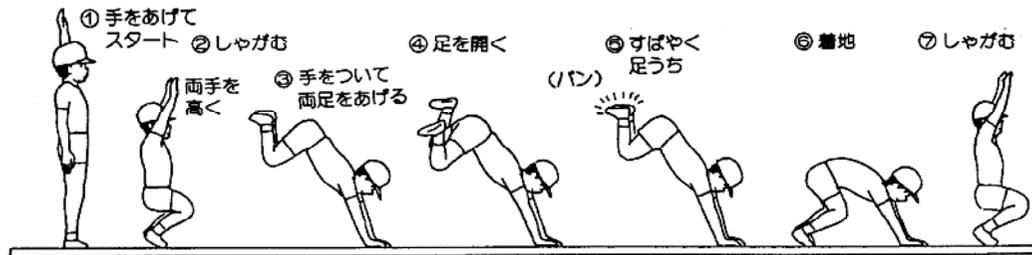


側転への道

うさぎさんの足うち
川とび
大きな川とび
川とび側転
(円盤(えんばん)まわり)
川とび側転の連続
側転

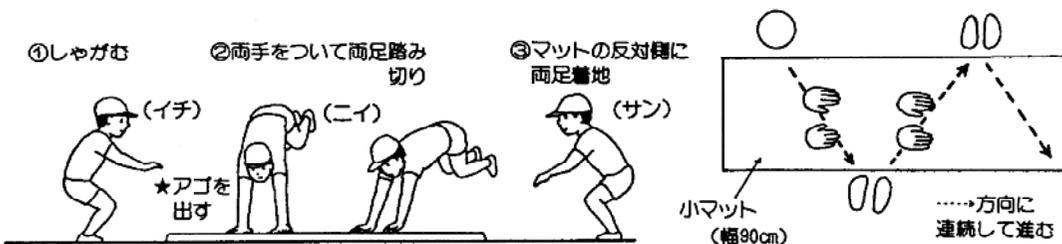
大事なポイントは動物歩きと同じです
1)手のひらでしっかりつく
2)おしりを高くあげる
3)指先を見る(アゴをあげる)

1. うさぎさんの足うち



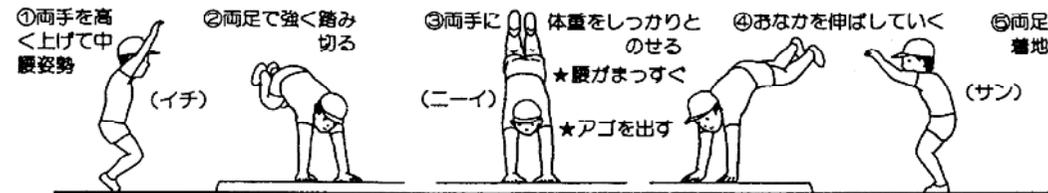
| 観察するポイント (x) | わかったこと・感想など |
|--------------------------------|-------------|
| うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく) | |
| 指先をしっかり見ている。 | |
| 手をしっかりマットにつけている。 | |
| おしりがしっかりあがっている。 | |
| すわってうさぎの足うちができる 足うち回数を記録しよう | 回 |
| ちゅうごしからうさぎの足うちができる | |
| 立った状態からうさぎの足うちができる | |

2. 川とび



| 観察するポイント (x) | わかったこと・感想など |
|------------------------|-------------|
| うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく) | |
| 両手をしっかりマットにつけている。 | |
| おしりがしっかりあがっている。 | |
| 指先をしっかり見ている。(アゴをあげている) | |
| マットの反対側に両足から着地できる。 | |

3. 大きな川とび

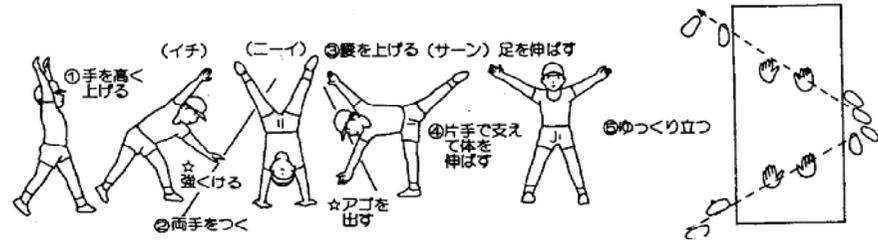


| 観察するポイント (x) | 名前 | わかったこと・感想など |
|---|----|-------------|
| うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく) | | |
| 両手をしっかりマットにつけている。 | | |
| ふみ出した足と手が同じ(右足・右手、左足・左手) | | |
| おしりがしっかりあがっている。 | | |
| 指先をしっかり見ている。(アゴのあげ) | | |
| マットの反対側に両足から着地できる。 | | |
| 友達の「大きな川とび」を観察しよう。 マットの横から友達に「大きな川とび」を見てもらい、 手、かた、こし、ひざの位置(ホタルマーク)をスケッチしてもらいましょう。 | | |

| 観察するポイント (x) | わかったこと・感想など |
|---|-------------|
| 友達の「大きな川とび」を観察しよう。 マットの横から友達に「大きな川とび」を見てもらい、 手、かた、こし、ひざの位置(ホタルマーク)をスケッチしてもらいましょう。 | |

