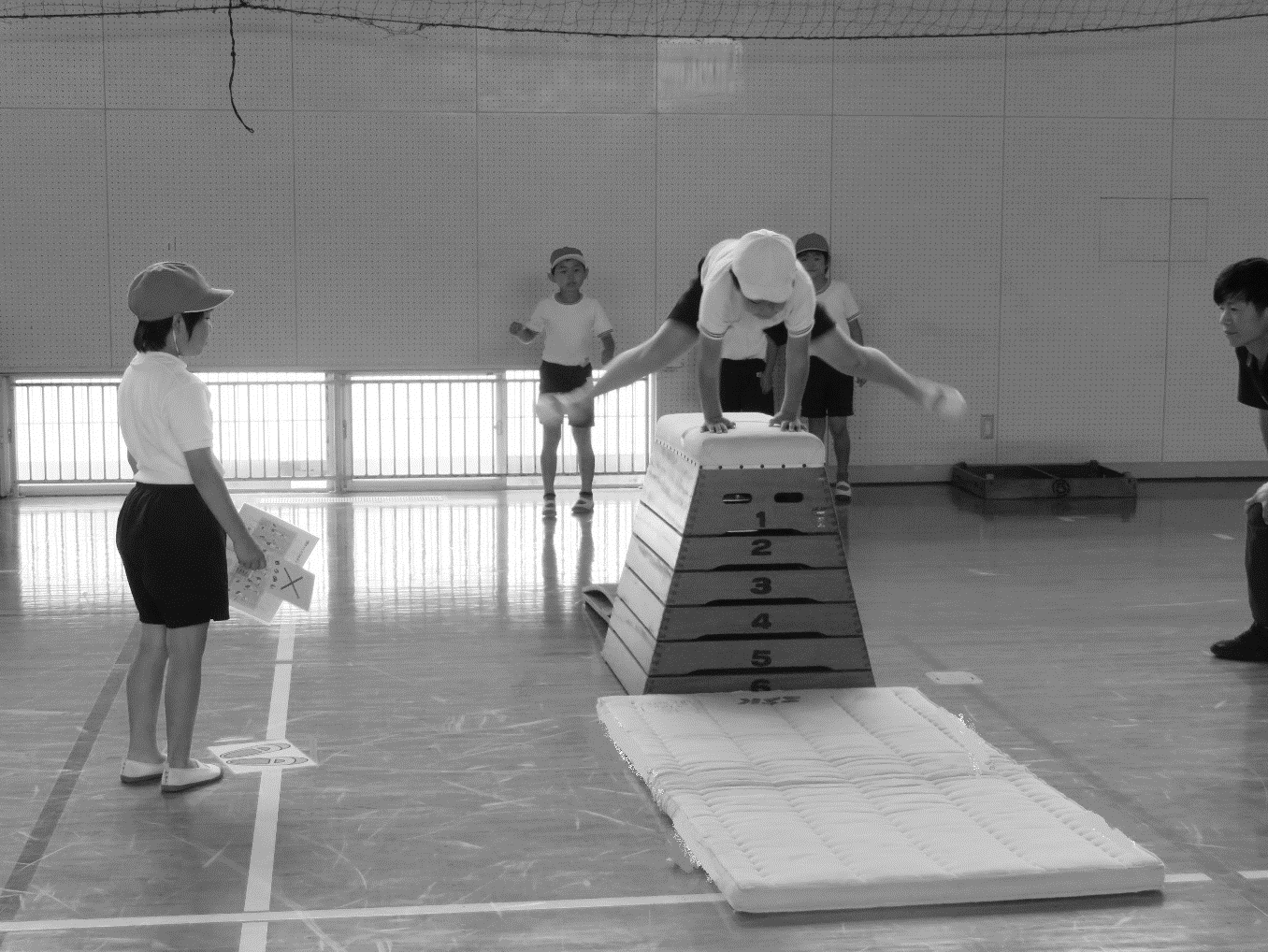
とび箱運動マスターカード

～台上前転編～



年　　名前（　　　　　　　　　　　　　　）

名　前

◇　めあて

　自分に合った場できれいな台上前転ができるようにしよう。

◇　じゅぎょうのふりかえり

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日づけ | ちょうせん  する場に  ○をしよう | ２つできた◎　１つできた○　できなかった△ | | | | 合計  ◎（２点）  ○（１点）  △（０点） |
| **手前にパッ**  **・テープより手前に**  **・手をそろえて** | **こしをフワッ**  **・頭より高く**  **・へそを見る** | **後頭部をピタッ**  **・テープより手前に**  **・頭の上がつかない** | **きれいにトン**  **・足をそろえる**  **・ぴたっと止まる** |
| ／ | 小マット  ブロックマット  とび箱　段 |  |  |  |  | 点 |
| 感　想 |  | | | | |
|  | | | | |
| ／ | 小マット  ブロックマット  とび箱　段 |  |  |  |  | 点 |
| 感　想 |  | | | | |
|  | | | | |
| ／ | 小マット  ブロックマット  とび箱　段 |  |  |  |  | 点 |
| 感　想 |  | | | | |
|  | | | | |
| ／ | 小マット  ブロックマット  とび箱　段 |  |  |  |  | 点 |
| 感　想 |  | | | | |
|  | | | | |

◇　できるようになったら○に色をぬろう。

○小マット　○ブロックマット

○とび箱３段　○とび箱４段　○とび箱５段

◇　台上前転のポイント

（　　　）の中に自分にぴったりな言葉を書こう！

きれいに　**トン(　　　　)**

・足をそろえる

・おしりをつけないでぴたっと止まる

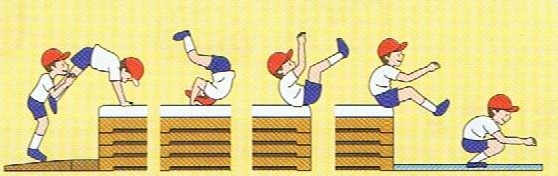
・

こしを　**フワッ(　　　　)**

・頭より高く

・へそを見る

・



を　**ピタッ(　　　　)**

・テープより手前に

・頭の上がつかない

・

手前に　**パッ(　　　　)**

・テープより手前に

・手をそろえて

・

きれいな台上前転にするためのポイントはほかにないかな？

◇　大発見！教え名人・名人

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日づけ | ○をしよう | 名　前 | コメント |
| ／ | 教え名人  名人 | さん |  |
|  |
| ／ | 教え名人  名人 | さん |  |
|  |
| ／ | 教え名人  名人 | さん |  |
|  |

教え 名人：きれいな技ができるようにポイントを教えてくれた人

名人：はじめてできるようになった人やがんばって上手になった人

◇　とび箱運動のじゅぎょう全体の感想（開きゃくとびや台上前転）

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |