

# 体育専科通信

令和7年度 No. 21

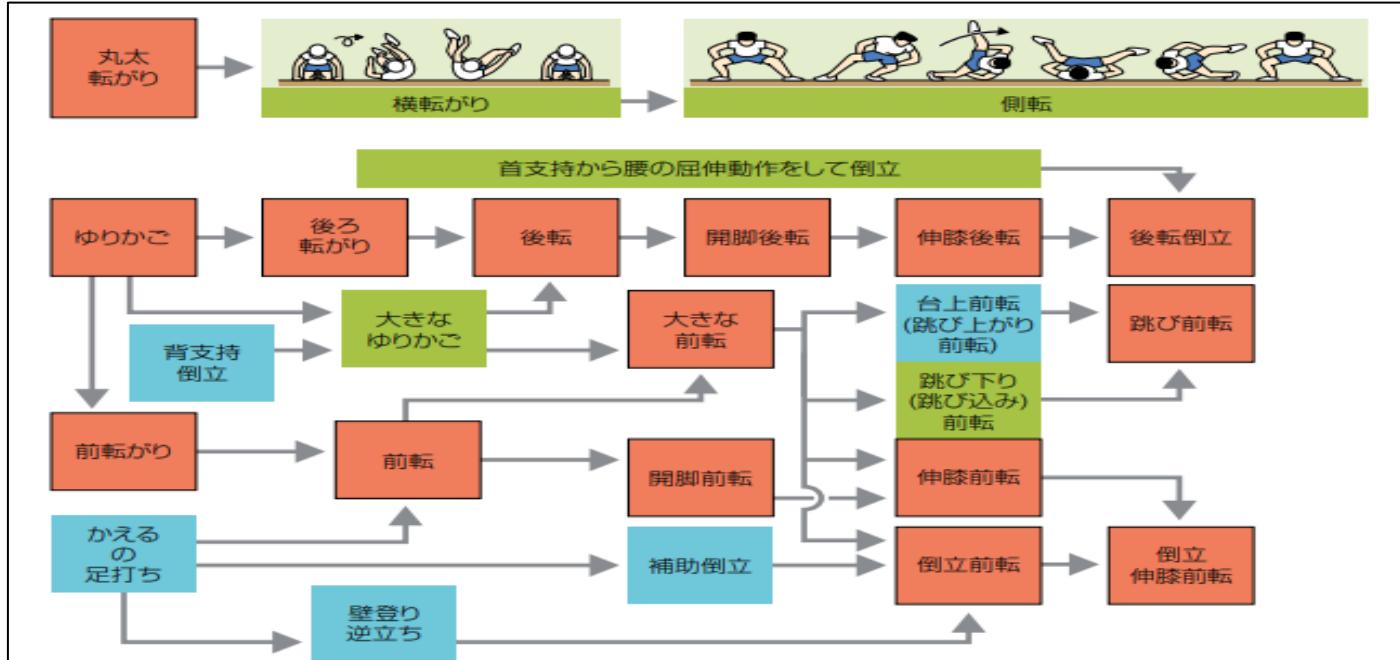
文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『器械・器具を使っての運動遊び、器械運動』の中からマット運動です。

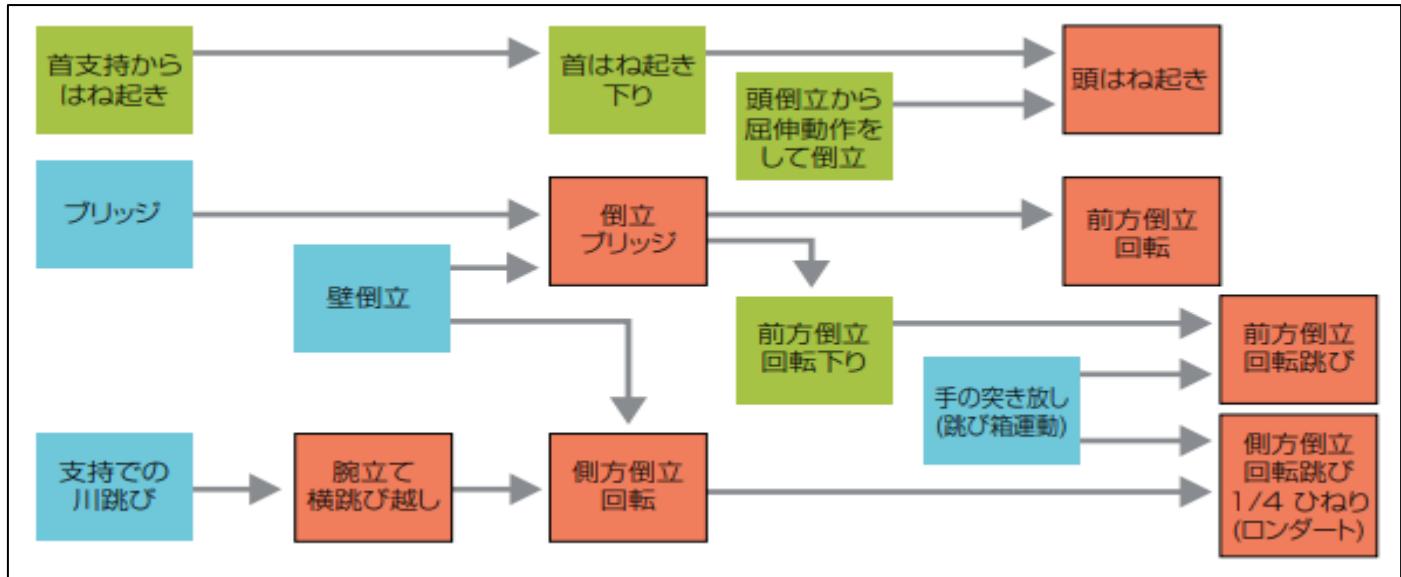
低学年の指導内容	中学年指導内容	高学年指導内容
マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がったり、手や背中で支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりするなどして遊ぶこと。	自己に適した回転系(前転など)や巧技系(壁倒立など)の基本技をすること。 基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したり組み合わせたりすること。	自己の能力に適した回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技に取り組んだりすること。 選んだ技を自己やグループで繰り返したり、組み合わせたりすること。
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ゆりかご・前転がり、後ろ転がり だるま転がり、丸太転がり</li> <li>○ 背支持倒立(首倒立) うさぎ跳び、かえるの足打ち かえるの逆立ち、 壁のぼり逆立ち 支持での川跳び 腕立て横跳び、ブリッジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 前転(発展技:開脚前転) ○ 易しい場での開脚前転 ○ 後転 ○ 開脚後転(発展技:伸膝後転) ○ 補助倒立ブリッジ (発展技:倒立ブリッジ) ○ 側方倒立回転 (発展技:ロンダート) ○ 首はね起き (発展技:頭はね起き) ○ 壁倒立(発展技:補助倒立) ○ 頭倒立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 開脚前転 (更なる発展技:易しい場での伸膝前転)</li> <li>○ 補助倒立前転 (更なる発展技:倒立前転、跳び前転)</li> <li>○ 伸膝後転 (更なる発展技:後転倒立)</li> <li>○ 倒立ブリッジ (更なる発展技:前方倒立回転、 前方倒立回転跳び)</li> <li>○ ロンダート ○ 頭はね起き ○ 補助倒立(更なる発展技:倒立)</li> </ul>

