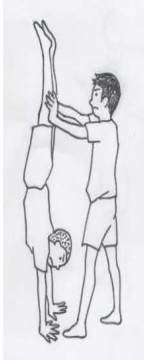

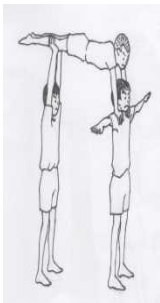



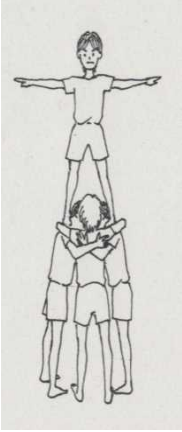
組体操 安全指導のポイント例

技名	技の流れ	想定される事故事例	安全指導のポイント例
補助倒立	 <p>① 着手 ↓ ② ふり上げ ← ③ 補助 ← ④ 完成 ↓ ⑤ 解放 ↓ ⑥ 着地 ← ⑦ 立つ</p>	<p>• 倒立者の足が補助者の顔等に当たる事故</p> <p>• 倒立者を補助者が受け止められず（支えられず）転倒する事故</p> <p>• 倒立者の着地時の事故</p>	<p>• 両手中指を正面よりやや外に開いた腕支持をする。</p> <p>• 片足のみをふり上げるようにすることで、倒立者の暴れ足がなくなり、補助も簡単にできるようになる。</p> <p>• 片足だけをキャッチする。</p> <p>• 解放時も片足だけを離すことで、音のしないソフトな着地となる。</p>

技名	技の流れ	想定される事故事例	安全指導のポイント例
肩車	 <p>① 準備 ↓ ② 立ち上がり ← ③ 完成 ↓ ④ しゃがみ込み ↓ ⑤ 立つ</p>	<p>• 立ち上り時にバランスを崩して、転倒、落下する事故</p>	<p>• 下で支える者は、首や腰に上に乗る者の負荷がかからないよう背筋が伸びた状態で立ち上がる。</p> <p>《2人補助》 ※補助者を左右に1人ずつ配置し、上に乗る者の手首と脇下を支え、下で支える者が立つ時にタイミングよく助力する。</p> <p>《1人補助》 ※補助者を正面に配置し、上に乗る者の脇下を支え、下で支える者が立つ時にタイミングよく助力する。</p> <p>《補助なし》 ※壁に向かって試技。 ※クライミングロープを使った試技。</p>

技名	技の流れ	想定される事故事例	安全指導のポイント例
飛行機	 <p>① 準備 ↓ ② 立ち上がり ↓ ③ 完成 ↓ ④ しゃがみ込み ↓ ⑤ 着地</p>	<p>下で支える者のバランスが崩れて上の者が落下する事故</p> <p>上の者の着地時の事故</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前方で支える者は、背筋を伸ばし片膝立ちをすること。 立ち上がりは、前方で支える者が先行して立ち上がることを。 しゃがみ込み時は、上の者の片足を外し、片足着地できるように後方で支える者が先行すること。 <p>※立ち上がり、しゃがみ込み時ともに後方で支える者は前方で支える者より高い位置にならないようにすること。</p>

技名	技の流れ	想定される事故事例	安全指導のポイント例
ピラミッド	 <p>① 土台準備 ↓ ② 2段目乗る ↓ ③ 3段目乗る ↓ ④ 完成 ↓ ⑤ 3段目降りる ↓ ⑥ 2段目降りる ↓ ⑦ 土台立つ</p>	<p>各段の位置にいる者がバランスを崩して落下、崩落する事故</p> <p>降りるときに足等を踏まれる等、演技者同士の接触事故</p>	<ul style="list-style-type: none"> 支える腕や脚は、地面に対して垂直であること。 背中を水平にすること。 両手中指を正面よりやや外に開いた腕支持で腕の屈曲がしにくい状況をつくり出すこと。(互いの腕は交差させないこと。) 教師は、あらかじめ手や膝、足を置く位置、降り方等を個別に確認すること。 <p>※均等に乗っているか、手、足を置く位置が正確であるか等を一段ずつ教師が確認し、補助に入ること。</p> <ul style="list-style-type: none"> 解体する時も声を掛け合って慎重に行動すること。

	技の流れ	想定される事故事例	安全指導のポイント例
<div data-bbox="268 327 368 371" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">タワー</div> 	① 土台準備		
	↓		
	② 2段目乗る		
	↓		
	③ 土台立ち上がり	← 下で支える者の立ち上がり時に左右のバランスが崩れて上に乗る者が落下する事故	<ul style="list-style-type: none"> 下で支える者3人、上に乗る者1人で組むとよい。 教師は、あらかじめ手の組み方、足を置く位置、降り方等を個別に確認すること。 下で支える者の3人の中で上の者の足が乗らない者がリーダーとなり、立ち上がり時に声かけや調子を合わせるようにすること。
	↓		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※均等に乗っているか、手、足を置く位置が正確であるか等を教師が確認し、補助に入ること。 </div>
	④ 2段目立ち上がり	← 上の者が立ち上がり時に下の者が揺れてしまいバランスが崩れて落下する事故	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※始めは上に乗る者が、下で支える者がしゃがんだ状態（多少不安定な状況の中）で手や脚の曲げ伸ばしを工夫して、落ちないで安定して立つ、しゃがむ練習をして慣れさせること。 （落ちないで安定した演技者の育成を図る。） </div>
	↓		
	⑤ 完成		
↓			
⑥ 2段目しゃがみ込み	← 上の者が立ちしゃがみ込み時に下の者が揺れてしまいバランスが崩れて落下する事故		
↓			
⑦ 土台しゃがみ込み	← 下で支える者のしゃがみ込み時に左右のバランスが崩れて上に乗る者が落下する事故	<ul style="list-style-type: none"> しゃがみ込み時リーダーを中心に声かけや調子を合わせるようにすること。 	
↓			
⑧ 2段目降りる			
↓			
⑨ 土台立つ			