

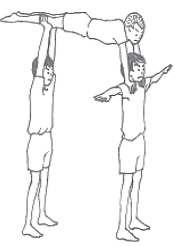
組体操 安全指導のポイント例

(令和7年度改訂)

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 	① 着手 ↓ ② ふり上げ ↓ ③ 補助 ↓ ④ 完成 ↓ ⑤ 解放 ↓ ⑥ 着地 ↓ ⑦ 立つ	・倒立者の足が補助者の顔等に当たる事故 ・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 ・倒立者の着地時の事故	(倒立者) ・両手の中指を正面より少し外側に向けて、腕支持をする。 (倒立者) ・片足のみを振り上げるようにすることで、暴れ足がなくなり、補助も簡単にできるようになる。 (補助者) ・片足だけをキャッチする。 (補助者) ・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。

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 	① 準備 ↓ ② 立ち上がり ↓ ③ 完成 ↓ ④ しゃがみ込み ↓ ⑤ 立つ	・立ち上がり時にバランスを崩して、転倒、落下する事故 ・しゃがみ込み時にバランスを崩して、転倒、落下する事故	○児童生徒が4人1組(2人組×2グループ)で補助をし合って練習する。 《2人補助の場合》 ・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。 《1人補助の場合》 ・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。 《補助なしの場合》 ・壁に向かって試技。 ・クライミングロープを使った試技。

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
サボテン	① 肩車 ↓ ② 準備 ↓ ③ 立ち上がり ↓ ④ 頭抜き ↓ ⑤ バランス ↓ ⑥ 完成 ↓ ⑦ 解放 ↓ ⑧ 着地	上に乗る者と下で支える者とのバランスが崩れ落下する事故 上の者の着地時の事故	○児童生徒が4人1組（2人組×2グループ）で補助をし合って練習する。 （下で支える者） ・開脚（しっかりと股をわって上の者の足場が広がるようにする）→膝を曲げる ・膝関節のすぐ上に、上に乗る者の足を置き、膝上あたりを支持する。 （上に乗る者） ・立ち上がり（地面に対して斜め上方向）※立ち上がりの練習を十分に行うこと。（立ち上がり→ジャンプなど） （補助者） ・左右に1人ずつ配置し、上に乗る者の手首と脇下を支え、上に乗る者の立ち上がり時の補助を行う。 ・上に乗る者と下で支える者が呼吸を合わせて開き出す。 （下で支える者） ・バランスが崩れた場合は、下で支える者は手を離し、上に乗っている者が足から降りられる状態をつくり出すこと。 （上に乗る者） ・技の完成時、上の者は、背筋を伸ばすこと。（反り過ぎないようにすること） ・解放時は、上の者が軽くジャンプし、着地直前に下で支える者は上の者の腰位置に手を添えて補助すること。

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 	① 準備 ↓ ② 立ち上がり ↓ ③ 完成 ↓ ④ しゃがみ込み ↓ ⑤ 着地	・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 ・上の者の着地時の事故	(下の前方で支える者) ・準備の際は背筋を伸ばし、安定した姿勢を保つ。 ・技の立ち上がりの際は、前方で支える者が先行して立ち上がる。 (下の後方で支える者) ・しゃがむ際は、上に乗っている者の片足を外して片足で着地できるようにサポートし、後方で支える者が先行すること。 ※立ち上がる時もしゃがむ時も、後方で支える者が前方より高くなならないようにすること。高さに差があるとバランスを崩しやすいため、動作のタイミングと姿勢に注意すること。

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
平面ピラミッド 	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	・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 ・降りるときに足等を踏まれる等、演技者同士の接触事故	(下段で支える者) ・腕や脚は地面に対して垂直に立てるようにする。(腕同士は交差させないこと) ・手足が乗る部分は、できるだけ平らにして安定させる。 ・両手の中指を正面よりやや外側に向けて広げ、腕が曲がりにくい姿勢をとるようにする。 (中段で支える者) ・下段の肩に両手を置き、膝を下段の腰の上に乗せる。 ・自分の腕や脚の柱は、下段の腕や脚の柱の真上に立てるように意識する。 ・手や膝、足の位置や降り方については事前に個別に丁寧に指導し、各段で体重が均等にかかっているか、手足の位置が正確かを確認した上で、必要に応じて補助を行うこと。 ・解体時も、児童同士が声をかけ合いながら、慎重に行うよう指導する。

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
タワー 	① 土台準備		・ 下で支える者3人、上に乗る者1人の計4人で行うのが望ましい。
	② 2段目乗る		・ 事前に、手の組み方、足を置く位置、降り方などについて個別に指導を行うこと。
	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	・ 土台3人のうち、上に乗る者の足が乗らない中央の者をリーダーとし、立ち上がる際には声かけやタイミングの調整を主導するように指導すること。
	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	・ 組み上がった際には、上に均等に体重がかかっているか、手足の位置が正確であるかなどを教師が確認し、必要に応じて補助に入ること。
	⑤ 完成		・ 練習の初期段階では、まず上に乗る児童が、しゃがんでいる下の児童の上に立つ練習から始める。やや不安定な状態の中で、手や足をうまく使ってバランスをとりながら、立ち上がったたりしゃがんだりする動きに慣れるようにする。 ⇒安全に安定した演技ができる児童の育成を図る。
	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	・ しゃがみ込む際も、リーダーを中心に声をかけ合い、全体の動きの調子を合わせるように指導すること。
	⑧ 2段目降りる		
	⑨ 土台立つ		