

## B 器械運動 『マット運動』 ワークシート No10

### 16 基本的な技の構成



ここまで学習した技の中から、「できる技」で構成してみる。

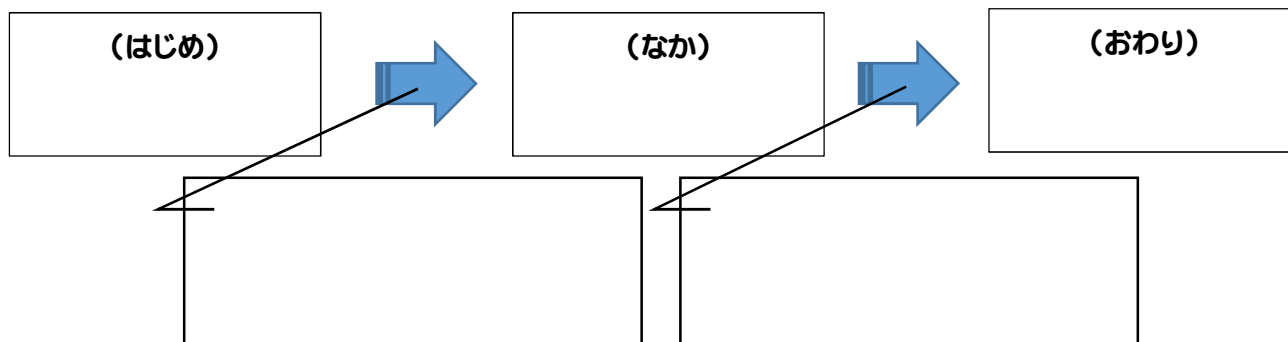
### 17 今の自分にできる技の確認

(技の名称)
--------

### 18 技の構成(組み合わせ)のポイント

- ①「今の自分にできる技」から「はじめ-なか-おわり」の構成に適した技の組み合わせを見付ける。
- ②「開始姿勢」と「終末姿勢」を大切にする。
- ③ 滑らかな回り・回転・静止。
- ④ 合理的な動き。

### 19 構成に適した技の組み合わせ(自分で！)



### 20 仲間の技をより良くするために伝えよう！(グループで！)

良い点	なぜ？	改善点	なぜ？

※ここまで学習した言葉やワークシート、資料、映像等を根拠に伝えてみよう！