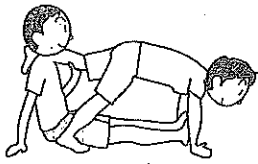
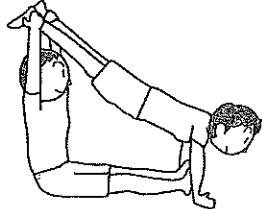


組体操 演技図 (No. 1)

◎ しゃちほこ



足を肩にかけ、足首のあたりを持つ。



足首を斜め前に上げるようにすると上がりやすい。

◎ 補助倒立



支える側の足の近くに手をつく。



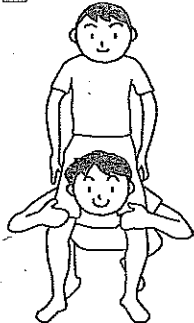
ふり上げ足だけを見て、その足をつかむ。



あごを引き顔を下げ、手のひらから足先までが一直線になるようにする。

◎ サボテン

①



肩車の状態からスタート!

②



下の子どもは膝を90°に曲げ、太ももが地面と平行に! 上の子どもは、太ももに乗るだけ!

③



下の子どもは膝上部分をしっかり持ってから首を抜き、後ろに体を倒す。

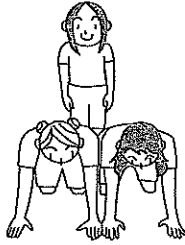
④



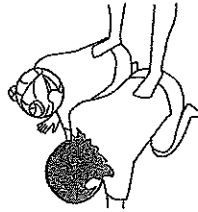
上の子どもは前にゆっくり倒れる。

組体操 演技図 (No. 2)

㊦ 3人ピラミッド



2人の子どもが土台を作る。

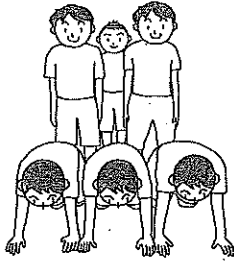


上に乗る子どもはバランスを取りながら腰あたりに乗る。

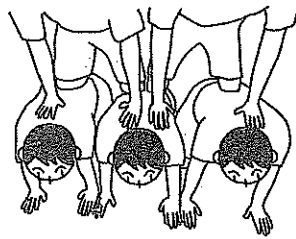


3人が顔を上げ正面を見る。手のあげ方次第で変化が可能。

㊧ ピラミッド



1段目の子どもは肩を寄せ合い、腕は交差させない。



2段目を作る。膝は腰の上、手は肩甲骨辺りにつく。



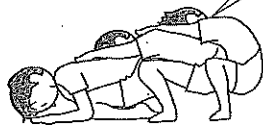
全員顔を正面に向ける。

㊨ クイックピラミッド

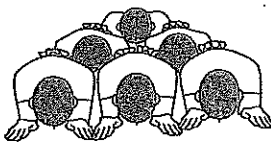
側面から

①準備

せーの!



正面から

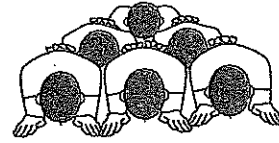


②完成

正面を向く



③下ろす



1段目は四つん這いの姿勢。
※足首を立てない。
2段目はしゃがんで、1段目の背中に手を当てる。
3段目は2段目の背中に手を当てる。

全員の、「せーの!」の号令を合図に。
1段目は四つん這いの姿勢。
2段目は3段目の肩甲骨に手をあてて中腰。
3段目は2段目の肩甲骨に手をかけて、2段目の背中に飛び乗る。
3段とも、完成時に重心を手の方に持っていく(横から見たときに、3段とも顔の位置がそろるようにするときれいに見える)。

3段目が後方に飛びおりる。
2段目、1段目は①の状態に。

曲のカウントに合わせて①②③を繰り返す。

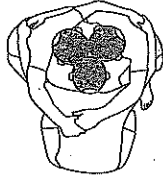
組体操 演技図 (No. 3)

