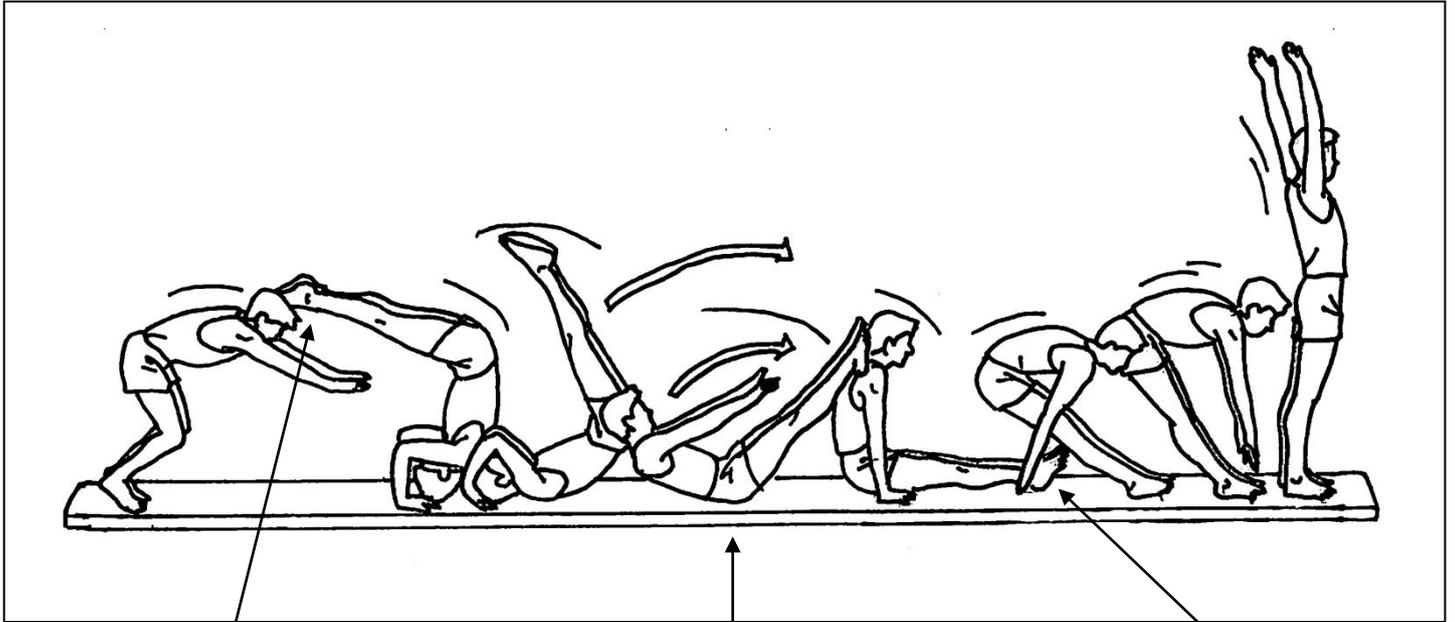


# 伸膝前転



## チェックポイント1

- ・つま先を高い位置にセットし、勢いよく振り下ろしているか。

### 考えられる原因

- ・回転力が弱い。
- ・膝が曲がっている。

### 補助の関わり

- ・真っ直ぐ回転しているか、つま先の位置を確認する。

### 練習メニュー

- ・道具を利用して、斜面を作り、回転力をあげる。

## チェックポイント2

- ・回転の速度を加速させているか。

### 考えられる原因

- ・腹筋が弱い。
- ・体が開いている。

### 補助の関わり

- ・左右から、上体の起き上がりを補助する。

### 練習メニュー

- ・胸と太ももの間にボールをはさんで回転する。

## チェックポイント3

- ・マットを突き放しているか。

### 考えられる原因

- ・突き放しが弱い。
- ・タイミングが早い。
- ・タイミングが遅い。

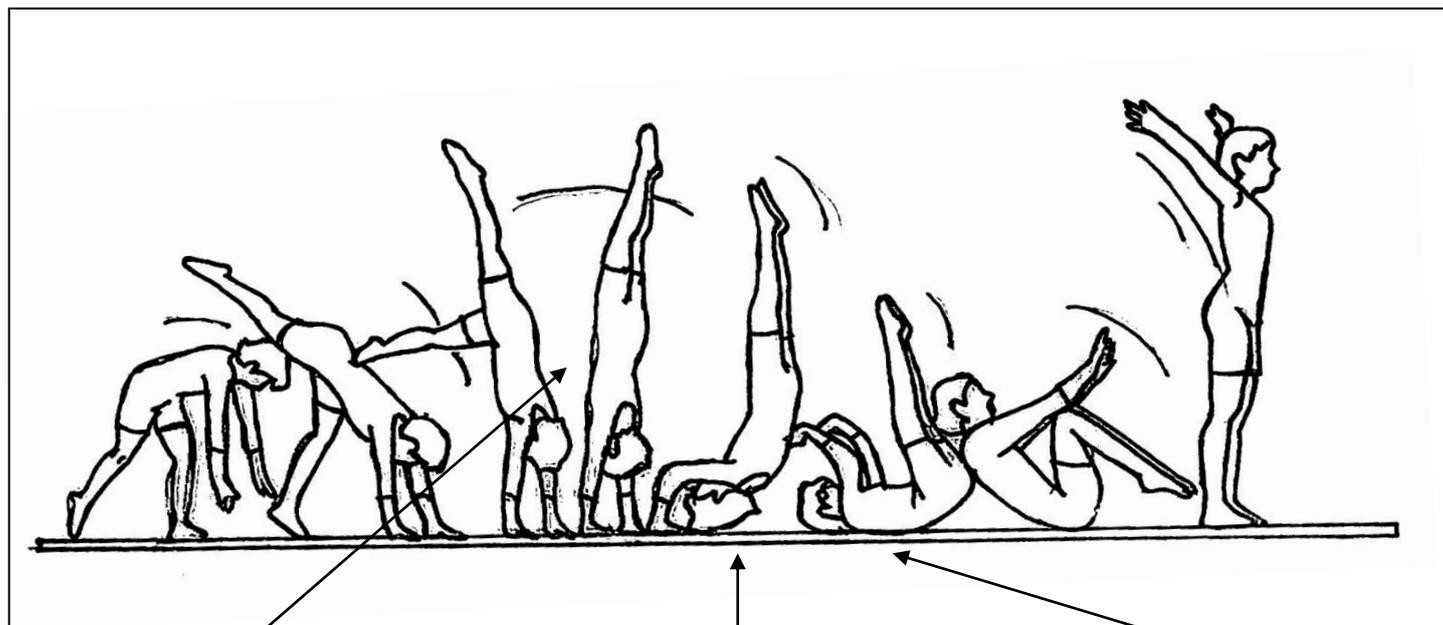
### 補助の関わり

- ・起き上がれないときは背中を押す。

### 練習メニュー

- ・壁や道具を利用して、膝を伸ばした状態で突き放す練習をする。

# 倒立前転



## チェックポイント1

- ・倒立を安定して行うことができるか。

