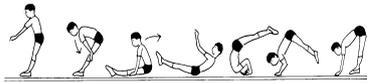
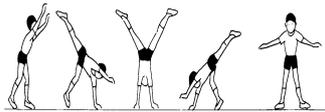


## マット運動 チェックカード

	技の名前	でき具合	判定
1	<b>前転</b> 	前転の後、手をつけて立てる。	
		前転の後、手をつかないで立てる。	
		連続して、前転ができる。	
2	<b>開脚前転</b> 	ロイター板を使って、開脚前転ができる。	
		マットの上で、開脚前転ができる。	
		起きあがるときに、手をつかわないで開脚前転ができる。	
3	<b>伸膝前転</b> 	開脚をせまくしてできる。	
		ロイター板を利用して、2～3歩助走し、伸膝でできる。	
		1歩踏み込み、両足踏み切りで前転し、伸膝で立てる。	
4	<b>跳び前転</b> 	跳び箱1段で、跳び前転ができる。	
		助走から跳び箱1段を跳び前転ができる。	
		助走から跳び箱2段で跳び前転ができる。	
5	<b>後転</b> 	後方にスムーズに転がることできる。	
		直立から伸膝で腰をおろし、後転ができる。	
		後転連続が3回以上スムーズにできる。	

	技の名前	でき具合	判定
6	<b>伸膝後転</b> 	後転—開脚後転—後転が連続してできる。	
		しゃがみ立ちから伸膝後転ができる。	
		直立の姿勢から膝を曲げないで伸膝後転ができる。	
7	<b>倒立</b> 	壁登りで逆立ちができる。	
		壁倒立で片手はなしや友達とジャンケンができる。	
		倒立で2秒程度静止し、補助付き前転ができる。	
8	<b>倒立前転</b> 	壁登りでまっすぐの倒立になり、前転ができる。	
		倒立で1秒静止し、前転ができる。	
		倒立前転から前転ができる。	
9	<b>側方倒立回転</b> 	円周上を側方倒立回転ができる。	
		腕、膝、腰を伸ばして側方倒立回転ができる。	
		側方倒立回転が連続して、スムーズにできる。	
10	<b>前方倒立回転跳び</b> 	安全マットにホップから前方倒立回転で倒れることができる。	
		ロイター板やマットを重ねたものを利用して、前方倒立回転跳びでしゃがみ立ちができる。	
		前方倒立回転跳びで体を伸ばしてできる。	