4. 川とび側転(マットをななめに。)

かた手ずつついて川とびをします。(左手を先につく人、右手を先につく人にわかれますが、やりやすい方を見つけましょう。左手を先につく人は、左足からふみ出し、右手を先につく人は、右足からふみ出します。)



| 観察するポイント (x) | わかったこと・感想など |
|----------------------------|-------------|
| うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく) | |
| 手をしっかりマットにつけている。 | |
| おしりがしっかりあがっている。 | |
| 指先をしっかり見ている。(アゴのあげ) | |
| (足) - 手 - 手 - 足 - 足の順でつける。 | |

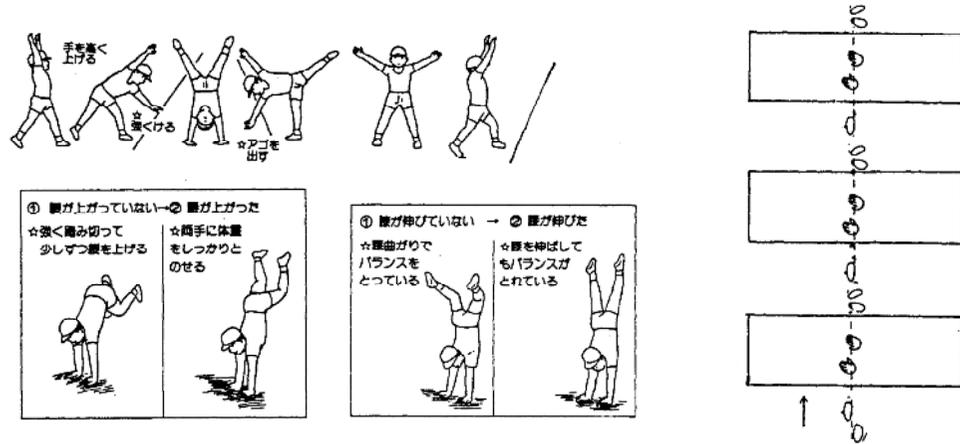
円盤(えんばん)まわり

(足) - 手 - 手 - 足 - 足の順番がわからないとき
 起きあがったときの方向がわからないとき
 バスケットコートの中の白線などを利用しての円盤回りが有効です。



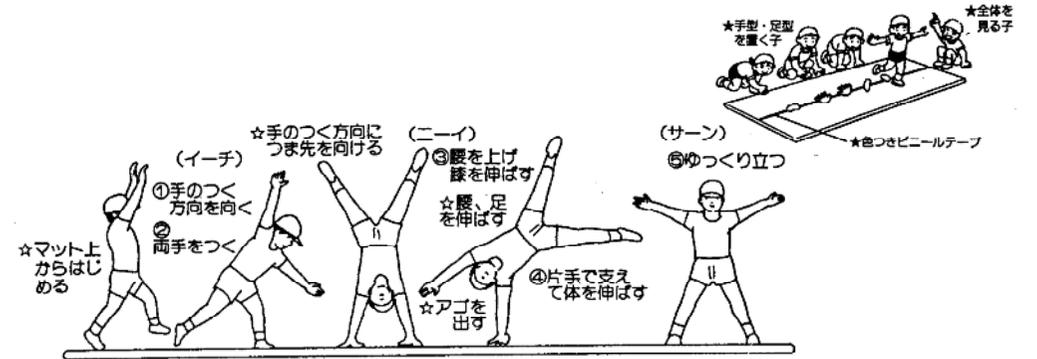
| 観察するポイント (x) | 名前 | わかったこと・感想など |
|----------------------------|----|-------------|
| うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく) | | |
| 手をしっかりマットについている。 | | |
| おしりがしっかりあがっている。 | | |
| 指先をしっかりと見ている。(アゴのあげ) | | |
| (足) - 手 - 手 - 足 - 足の順でつける。 | | |
| 円盤まわりの後、すぐにうさぎの耳を作れている。 | | |

5. 川とび側転の連続 (マットを三枚、横にならべます。)



