

【ルーブリック評価】

チームA

	上級	中級	初級
難易度	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。
技	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
完成度	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
空間	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
構成	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
ダイナミック	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
表現力	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。

今日の課題

前転や後転などの技で足を閉じたり、伸ばしたりして完成度を高めたい。

アピールポイント

前転や後転などの技の完成度を高めたい。

天才的なダンス

	上級	中級	初級
難易度	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。
技	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
完成度	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
空間	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
構成	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
ダイナミック	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
表現力	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。

今日の課題

音楽に合わせて決めポーズのタイミングがあまり合っていないので合わせる。

アピールポイント

空間隊形を広く変え技と技のつながりを意識してかんじります。

10才

	上級	中級	初級
難易度	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。
技	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
完成度	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
空間	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
構成	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
ダイナミック	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
表現力	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。

今日の課題

全員で目を合わせて、1つ1つのわざを大きくひろうする。

アピールポイント

泉川シンクロチーム

	上級	中級	初級
難易度	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。	グループで難易度の高い課題をこなすことができる。
技	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
完成度	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
空間	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
構成	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
ダイナミック	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。
表現力	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。	難易度の高い技を正確にこなすことができる。

今日の課題

そくてん前転で足をのびす戸所は、しっかり足をのびす。

アピールポイント

【演技構成カード】

グループ名 天才的お人間 グループのめあて エンジョイ

①	②	③	④
前転	後転	アンテナ	2人ずつがいきよく前転
⑤	⑥	⑦	⑧
2人ずつがいきよく前転	⑨の準備	4人がアンテナ	補助と逆せり

グループ名 チームA グループのめあて 移動をよほやく

①	②	③	④
前転	準備	ほしとつりつ前転	ほしとつりつ前転
⑤	⑥	⑦	⑧
ほしとつりつ前	前転 好2人	女子2人男子2人前転	前転ブリッジ

グループ名 チーム70 グループのめあて 動きを

①	②	③	④
前転(全)カウント	4人前転(全)1人2人前転(全)3人前転(全)	後転4カウント	後転4カウント
⑤	⑥	⑦	⑧
前転を回転4カウント	2人前転8カウント	補助と逆せり前転4カウント	ブリッジ8カウント




グループ名 ひき肉だよ!! グループのめあて 楽しむ!!

①	②	③	④
前転	そくてん(2人)	ブリッジ	移動
⑤	⑥	⑦	⑧
ほしとつりつ(4人)	⑨カウント	ほしとつりつ(4人)	移動

【学習カード】

マット運動検定表

()年 ()月 ()日

カエルのさか立ち	3秒		○
	5秒		○
カエルの足うち	2回		○
	4回		○
アンテナ	こしをうかすことができる		○
	足をそろえてまっすぐ上に上げることができる		○
ブリッジ	頭をつけてブリッジ		○
	頭をうかせることができる		○
	片足を上げることができる		○
そくほうとう立回転	小さなそくほうとう立回転ができる		○
	まっすぐ一直線に手と足をつくことができる		○
	足をのばして大きな回転ができる		○
かべとう立	おなかをかべがわにしてかべとう立ができる		○
	せなかをかべがわにしてかべとう立ができる		○
頭倒立	両足をマットから離して静止することができる。		○
	頭からつま先までまっすぐのばすことができる。		○
前転	手をつかずに起きることができる		○
	足を閉じて回ることができる		○
	大きく回ることができる		○
後転	両てのひらをマットにつけて回ることができる		○
	まっすぐ回ることができる		○
	足の裏をマットにつけて立ち上がることができる		○
開きやく後転	足をピンとのばして立ち上がることができる		○
開きやく前転	足と足の間に手をつけてマットをおして立ち上がることができる		○
しんしつ前転	ひざをのばしたまま立ち上がることができる		○
	ひざをのばしたまま立ち上がることができる		○

今日のめあて **できない技にチャレンジしよう!**

進んで練習に取り組んだ	3・2・1	今日のがんばり得点 14 点
課題をもって練習に取り組んだ	3・2・1	
仲間と協力して取り組んだ	3・2・1	
友達によかったところを伝えた	3・2・1	
具体的なアドバイスができた	3・2・1	
【できたこと・気付いたこと・次の課題など具体的に】		
次は、カエルのさか立ちの足うちをかんはって、 全部にまがっようにかんはりたいです。できたら友達 にもかんはって、できる人を増やしたいです。		
今日のめあて		
進んで練習に取り組んだ	3・2・1	今日のがんばり得点 15 点
課題をもって練習に取り組んだ	3・2・1	
仲間と協力して取り組んだ	3・2・1	
友達によかったところを伝えた	3・2・1	
具体的なアドバイスができた	3・2・1	
【できたこと・気付いたこと・次の課題など具体的に】		
次は、前方倒立回転ができるようにしたいです。 できたら、もっときれいにできるようにするた めにもっと練習したいです。難しい技にも挑戦してみたいです!		
今日のめあて		
進んで練習に取り組んだ	3・2・1	今日のがんばり得点 15 点
課題をもって練習に取り組んだ	3・2・1	
仲間と協力して取り組んだ	3・2・1	
友達によかったところを伝えた	3・2・1	
具体的なアドバイスができた	3・2・1	
【できたこと・気付いたこと・次の課題など具体的に】		
友達といっしょに、こぼれしたボールを、どか、どか、どか と、バウンドさせて楽しんだり、自分が気づいたこと を、友達に伝える、やってみようと思ってみると きがけです。		

【技の系統表】

【マット運動の技】

系	技群	グループ	基本的な技	発展技	更なる発展技
回転系	接点技群	前転	前転	開脚前転	伸膝前転
				補助倒立前転	倒立前転
		跳び前転			
	ほん転技群	後転	後転	伸膝後転	後転倒立
				開脚後転	
		倒立回転グループ	補助倒立ブリッジ	倒立ブリッジ	前方倒立回転
側方倒立回転	ロングート	前方倒立回転跳び			
はね起きグループ	首はね起き	頭はね起き			
巧技系	平均立ち技群	倒立グループ	壁倒立	補助倒立	倒立
			頭倒立		