

# ① ゆいかご ☒

できたらチェック  
をつけよう!!



家でチャレンジ!!  
**お布団マット!**

## ② えび反り ☐



## ⑦ カエルの足打ち ☐



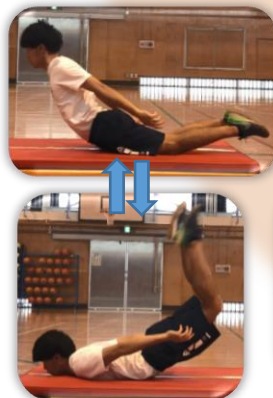
## ③ 背支持倒立 ☐



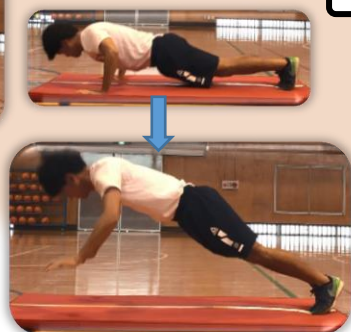
## ④ フリッジ ☐



## ⑤ 背反り揺らし ☐



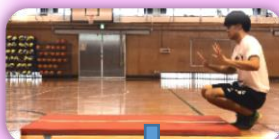
## ⑥ 腕支持ジャンプ ☐



## ⑧ カエル倒立 ☐



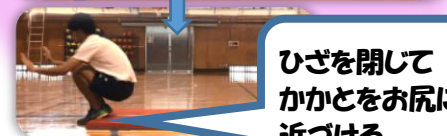
## ⑨ 前転 ☐



背中を丸めて  
おへそを見る。



ひざを開いて  
かかとをお尻に  
近づける。



## ⑪ 頭倒立 ☐

頭、腰、かかとが一直  
線に近づくとバランス  
がとれる!

頭を床につけて足で床  
をけて腰をうかす。



毎日少しずつマット運動の練習をしよう!  
練習するときには準備運動を忘れずに行い、  
けがをしないためにお布団の上でやりましょう。  
お家の人に手伝ってもらうとより早く上手になれますよ!  
インターネットでこつを調べてみるのもいいですね!

## ⑩ 後転 ☐

背中を丸めて  
お尻を遠くにつく。



足を高く、  
頭の上に運ぶ。



足、お尻、腰、  
背、首の順に床か  
らはなれる。



お尻が頭の上を過ぎ  
たら、腕でぐっと体を  
押し上げ、頭を抜く。



## ⑪ 壁倒立 or 補助倒立 ☐

頭、腰、かかとが一直線に近づ  
くとバランスがとれる!

腕は肩幅、手を壁  
に近い位置につく。  
少しずつ高くしてい  
こう。

ひじはのぼして  
目線は手の間!



慣れるまでは、必ずお家の人に支えてもらったり、  
壁を使ったりして練習しましょう。