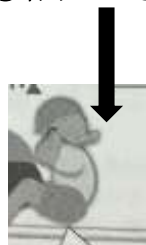


〈開脚後転のつまずきと指導のポイント～後転ができればできるようになる～〉

1 横にそれる 曲がる

①着手ができていない。②後転ができない。

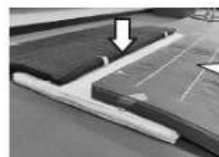
①着手のときに力を入れることを体感させる。



ア シャがんだ状態で、手を耳の横にする。
イ 教師もしくはペアの子が、上から押す
ウ 押される力に負けないように押し返す

これが体を支えることなんだよ。

③溝マットを用意する。 溝の下にロイター板を置いて坂道にする



頭をつく位置に溝を作る。



②着手の仕方をかえる。

ア 手をグーにする
わきがしまる。



身体を支えやすくなる。



イ 首の後ろで手を組む。

ウ 肩甲骨で親指クロス

頭よりも先に手がマットに触れるので、頭のひっかかりも防げる。※三角形でもよい



4 回転後に起き上がれない。

①着手の位置が悪い。

①足を開くタイミングを教える。

発問 脚を開くのはいつがよいですか。

A 脚が真上に来たとき

B マットの近くにきたとき

実際に回って確認しなさい。

②首倒立から開脚エビさん、



指示
マットに着く直前に足を開きます。

③重ねマット・ミニマット重ねの上で行う。



マットを積み重ね、マットの外に足をつかせる。



ソフトマットの上をまわる。

指示
つま先からつきます。

指示 つま先は手の位置の近くです。
(かかととはできるだけ手の近くにつく)

突きはなし位置と腰の間隔を狭くする場づくりをする。

2 順次接触がわかっていない。①顎が上がっている。 ②背中を沿ってしまっている。

①ゆりかごで感覚を高める運動を行なう。

ア おしり→腰→背中→肩→首

イ ゆりかごから背支持倒立

ウ 首倒立から足をつく



顎引く はなく、マットに着手してもよい。

※かかとをあげた状態から始めること。腰の位置を高くして行ってもよい。

足を開かせてもよい

指示：おへそを見ながら回ろう。

5 腰が上がらない

①背支持倒立からゆりかご

②お尻が頭の上に来た時に「ハイ」と声をかける。その時に背中を伸ばさせる。



膝を伸ばしてつま先を斜め上に押し出す

補助

横からが良い。子どもの腰を真上に持ち上げる。両手の突き放しと頭越しの間隔を養える・



3 回転のスピードがない。

①腰の位置が低い 腰をつく位置が近い

①坂道マット



②ロケットスタート

おしりをつく位置に帽子などを置く。

かかとから離れた場所におしりをつく



下り坂を作る。

頭をつく位置に段差を作る。

腰の位置を高くしてから始める。



発問：おしりをつく位置はどちらですか。

A 近く B 遠く

6 できる子の対応

①苦手な子のミニ先生

T：先生が教える前にできるようにさせたらすごいよね！

②着手を片手・手無しにする。

T：3回できたら次のステップにいきます。

③坂道マットをのぼらせる。

T：坂道マットをのぼってごらん。

④後転したら腕立て伏せの格好になります。

※このカードをコピーして、グループごとに配る。

何を使ってもいいから、できるようになってごらんと『コツ』を共有させる。