### 考えられる原因

- ・足を前後に開いて、前足で蹴り、後ろ足を大きく振り上げることができていない。

### 補助の関わり

- ・倒立が安定して行えるように横から支える。

### 練習メニュー

- ・壁に向かって倒立（壁倒立）を行い、床を蹴る感覚を身につける。

## チェックポイント2

- ・前に倒れながら、腕を曲げ、前転に入ることができるか。

### 考えられる原因

- ・肘を曲げ重心を徐々に背面側に移動し、後頭部・肩・背中・腰の順にマットについていない。

### 補助の関わり

- ・倒立から前転へ移行するときに、横に倒れそうになったり崩れそうな時は補助に入る。

### 練習メニュー

- ・壁のぼり倒立から前転を行い、重心移動の感覚を身につける。

## チェックポイント3

- ・後頭部、背中と順次転がり滑らかに前転しているか。

### 考えられる原因

- ・ひざを胸に引きつけて、回転のスピードを利用して立つことができない。

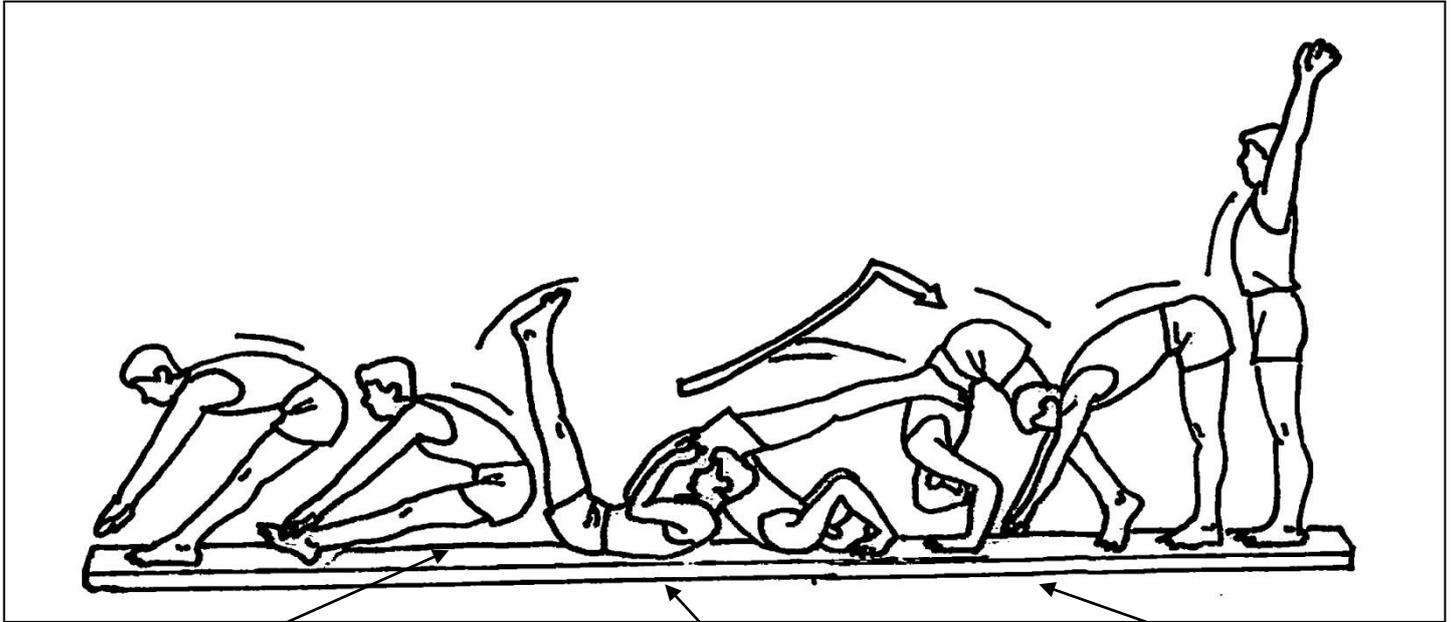
### 補助の関わり

- ・うまく立ち上がれない時は、後ろから押したり上手く立ち上がれるように補助する。

### 練習メニュー

- ・ゆりかごで、回転のスピードを利用して、立ち上がる感覚を身につける。

