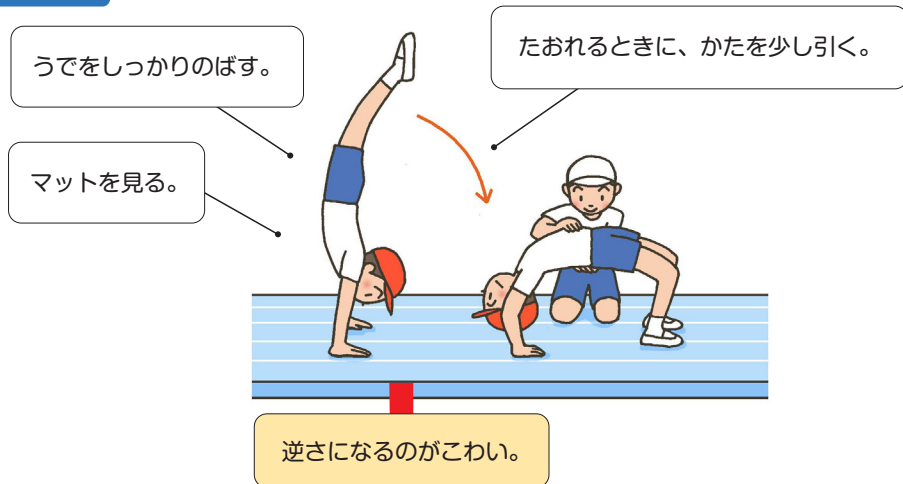
かべの場で、  
かべ登りとう立の練習



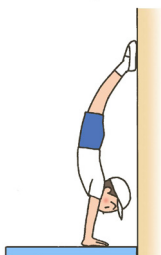
ほじょの場で、  
ほじょとう立の練習



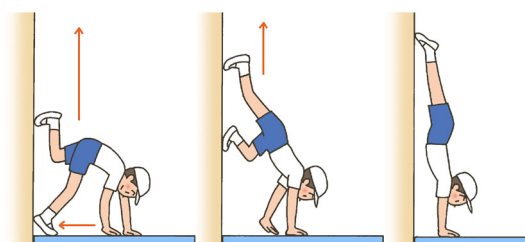
## 倒立ブリッジ



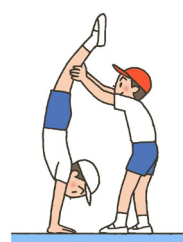
かべの場で、  
足を高く上げる練習



かべの場で、  
かべ登りとう立の練習

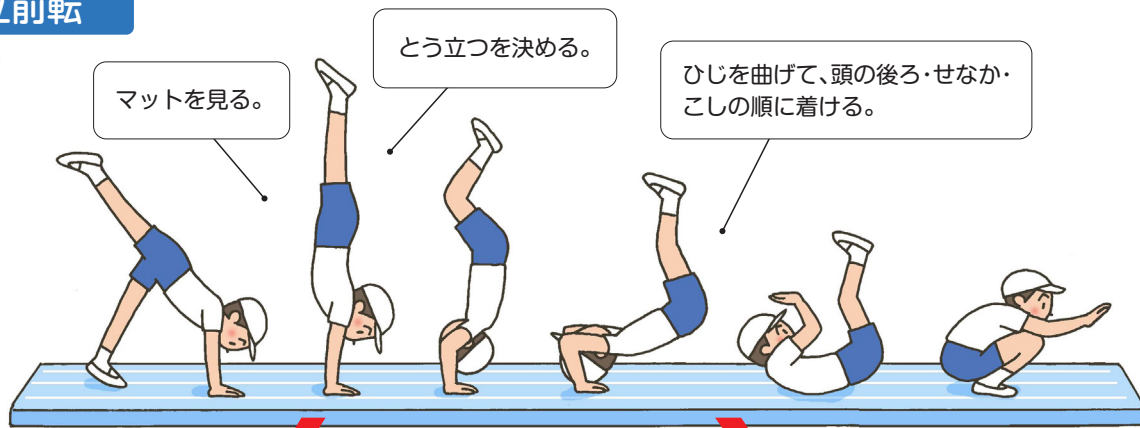


ほじょの場で、  
ほじょとう立の練習





## 倒立前転



マットを見る。

どう立つを決める。

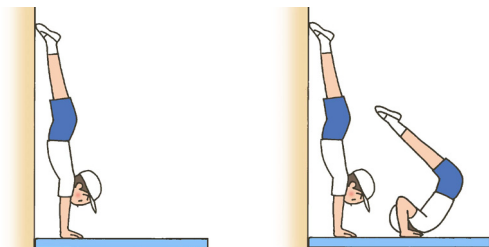
ひじを曲げて、頭の後ろ・せなか・こしの順に着ける。

どう立ができない。

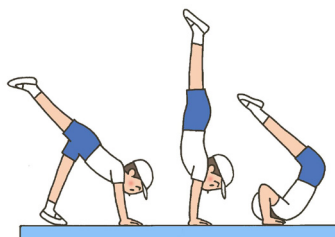
前転するのがこわい。

**かべの場で、どう立の練習**

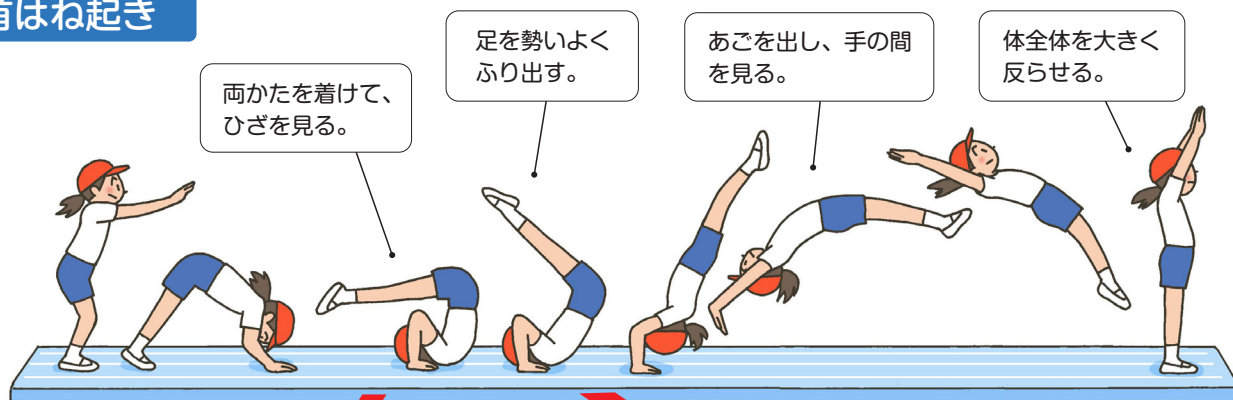
