

器械運動『マット運動』学習記録カード（全技一覧）

年 組 番 名前

		STEP1	STEP2	STEP3	最終評価
	前転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	補助倒立前転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	後転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	首はねおき	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	片足平均立ち	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	壁倒立	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	補助倒立	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	頭倒立	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	開脚前転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	倒立前転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	開脚後転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	側方倒立回転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	倒立ブリッジ	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	頭はねおき	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	片足正面水平立ち	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	倒立	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	伸びつ前転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	跳び前転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	伸びつ後転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	後転倒立	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	ロンダート	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	前方倒立回転	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	前方倒立回転跳び	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	Y字バランス	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	片足側面水平立ち	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C
	倒立ひねり	/ A B C	/ A B C	/ A B C	A B C

■技の組合せ 自分の好きな技をいろいろなパターンで組み合わせ、チャレンジしてみよう。

DATE	組合せパターン	自己評価	相互評価
/	→ →	A B C	A B C
/	→ →	A B C	A B C
/	→ →	A B C	A B C