

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド!

基礎運動を教える教えるコツ

マット運動・後転編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



蘭体操クラブ／株式会社スポーツエモーション

代表 畠山 正浩

【主な資格】

- 日本スポーツ協会(旧体育協会)公認スポーツプログラマー ●体操指導員
- 日本体操協会審判員

【選手経験 : 20 年】

- 平成元年 北海道国体団体優勝
- 平成 5 年全日本選手権団体優勝
- 平成 6 年全日本種目別ゆか 7 位
- 平成 7 年福島国体団体準優勝、
- その他、道内大会優勝多数
- 平成元年より国体連続 11 回出場

【指導経験 : 18 年】

平成 12 年選手引退後、北海道室蘭市に戻り「蘭体操クラブ」にて指導スタート。

平成 20 年体操クラブを事業化。

平成 23 年蘭体操クラブ専用の練習場を建築し、平成 26 年株式会社化。

現在 210 名のクラブ生への指導と、2 幼稚園・1 保育所に出張体操指導を行う。

概 要

マット運動は、「走る」・「跳ぶ」・「転がる」・「逆さまになる」などたくさんの運動要素を経験できる種目であり、器械運動の基礎として導入されている種目です。

特に回転運動能力が高ければ、もし転んでしまった時でも大きなケガにつながりにくい場合が多く、その他スポーツ競技においても様々な部分で回転運動の要素が使われています。

回転運動の基本としては、「前転」・「後転」・「横転」の三つがあり、前転と後転においては、いかに体を丸くしてスムーズに転がるかが重要になります。

横転は、遊び運動の中で体を伸ばして行う形と縮めて行う形があり、どちらも横向きに左右転がって回転感覚を養うことができます。

本編では、後転で後ろに転がる感覚を養い、どの競技種目へ行っても役立つよう上手な回転運動を身につけましょう！

後転の基本動作について

後転は、「構え」「後ろへの転がり方」「足の動かし方」「頭の抜き方」の動作が上手くできるポイントになります。それぞれの基本動作のポイントを解説します。

1 構えのポイント

動作のポイント



ポイント1

両足を揃えて後ろ向きに立つ。



ポイント2

両手の平を上に向け、耳の横に構える。



ポイント3

そのまま、アゴを引き小さくなるようにしゃがみます。

2 後ろへの転がり方のポイント

動作のポイント



ポイント1

しゃがんだ姿勢からそのままお尻をつくように転がり始めます。



ポイント2

体を丸めたまま、お尻から背中→首の順で転がります。



ポイント3

動作中は、体を丸めたままにします。しゃがんだ姿勢のまま転がるイメージです。

3 足の動かし方・頭の抜き方のポイント

動作のポイント



ポイント1

首がついた時に、お尻をしっかりとあげましょう。お尻をあげることで首がまっすぐ抜けます。



ポイント2

回りながら両足を後ろに伸ばしマットにつく。



ポイント3

足がついたら、両手で体を支えしっかりとマットを押すようにします。

■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

ケース:上手く転がれない場合

【主な原因】



後ろに早く回ろうとして体を伸ばしている。

お尻下が下がってしまい、上手く頭を抜くことが出来ず、回転が止まっている。

足を伸ばす方向が上になっている。



首がマットについた時に両手の平でしっかりと体を支えられていない。

【チェックポイント・対処法】

しゃがんで構えた時の姿勢を保ったまま後ろに転がるようにアドバイスしましょう。
体を上に伸ばすのではなく、足を後ろにつくよう教えてあげましょう。



足を頭の後ろに持っていくイメージで後ろに伸ばすようにアドバイスしましょう。両足の裏でマットに足をつく感覚です。



構えた時に両手の平を上に向かう耳の横に構え、手の位置は回転中も維持し、手の平でマットを押す感覚をアドバイスしましょう。