# 伸膝後転



## チェックポイント1

- ・手と腰が同時についているか。

### 考えられる原因

- ・お尻をかかとの近くについている
- ・背中が伸びていて、勢いが止まってしまう。

### 補助の関わり

- ・手と腰が同時についているか確認する。

### 練習メニュー

- ・エバーマット等をつけて足から遠い位置にお尻をつける着地の練習をする。

## チェックポイント2

- ・腰を上げながら、膝を伸ばした状態で、素早く広範囲に足を運んでいるか。

### 考えられる原因

- ・腰の位置が低い

### 補助の関わり

- ・補助者は、帯を短く持ち、引き上げるようにして補助する。

### 練習メニュー

- ・こぶしを頭に当てて、こぶしから肘を使って後転する。
- ・跳ね上がりの練習をして、腰の位置を高くする。
- ・腕を後頭部で組んで回る。

## チェックポイント3

- ・足がマットに着いたら、手で強くマットを押ししているか。

### 考えられる原因

- ・片方の手が曲がっている。

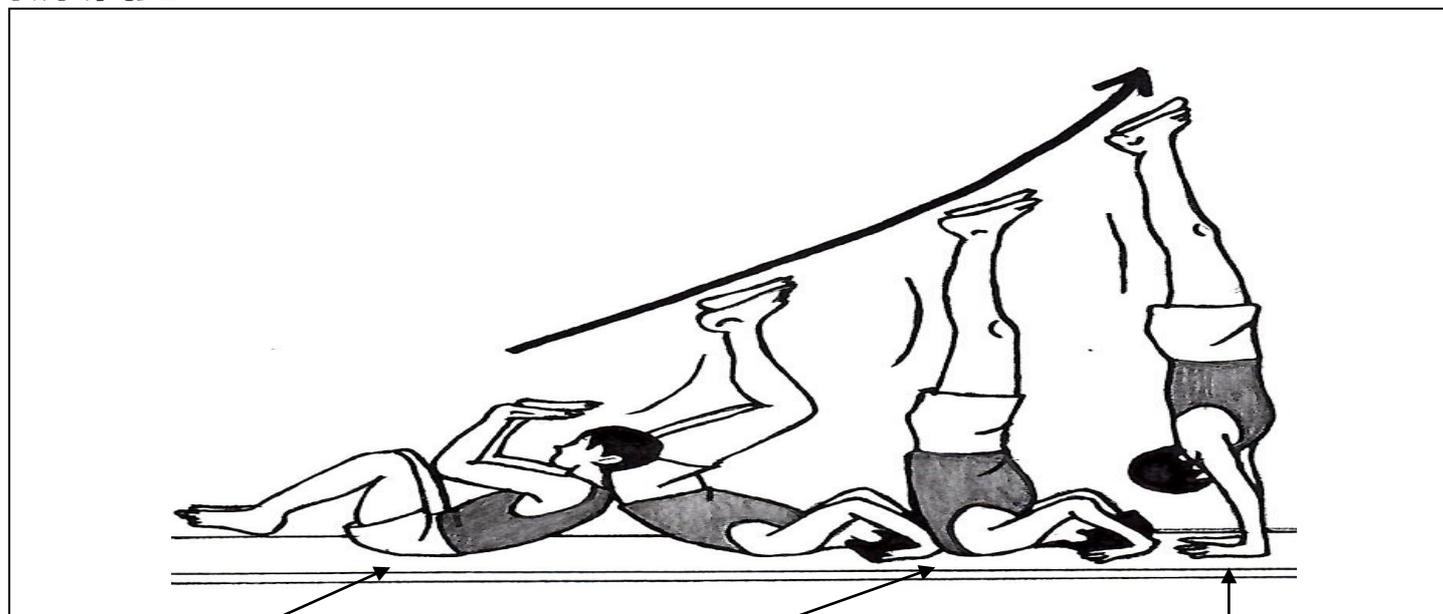
### 補助の関わり

- ・肘と膝が曲がっていないか確認する。

### 練習メニュー

- ・ゆりかごで手のつきかたを練習する。
- ・V字マットで練習する。