③ 3段タワー

※この技は難易度が高く危険性があるため、2段目・3段目(①~⑤)、1段目・2段目(⑥~⑩)の練習をした後、1段目・2段目・3段目を組んでいきます(⑪~⑬)。

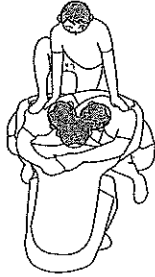
※必ず大人が補助をする必要があります(補助は、3段目の子どもが後ろに落ちたときに後頭部を支えられる位置)。

①



2段目の3人が、手と手を組み合わせるように組む。首の付け根に上段が乗るのであけておき、下を向く。3段目の足が乗らない子どもの腕が、下になるように組む(図の一番手前の子ども)。

②



3段目が、2段目の首の付け根に足をかけて乗る。

③



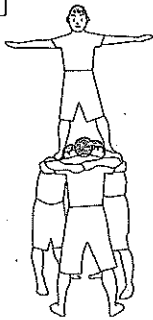
3段目は2段目の腕を持ち、落ちないようにバランスをとる。

④



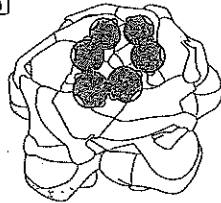
2段目が「いっせーの一で」と声をかけ、「12345678」とベースを合わせてゆっくと立つ。

⑤



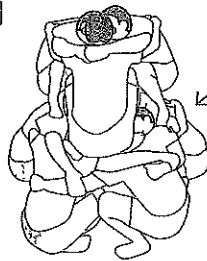
2段目が立ったら、3段目がゆっくとバランスをとりながら立ち、キメのポーズをする。崩すときも④の要領でベースを合わせる。

⑥



1段目の6人が組む。腕と腕を組み合い、ロックする。

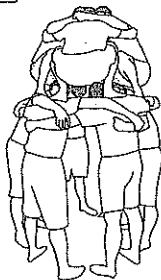
⑦



2段目が、3段目の首の付け根に土踏まずがくるように乗り、手を組む

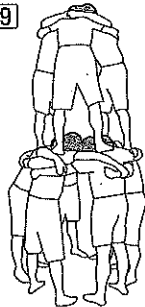


⑧



3段目が「いっせーの一で」と声をかけ、「12345678」とベースを合わせてゆっくと立つ

⑨



2段目も⑧と同じように、ベースを合わせてゆっくと立つ。

⑩



⑥⑦の要領で1・2段目が組んだ後、②の要領で3段目が2段目の上に乗る。



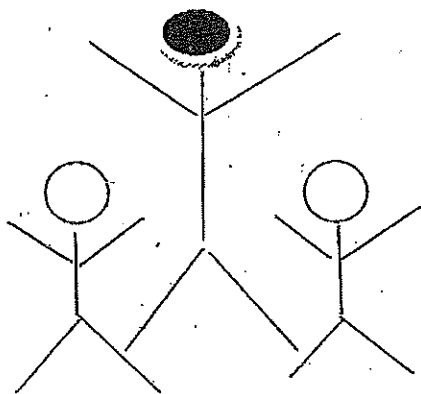
⑩⑪の要領で、1段目、2段目がゆっくと立った後、④の要領で3段目がゆっくとバランスをとりながら立つ。

関西体育授業研究会 著

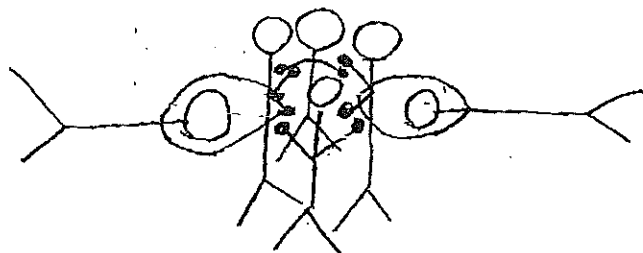
『子どもも観客も感動する！「組体操」絶対成功の指導BOOK』明治図書、2018より抜粋

組体操 演技図 (No. 4)

○スター



○人間風車



- ・土台4名が肩を組む。
- ・その間に2名は足を上げてぶら下がる。
- ・2名は土台の人の腕をしっかり掴む。

組体操 演技図 (No.5)