マットを見るようにしよう。できたら、ゆっくり回ろう。



**ウレタンマットの場で、ほじょどう立から頭の後ろ→せなか→こしの順に着けて練習**  
はじめはピンツとのびるようにしよう。



## 首はね起き



両かたを着けて、ひざを見る。

足を勢いよくふり出す。

あごを出し、手の間を見る。

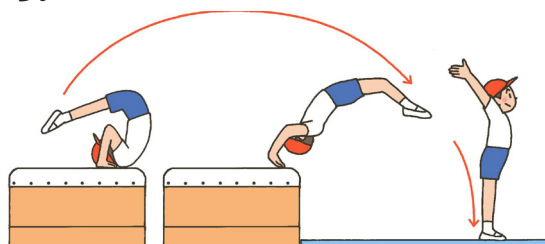
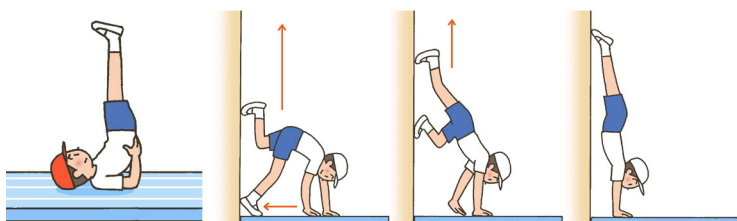
体全体を大きく反らせる。

体が支えられない。

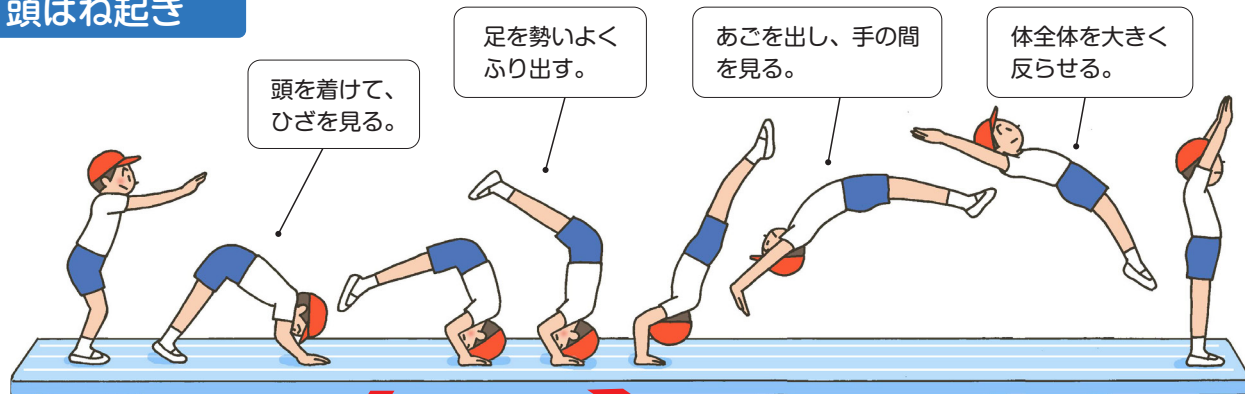
体を反らして起き上がれない。

**かべの場で、せ支持どう立、かべ登りどう立の練習**

**だん差の場で、体を反らす練習**  
足をふり上げたあお向けのしせいから、勢いをつけよう。



## 頭はね起き



体が支えられない。

体を反らして起き上がれない。

かべの場で、せ支持とう立、かべ登りとう立の練習

だん差の場で、体を反らす練習  
足をふり上げたあお向けのしせいから、勢いをつけよう。