# 後転倒立



チェックポイント1

チェックポイント2

チェックポイント3

- ・肘を高くし、手を耳の横で構えているか。

- ・腰を伸ばすと同時に腕を押しているか。

- ・体を反らせる感覚で伸ばしているか。

考えられる原因

考えられる原因

考えられる原因

- ・回転中に肘が下がっている。

- ・足を斜め上に上げるタイミングが遅い。

- ・後転をしたあとに、倒立しようとしている。

補助の関わり

補助の関わり

補助の関わり

- ・チェックポイントを確認する。

- ・足を斜め上に上げるタイミングを指示する。

- ・倒立者の横側に立ち、足が蹴り上げたとき、膝をしっかり持ち一気に倒立まで引き上げる。

練習メニュー

練習メニュー

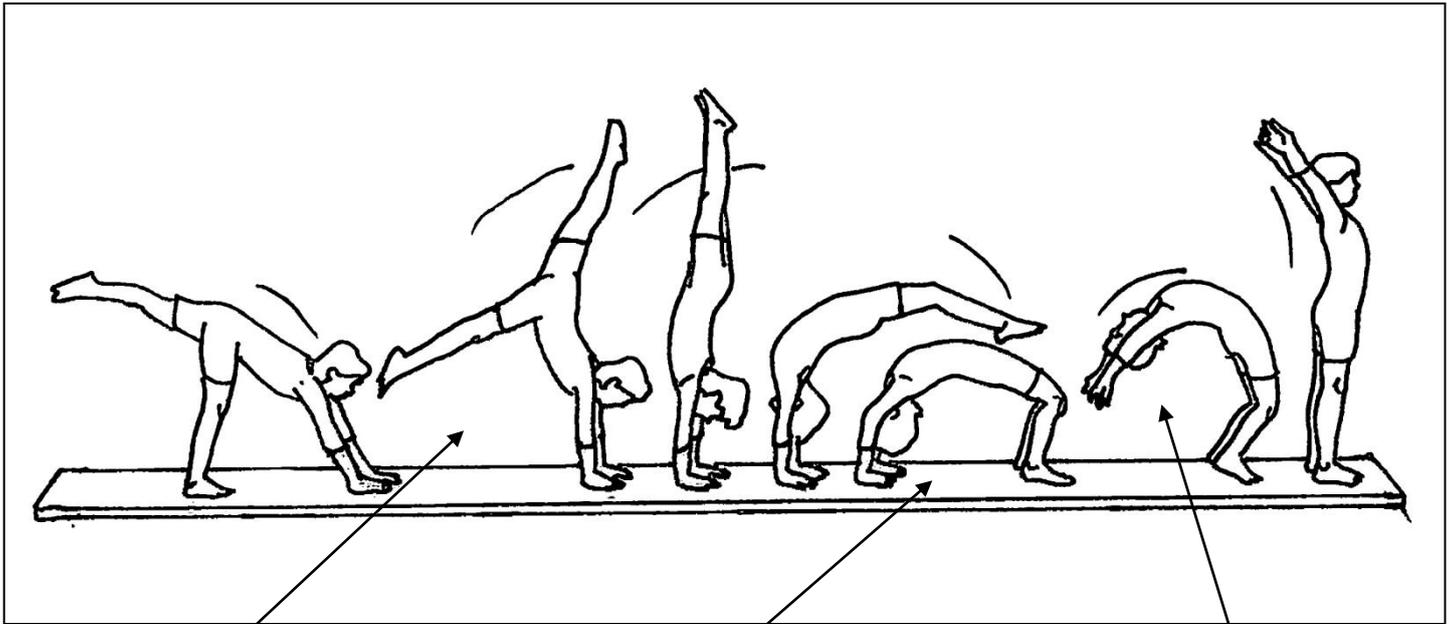
練習メニュー

- ・手を耳の横に構えた状態でゆりかご

- ・腰伸ばしの連続（後転～腰伸ばし動作を繰り返す。）
- ・頭越しの連続（足を後方へ突き出す～元へ戻す動作を繰り返す。）

- ・頭倒立から倒立（補助）
- ・補助ありの後転倒立

# 前方倒立回転



## チェックポイント1

- ・振り上げた足を勢いよく振り上げられているか。

### 考えられる原因

- ・足を勢いよく振り上げられていない。

