

器械運動種目別個人カード（1年男子）

H 番 氏名

種 目		配点	自己採点	試験
マ ツ ト	倒立前転	2点		
	開脚前転	2点		
	伸膝前転	2点		
	伸膝後転	2点		
	後転倒立	2点		
	側転	2点		
	ハンドスプリング	8点		
平 行 棒	後ろ振り上がり	10点		
	肩倒立	5点		
	蹴上がり	5点		
跳 箱	ハンドスプリング	10点		
鉄 棒	低鉄棒 蹴上がり	11点		
	高鉄棒 蹴上がり	15点		
	腕立て前方支持回転（前回り）	2点		
	腕立て後方支持回転（後回り）	2点		
倒 立 歩 行	3m未満	1点		
	4m～5m	5点		
	6m～10m	8点		
	11m～20m	10点		
	21m～30m	15点		
	40m以上	20点		
合 計 得 点		100点	点	点

裏面

器械運動学習カード

H 番 氏名

自由記述

内容：器械運動への意気込みや目標、自分への課題、できる・できないの分析、自己評価、班員へのアドバイス、器械運動の感想、先生への質問など自由に書いてください。

月 日 ()
月 日 ()
月 日 ()
月 日 ()

