

ベースボール・マガジン社 新刊案内

子どもチャレンジシリーズ 3

できたよ、とび箱・マット

行本浩人／監修 ベースボール・マガジン社／編集
128頁、A5判並製、定価1,575円(本体1,500+税)

とび箱は開脚とび、マットは前転の基礎から、転回やロンダードなどの上級者技までを分かりやすく解説！

財団法人 日本体操協会 推薦

とび箱・マットを制する者は体育も制す！

【目次】

PART1とび箱・マットをはじめの前に

とび箱・マットで君のここが伸びる
とび箱・マットのここに注意
ウォーミングアップ・ストレッチ①
ウォーミングアップ・ストレッチ②

PART2とび箱になれよう

こんな技があるよー技の紹介・構造ー
とびおり着地
第2空中局面(着手～着地まで)
第1空中局面(ふみきり～着手まで)
助走～ふみきり
とび上がり・とび下り
振り返りチェック1

PART3これで君もヒーロー①

開脚とび①(横)
開脚とび②(縦)
水平開脚とび
閉脚とび①(ひざ曲げ)
閉脚とび②(ひざ伸ばし)
台上前転
転回①
転回②
振り返りチェック2

PART4マットになれよう

こんな技があるよー技の紹介・構造ー
柔軟・バランス
いろいろな逆立ちを試してみよう(倒立)
抱えこみゆりかご
ひざ伸ばしゆりかご
ゆりかごスペシャル
前転①(坂道前転)
前転②(前転)
後転①(坂道後転)
後転②
開脚前転
開脚後転
振り返りチェック3

PART5マットでこんな技もやってみよう

膝伸後転
倒立前転
伸膝前転
後転倒立
台側転
横向き側転
正面からの側転
振り返りチェック4



PART6これで君もヒーロー②

壁倒立から壁ブリッジ
立位から壁ブリッジ
フロントブリッジ
バックブリッジ
ロンダード
転回(ハンドスプリング)
振り返りチェック5

番外編

こんなことも知っておこう(体づくり運動)

とび箱・マットオリジナル検定

コラム1「体操に関する少しむずかしい言葉」
コラム2「体操競技の種目」
コラム3「技の名前アレコレ」
コラム4「体操競技の歴史」
コラム5「体操ニッポンの栄光」

【監修者紹介】

行本 浩人 (ゆきもと・ひろと)

(財)日本体操協会コーチ育成委員会男女体操競技部長
1963年愛媛県生まれ。中京大学体育学部体育学科卒業。

(財)日本体操協会では強化部、普及部、指導者育成部、

(財)日本オリンピック委員会スタッフ・コーチを歴任するなど、長年、体操競技の普及と指導に携わってきた。

現在は、徳洲会スポーツセンターかまくら企画運営統括、徳洲会かまくら体操クラブ教室長も務める。

12月20日
全国書店にて発売予定

お近くの書店にてお買い求めください。

直接お買い求めご希望の方は

ベースボール・マガジン社 受注センター まで

TEL025-780-1231 FAX025-780-1232(平日9:30~12:00、13:00~17:00)

※着払い宅急便(送料200円)でお届けします。

BASEBALL MAGAZINE SHA
ベースボール・マガジン社