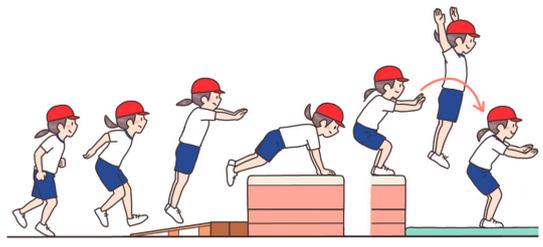
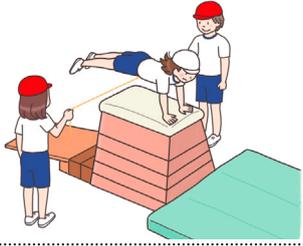
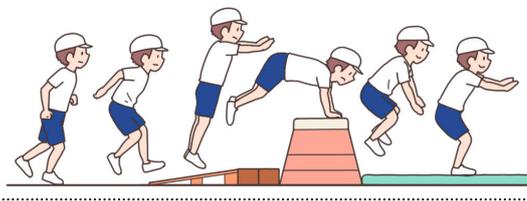
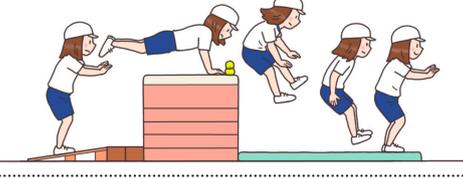
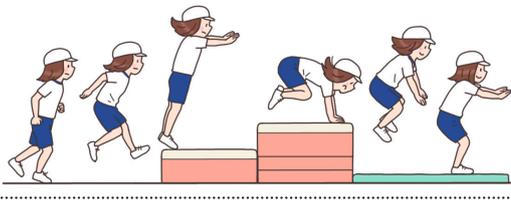
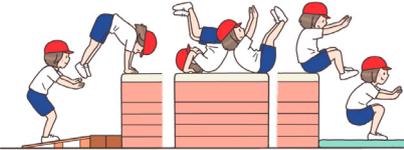
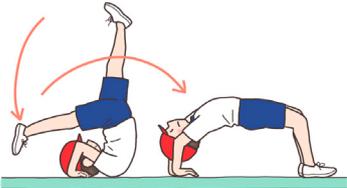
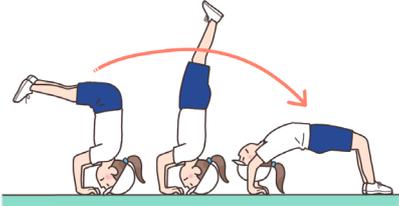
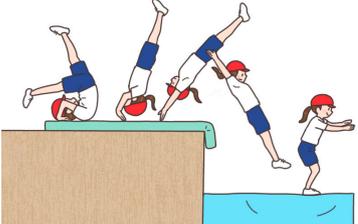
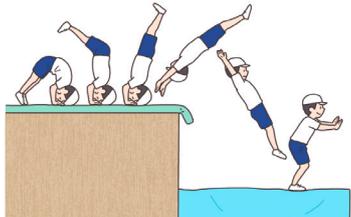
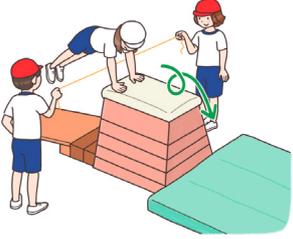
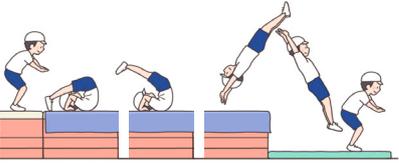
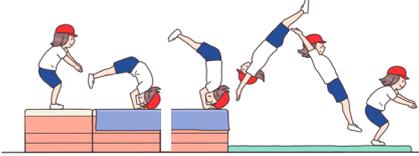
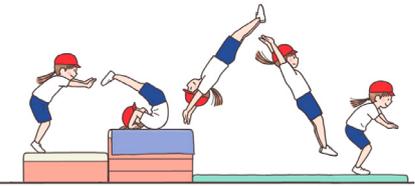
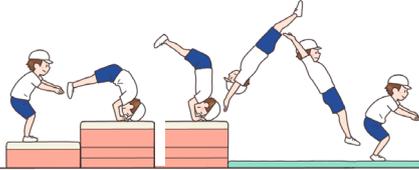
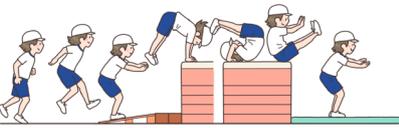
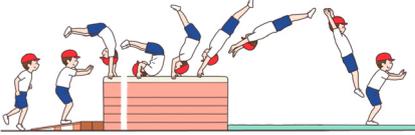
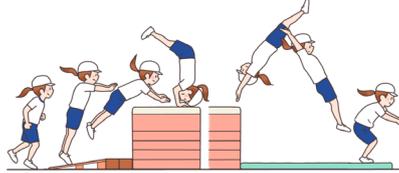


【学習資料の例】

(1) 繰り返し系

段階	開きやくとび	かかえこみとび
1	 <p>調節板を2つ入れてとぶ ポイント：ふみ切りから着手まで大きくする。</p>	 <p>とび箱へのとび乗り・下り ポイント：正座で乗る→足裏で乗る→手を着いたところに足を着地する。</p>
2	 <p>ゴムひもを使って ポイント：うでを上げて上から大きく着手をし、第一空間を大きくする。</p>	 <p>横向きのとび箱 ポイント：顔を上げて、ひざを胸に引き付ける。</p>
3	 <p>紅白玉などを置いて、つき放しを強くする ポイント：つき放しと同時に視線を前に向け、体を起こす。</p>	 <p>とび箱をふみ切板の代わりにして ポイント：ふみ切位置を高くてこしを上げ、ひざを引き付ける。</p>
4	 <p>ポイント：助走から着地まで、一連の動作で行う。</p>	 <p>ポイント：助走から着地まで、一連の動作で行う。</p>

(2) 回転系

段階	台上前転・しんしつ台上前転	首はねとび	頭はねとび
1	 <p>安定した台上前転 ポイント：自分でスピードをコントロールしながら回る。</p>	 <p>マットの上でかたとう立からブリッジ ポイント：足をふり出すタイミングと体を反らす感覚を身に付ける。</p>	 <p>マットの上で頭とう立からブリッジ ポイント：足をふり出すタイミングと体を反らす感覚を身に付ける。</p>
2	 <p>段差連結とび箱で ポイント：こしを高く上げ、ひざをのばす。</p>	 <p>ぶ台の上から首はね下り ポイント：はねと同時にうでをのばしてつき放す。</p>	 <p>ぶ台の上から頭はね下り ポイント：はねと同時にうでをのばしてつき放す。</p>
3	 <p>ゴムひもを使った練習 ポイント：強くふみ切り、こしを高く上げる。</p>	 <p>連結したとび箱で ポイント：くの字の状態のためて、あしをふり出す。</p>	 <p>連結したとび箱で ポイント：くの字の状態のためて、あしをふり出す。</p>
4	 <p>とび箱の上にマットを乗せて ポイント：こしを高く上げ、ひざをのばす。</p>	 <p>段差の連結したとび箱で ポイント：段差を少しずつ大きくしていく。</p>	 <p>段差の連結したとび箱で ポイント：段差を少しずつ大きくしていく。</p>
5	 <p>ポイント：助走から着地まで、一連の動作で行う。</p>	 <p>ポイント：助走から着地まで、一連の動作で行う。</p>	 <p>ポイント：助走から着地まで、一連の動作で行う。</p>