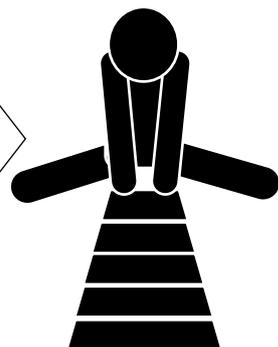


# ばこうんどうがくしゅう とび箱運動学習ノート

目標 (身に付けたい技) に向けて、どのように学んでいきますか？

例：友達と助け合いながら 資料をたくさん見ながら

タブレットを使いながら たくさん練習して



ねん 3年  
くみ 組  
なまえ 名前

ねん  
3年

くみ  
組

なまえ  
名前

7

/

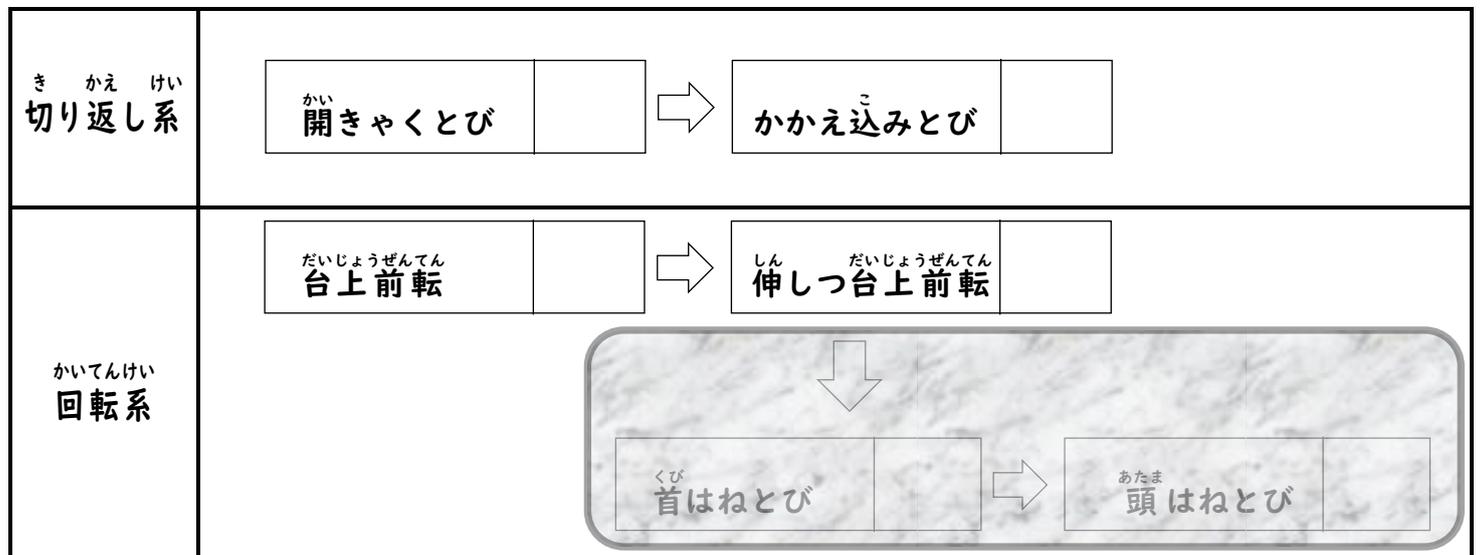
( )

学習 課題	技 (選たく)			
	ポイント	練習方法・場		
ふり かえり	わかったこと、できるようになったこと、4年生で取り組みたいこと			
	とび箱運動の学習に進んで取り組むことができた。			
		◎	○	△
	切り返し系の技が上手にできるようになった。	◎	○	△
	回転系の技が上手にできるようになった。	◎	○	△

わざ                      なが

# それぞれの技の流れ

★できるようになりたい技を選んで○を付けよう。技ができるようになったら日付を書こう。



○記入の仕方

できるようになりたい技を選んで○を付けよう。

かいかくとび  
開きやくとび

11/8

技ができるようになったら日付を書こう。

ばこがくしゅう  
とび箱学習ノート

ねん 3年	くみ 組	なまえ 名前
----------	---------	-----------

	1 / ( )	2 / ( )	3 / ( )
学習 課題	<p>できるようにになりたい技を決めよう。</p> <p>↓</p> <p>できるようにになりたい技</p>	<p>技のポイントを知り、自分の学習課題を見付けよう。</p> <p>技 (切り返し系)</p> <p><b>開きやくとび</b></p>	<p>技 (切り返し系)</p> <p>ポイント</p> <p>練習方法・場</p>
		<p>分かったこと、できるようになったこと</p>	<p>分かったこと、できるようになったこと</p>
ふり かえり	<p>【技を選んだ理由】</p>		
	<p>【見つけた、友達のかっこいい動き】</p>	<p>「3時間目の学習課題」を書きましょう。↗ その学習課題を選んだ理由を書きましょう。</p>	<p>「7時間目の学習課題」を書きましょう。↓</p>
			<p>技 (切り返し系)</p>
			<p>ポイント</p> <p>練習方法・場</p>
	<p>友達と協力して準備や片付けをすることができた。 ◎ ○ △</p>	<p>技の行い方が分かった。 ◎ ○ △</p>	<p>学習のきまりを守ることができた。 ◎ ○ △</p>
	<p>安全に気を付けて運動することができた。 ◎ ○ △</p>	<p>技のポイントや練習方法・場が分かった。 ◎ ○ △</p>	<p>友達と仲良く学習に取り組むことができた。 ◎ ○ △</p>

