

出来ないから出来るハ！

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・前転編

本教材のご利用にあたって

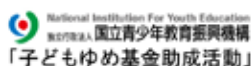
本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

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に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。各運動や競技における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。



国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

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、どちらも横方向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、前転で体を回転させる感覚を養い、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！

前転の基本動作について

前転は、「手のつき方」「頭の位置」「体の転がし方」「しゃがみ立ち」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 手の付き方と頭の位置のポイント

動作のポイント



ポイント1

両足を揃えて前向きに立つ。



ポイント2

しゃがんだ姿勢からそのまま両手を前に伸ばし手をつきます。両手の間隔は肩幅くらいです。



ポイント3

両手の間に頭を入れ、後頭部がマットにつくイメージでしっかりと首を曲げましょう。

2 体の転がし方のポイント

動作のポイント



ポイント1

お尻を高く上げるイメージで転がり始めます。



ポイント2

おへそを見るイメージでしっかりと体を丸めます。



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 シャガみ立ちのポイント

動作のポイント



ポイント1

起き上がる時は、踵をお尻につけた姿勢になるようにします。



ポイント2

両手を前に伸ばし、アゴを引ながら立ち上がります。



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】

最初に転がりやすい姿勢をとれていない。



手をつく位置が足に近く、両手の間に頭を入れられない姿勢。
手をつく位置が頭より前になり、両手の間に頭を入れやすい姿勢。

【チェックポイント・対処法】

構えの姿勢で、手を頭より前についているか？頭をついた両手の間に入れているか？をチェックして下さい。

【主な原因】

頭をつく時に首がたってしまう。



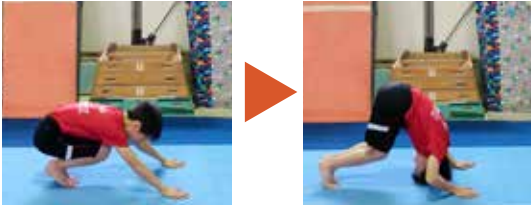
首が立ってしまうと首を曲げ、後頭部を転がる姿勢をとれませんが、首を曲げ、後頭部をマットにつけた転がりやすい姿勢。

【チェックポイント・対処法】

頭をつく時に首が立っていないかチェックしましょう。首が立ってしまう場合は、頭をマットにつく時に後頭部をつけ、首を曲げ自分のおへそを見るようにアドバイスしましょう。

【主な原因】

足を動かしてしまい、手と足が離れている。



構えた時は、正しい姿勢だけれど、回転を始める時に足を動かしてしまい手と足が離れてしまうことがよくあります。

【チェックポイント・対処法】

構えた姿勢から、足を動かして転がり始めるのではなく、足を動かさずお尻を上にするイメージで首をしっかり曲げて両手の間に後頭部をつくようにアドバイスして下さい。

ケース：上手く起き上がれない場合

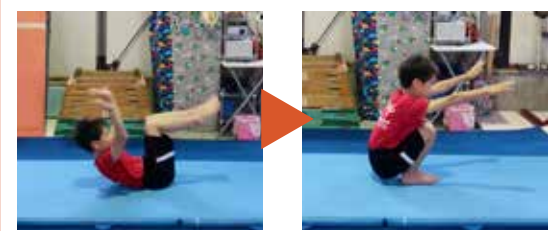
【主な原因】

転がっている途中で体が伸びている。



回転後半に足を伸ばしてしまうケースがよくあります。足が伸びてしまうと起き上がることが難しくなります。

【チェックポイント・対処法】



回転動作中に体を伸ばさないように丸まった姿勢のまま転がるようにアドバイスしましょう。踵をお尻につけ、両手を前に伸ばした姿勢になると立ち上がりやすくなります。