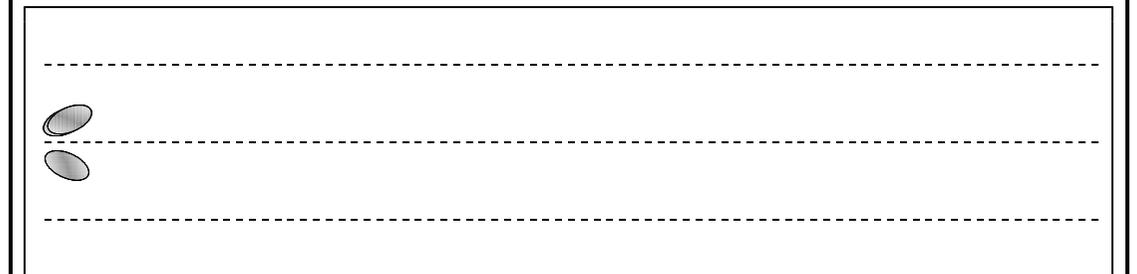
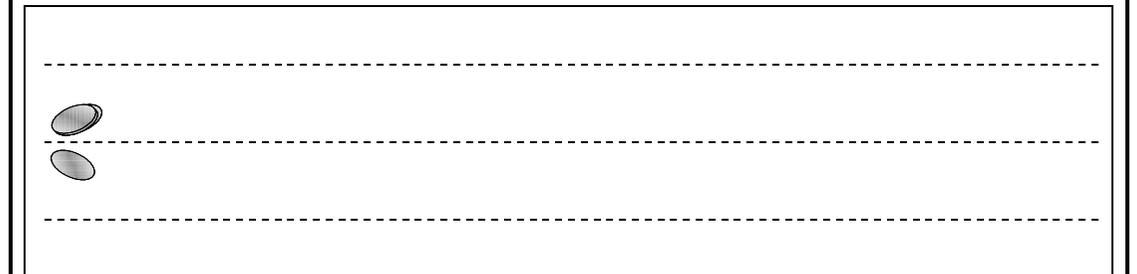
| 観察するポイント (x) | 名前 | わかったこと・感想など |
|-------------------------|----|-------------|
| うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく) | | |
| 手をしっかりマットについている。 | | |
| おしりがしっかりあがっている。 | | |
| 指先をしっかりと見ている。(アゴのあげ) | | |
| 川とび側転の後、すぐにうさぎの耳を作れている。 | | |
| 川とび側転の連続ができる。 | | |

6. 側転(そくてん)



| 観察するポイント (x) | 名前 | わかったこと・感想など |
|----------------------------|----|-------------|
| うさぎの耳を作れている。(正面を向き手首の力をぬく) | | |
| 手をしっかりマットについている。 | | |
| おしりがしっかりあがっている。 | | |
| 指先をしっかりと見ている。(アゴのあげ) | | |
| (足) - 手 - 手 - 足 - 足の順でつける。 | | |

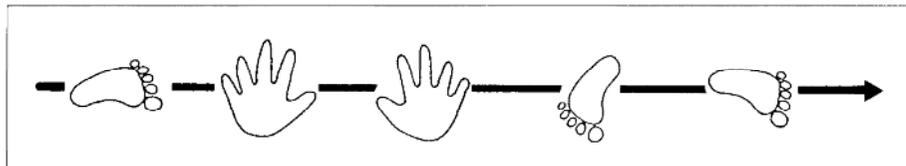
手型・足型を使って友達の「側転」を観察しよう。
 (手型二枚、足型三枚を作って、友達が側転をしたらすぐに手足の場所に手型、足型をおきましょう)



< 側転が上手にできる人は、手型、足型がどのようになっていますか? >

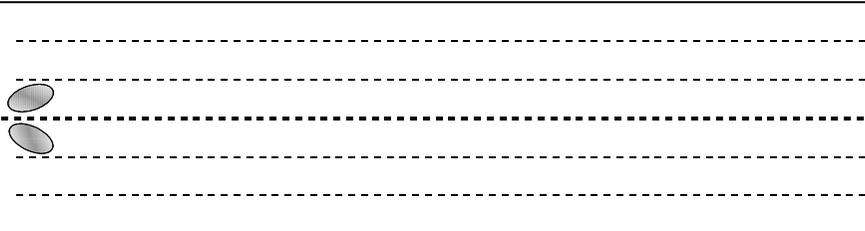
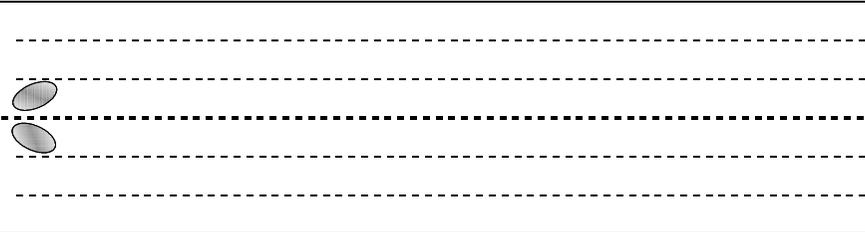
8. 側転 (そくてん)

手型、足型で自分の側転を点検しよう。

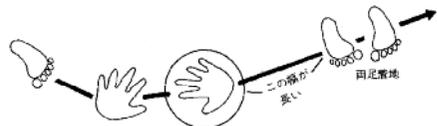


自分の側転の手型・足型をかきます。

型

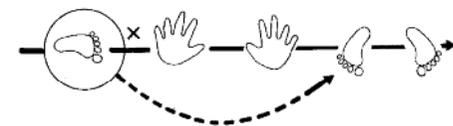
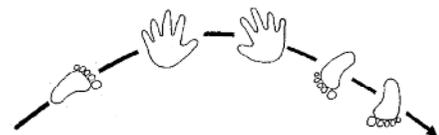


() はじめの足が横を向いて入る。 () 逆山型



() 山型

() こしがくの字の側転



自分の側転できていないところは……

そのために、どんなことに気をつけますか。