

【学習カード】

とび箱運動

時間目 月 日 ()

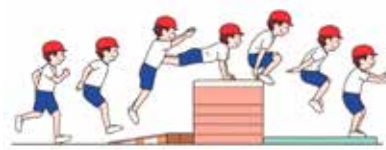
こんな技にチャレンジ！	回転系 開きゃくとび・かかえこみとび・くっしんとび
	切り返し系 台上前転・しんしつ台上前転・首はねとび・ 頭はねとび・前方くつわんとう立回転とび

学習Ⅰ

技名

かかえこみとび

さつえいした動画



めあて

こしを高く上げ、ひざを胸に
引きつけてとびこす。

練習方法や場

とび箱をふみ切板の代わりにした場で、こしを高く上げて
ひざを胸に引き付ける。

学習Ⅱ

技名

しんしつ台上前転

さつえいした動画



めあて

こしを高く上げ、ひざをのばして
回転する。

練習方法や場

ゴムひもを使った場で、強くふみ切ってこしを高くあげる。
ひざがのびているかさつえいした動画で確認する。

ふり返り（よかったこと・気付いたこと・友達からのアドバイスなど……）

◎ ○ △

めあてを達成し、技ができたり、上手になったりした。

めあてを達成するために、練習方法や練習の場を選んだり考えたりできた。

安全に気を付けて、とび箱運動に取り組むことができた。

感想

【学習カード】

とび箱運動

時間目 月 日 ()

こんな技にチャレンジ！	回転系 繰り返し系
-------------	--------------

学習Ⅰ	
技名	さつえいした動画
めあて	
練習方法や場	
学習Ⅱ	
技名	さつえいした動画
めあて	
練習方法や場	
ふり返り（よかったこと・気付いたこと・友達からのアドバイスなど……）	
	◎ ○ △
感想	