### 補助の関わり

- ・実施者の前に立ち、倒立の補助と同様に勢いよく足を上げられるように受け止める。

### 練習メニュー

- ・壁を使った倒立練習
- ・補助を使った倒立練習

## チェックポイント2

- ・振り上げた勢いでスムーズに回転できているか。

### 考えられる原因

- ・ブリッジがしっかりと出来ておらず、体重移動ができていない。

### 補助の関わり

- ・実施者の横に立ち、倒立の状態から倒す過程で腰を支える。

### 練習メニュー

- ・エバーマットを使い、落ちる恐怖をなくして勢いよく回る。
- ・ブリッジの練習

## チェックポイント3

- ・体を反らせて立ち上がることができるか。

### 考えられる原因

- ・重心である腰が足に近づいていない。
- ・手の突き放しが弱い。

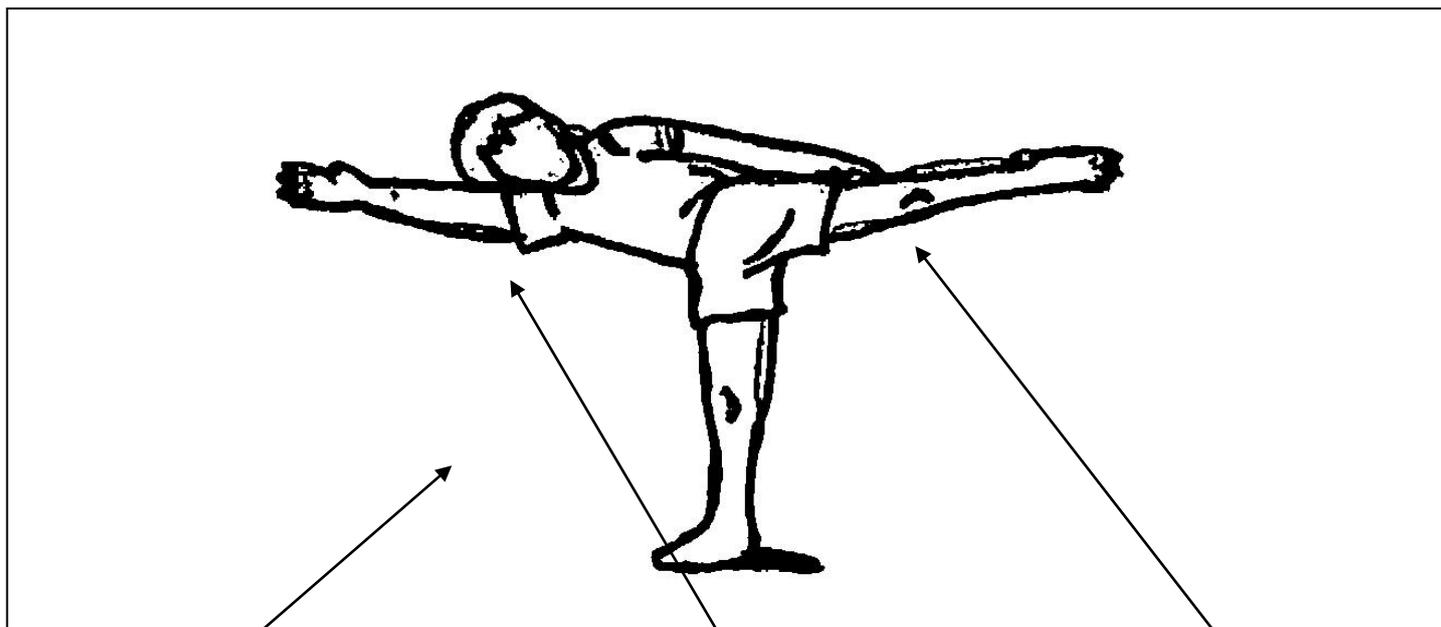
### 補助の関わり

- ・実施者の横に立ち、倒立の状態から倒す過程で腰を支え、前方に押し出す。

### 練習メニュー

- ・ブリッジの体制から起き上がる練習

# 片足正面水平立ち



## チェックポイント1

- ・肩幅に足を開き、片足に重心をかけながらゆっくりとした動作で、片足立ちで身体を倒しているか。

## 考えられる原因

- ・片足で自分の体重を支えられない。