◎ 万里の長城

正面から

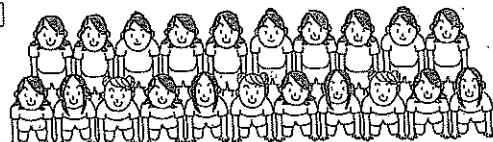
側面から

①



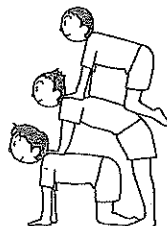
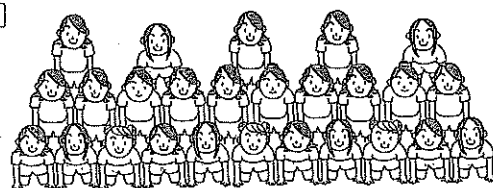
1段目が四つん這いになる。
(足の形に注意)

②



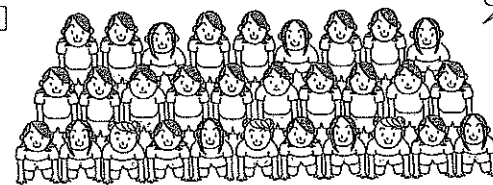
2段目が1段目の肩に手を当てる、
中腰になる。

③

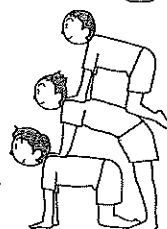


3段目の半分が2段目を階段の
ように使って乗る。

④



正面を向く



残った3段目の半分が2段目の
背中に跳びのる。
乗る幅が狭いので、体を少し横
にして入り、肩の位置を揃え
る。

⑤



起点から順番
に崩れていく。

崩し方 (クイックピラミッド p.47参照)

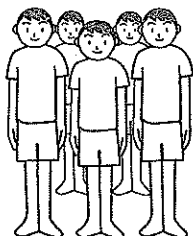
1段目、膝を支点にしてバンザイをするようにする。*手で体を支えないようにする (ひじが落ちてくる子どもに当たってしまう)。

2段目、手をバンザイにして、前に倒れる。手を1段目の間に伸ばす様にする。

3段目、手をバンザイに、足を後ろに放り出すようにする。その場で下に落ちる様にする。

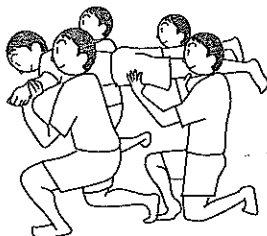
◎ グライダー

①



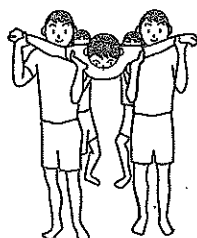
上に乗る子どもの脇の下と手首を持つ。重量挙げの
ような形で支える。

②



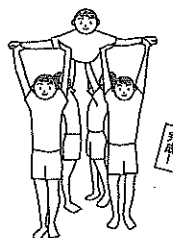
上に乗る子どもは膝を後ろの2人の子どもの内側の
肩に乗せる。後ろの子どもは内側の手ですね、外側
の手で太ももを支える。

③



肩に乗せたまま立ち上がる。

④



腕を伸ばし、高く上げる。
上の子どもは頭を上げ正面を見る。

⑤ ③-④-①の姿勢で上の児童
を下ろす。
※④から持ち上げたまま移動
もできる。

関西体育授業研究会 著

『子どもも観客も感動する！「組体操」絶対
成功の指導 BOOK』明治図書、2018 より抜粋

組体操 演技図 (No. 6)

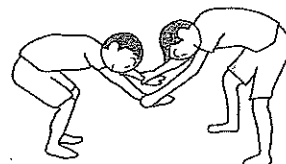
◎ 風車



土台の子どもは膝を曲げ、上の子どもの手首をしっかりと持つ。



上の子どもは膝を曲げながら回転する。



しっかりと最後まで手首を持っておく。

関西体育授業研究会 著

『子どもも観客も感動する！「組体操」絶対成功の指導BOOK』明治図書、2018より抜粋