# とび箱学習ノート

ばこがくしゅう

ねん  
3年

くみ  
組

なまえ  
名前

		4 / ( )	5 / ( )	6 / ( )
学習 課題		<p>できるようにになりたい技を決めよう。</p> <p>↓</p> <p>できるようにになりたい技</p>	<p>技のポイントを知り、自分の学習課題を見付けよう。</p> <p>技 (回転系)</p> <p>だいじょうぜんてん 台上前転</p>	<p>技 (回転系)</p> <p>ポイント</p> <p>練習方法・場</p>
			<p>分かったこと、できるようになったこと</p>	<p>分かったこと、できるようになったこと</p>
ふり かえり		<p>【技を選んだ理由】</p>		
		<p>【見付けた、友達のかっこいい動き】</p>	<p>「6時間目の学習課題」を書きましょう。➔ その学習課題を選んだ理由を書きましょう。</p>	<p>「7時間目の学習課題」を書きましょう。 その学習課題を選んだ理由を書きましょう。</p>
	<p>友達のよい動きを見付けることができた。 ◎ ○ △</p> <p>友達に気付いたことを伝えることができた。 ◎ ○ △</p>	<p>技の行い方・ポイント・練習方法や場が分かった。 ◎ ○ △</p> <p>技の行い方・ポイント・練習方法や場を選ぶことができた。 ◎ ○ △</p>	<p>技ができるようになるためのコツを見付けることができた。 ◎ ○ △</p> <p>友達に技のできばえを伝えることができた。 ◎ ○ △</p>	

# かい 開きやくとび

じょうそう りょうあし  
助走から両足でふみ切る。

あし さゆう ひら ちやくしゆ  
足を左右に開いて着手する。

とびこえて ちやくち  
とびこえて着地する。



## 技のポイント

りょうあし  
両足をそろえてふみ切る。

あしをひらいて、とび箱のお  
くうえから手てを着く。

とび箱をおして、  
ままえを見みる。

ひざをまげてととまる。

## 練習方法



りょうあし  
両足をそろえて、バンと強くふみ切る。  
すこ  
少しずつふみ切り板を遠くする。



からだ  
体を投げ出してとび箱のおくうえから  
手てを着き、かたかたを前まに出してとびこす。



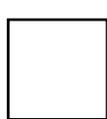
かたかたを前まに出し、とび箱をグツと強くおして、前ま  
を見みて下くだりる。



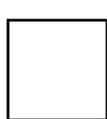
トントンとはずんでから着手し、とび箱を強く  
おして、ひざをまげてやわらかく着地する。

# かかえこみとび

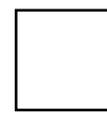
じょそう  
助走から両足で  
りょうあし  
ふみ切る。



あし  
足をかかえこんで、  
ちゃくしゅ  
着手する。



あし  
足をかかえこんで  
とびこし、  
ちゃくち  
着地する。



## 技のポイント

りょうあし  
両足をそろえて強く  
ふみ切る。

おくのほうに上から手を着き、ひざを  
とじて、こしを頭くらいに上げる。

とび箱を強くおして、  
まへ前を見る。

ひざを曲げて止まる。

舞台でのとび乗り・とび下り



りょうあし  
両足をそろえて、バンッと強くふみ切る。手を着いた位置  
より前に足を着く。

とび箱でのとび乗り



とび箱のおくに上から手を着き、こしを高  
く上げ、ひざをむねに引きつける。

マットをしいた場でかかえこみとび



とび箱をグッと強く押して、思いきり  
つき放してマットへ着地する。

横とび箱でかかえこみとび



横とび箱など易しい場で着地までの  
動きを練習する。

## 練習方法

# だいじょうぜんてん 台上前転

じょそう りょうあし  
助走から両足で  
ふみ切る。

こしの位置を高く保って、  
ちやくしゆ  
着手する。

ぜんほう かいてん  
前方に回転して、  
ちやくち  
着地する。



## わざの ポイント

りょうあし  
両足をそろえて強く  
ふみ切る。

とび箱の手前に手を着き、  
こしを高く上げる。

あごをひき、背中を丸めて  
回る。

ひざを曲げてふわりと  
とまる。



## れんしゅう 方法



トーン、トーンとはずみをつけて、こしを頭より高く上げ、うでで支える。



助走からとび箱の手前に手を着き、こしを頭より高く上げる。



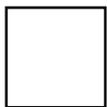
トントントーンのリズムでこしを高く上げ、頭の後ろをつけて前転する。



とび箱の上で前転し、手を出して着地する。  
トントンとはずみをつけて前転し、回転後半で手を出して、ひざを曲げて、着地する。

# 伸しつだいじょうぜんてん 台上前転

じょそう りょうあし  
助走から両足で  
つよくふみきる。



あしを伸ばしたまま、こしのいちたか  
位置を高く  
保って、ちやくしゅ  
着手する。



ぜんほう かいてん  
前方に回転して、  
ちやくち  
着地する。



## 技のポイント

りょうあし  
両足をそろえて強く  
ふみきる。

ぼこてまえ  
とび箱の手前に手を着き、  
ひざを伸ばしてこしを高く上げる。

ひざとつま先を伸ばして  
ゆっくり回る。

ひざを曲げてふわりと  
止まる。



ゴムひもぜんてん

じょそう ちやくしゅ  
助走から着手し、ゴムひもに引っかからない  
ようにひざを伸ばして、台上前転をする。



だんまぼこ  
段差とび箱でひざを伸ばしたぜんてん  
前転

ひざを伸ばしてまっすぐ回り、体がとび箱からはなれたら、  
からだひらき、ひざを曲げてやわらかく着地する。

## 練習方法