- ・バランス感覚、体幹がしっかりしていない。

## 補助の関わり

- ・手をとってバランスをとらせる。

## 練習メニュー

- ・ケンケンパじゃんけん
- ・目つぶり片足維持

## チェックポイント2

- ・身体を倒しながら、上になる腕を回し、身体が水平になると同時に腕を体側につけているか。

## 考えられる原因

- ・どこに重心があるのか理解していない。
- ・体を倒すときにバランスがとれていない。

## 補助の関わり

- ・上半身と下半身にわかれて支える。

## 練習メニュー

- ・跳び箱などを上半身のところにおいて腕の振り、バランスの取り方を練習。

## チェックポイント3

- ・腕、体、脚が水平になるまで倒し、静止することができるか。

## 考えられる原因

- ・体幹が弱い。
- ・バランス感覚、重心がどこにあるかわからない。

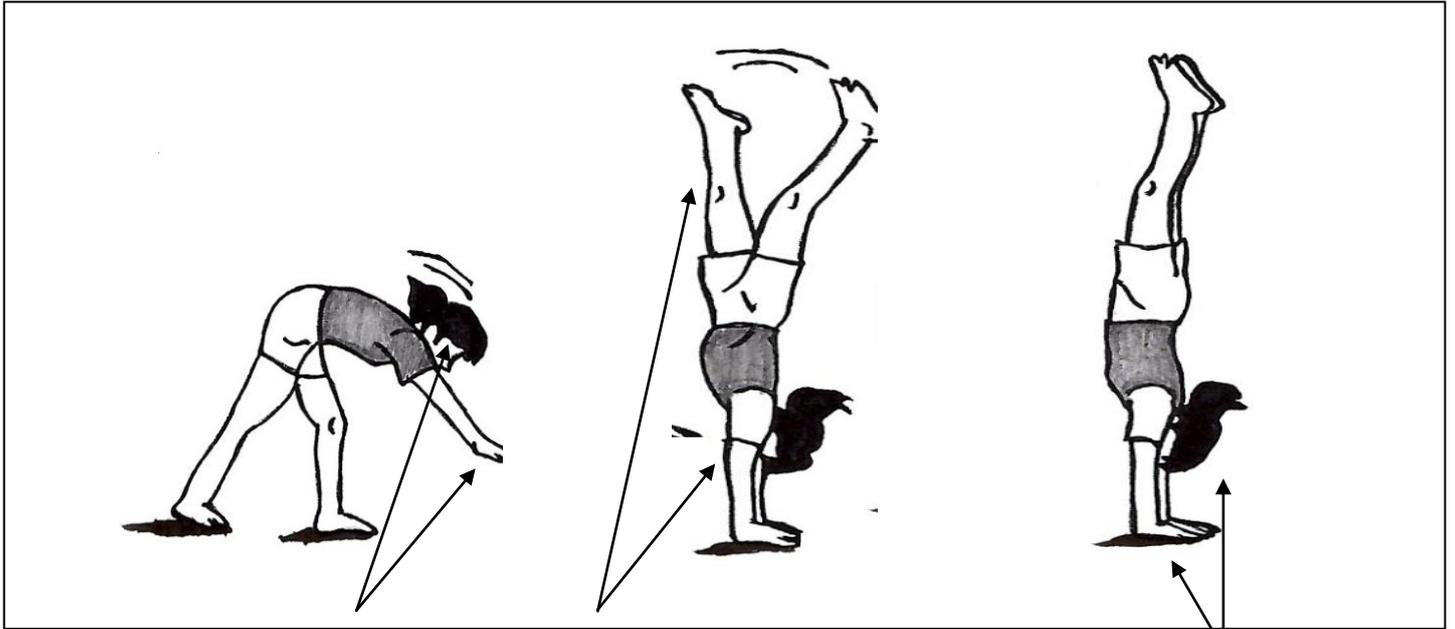
## 補助の関わり

- ・上半身と下半身にわかれて支える。

## 練習メニュー

- ・跳び箱などを下半身のところにおいてバランスを取り、その後外してバランスをとる練習。

# 倒立



## チェックポイント1

- ・目線、手の着く位置が定まっているか。

### 考えられる原因

- ・両手を着く場所が、肩幅より狭くなっている。