## 運動遊びから技への指導体系

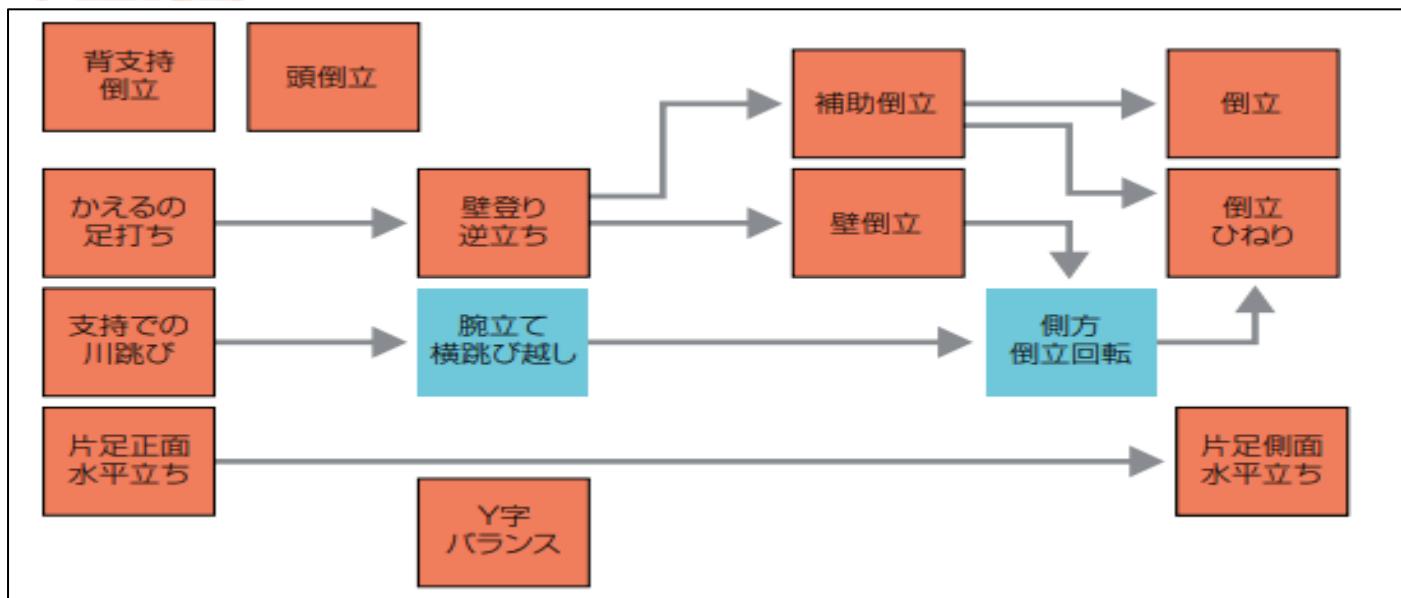
### 接転技群



## ほん転技群



## 平均立ち技群



器械運動の技は、系、技群、グループという視点によって分類されています。系とは各種目の特性を踏まえて技の運動課題の視点から大きく分類したものです。技群とは、類似の運動課題や運動技術の視点から、そしてグループとは、運動の方向や経過、さらには技の系統性や発展性も考慮して分類したものです。

マット運動の技は、大きく回転系と巧技系に分けられ、学校体育では回転系では接転技群とほん転技群、巧技系では平均立ち技群が取り上げられています。



[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2016/01/27/1356131\\_6.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/01/27/1356131_6.pdf)



Ctrlキーを押しながらクリックすると、リンクにつながります。  
文部科学省の器械運動指導の手引きにつながります。