- ・首をまっすぐにしたまま上がろうとしている。

### 補助の関わり

- ・補助倒立で、手の位置・目線を確認する。

### 練習メニュー

- ・手を着く所と目線を置く所が正三角形になるように印をつけ、スムーズに置く練習をする。



## チェックポイント2

- ・強く足を蹴り上げ、足・腰がしっかり上がっているか。
- ・腕が伸びているか。

### 考えられる原因

- ・床に着いた手と振り上げる足の距離が広がっている。

### 補助の関わり

- ・手の着く位置を確認する。

### 練習メニュー

- ・頭倒立（足をゆっくり床から離す。）
- ・壁倒立（蹴り上げる力が一番出る距離を確かめ、壁まで足を上げる練習をする。）

## チェックポイント3

- ・両手に均等に体重を乗せることができているか。
- ・手、頭、足が一直線になっているか。

### 考えられる原因

- ・どちらかの手に体重が偏っている。
- ・腕が一直線にならず、曲がっている。

### 補助の関わり

- ・倒立者の横側に立ち、目線の位置に足を出す。
- ・両足を持ち、体が一直線になるように補助する。

### 練習メニュー

- ・補助倒立（補助2人）
- ・補助倒立（補助1人）  
体重が均等に両手にかかっていることと体が一直線になっていることを実感する。