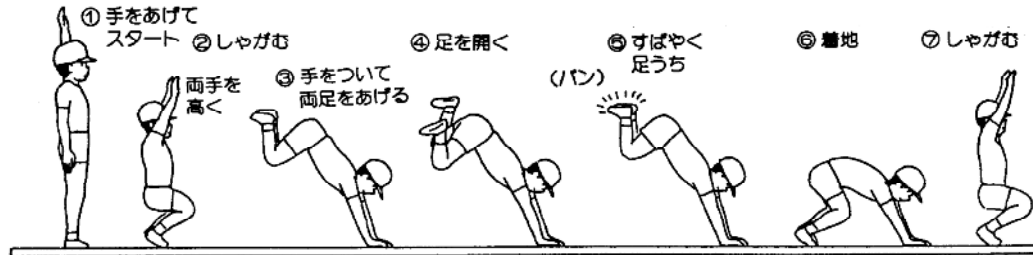


側転への道

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

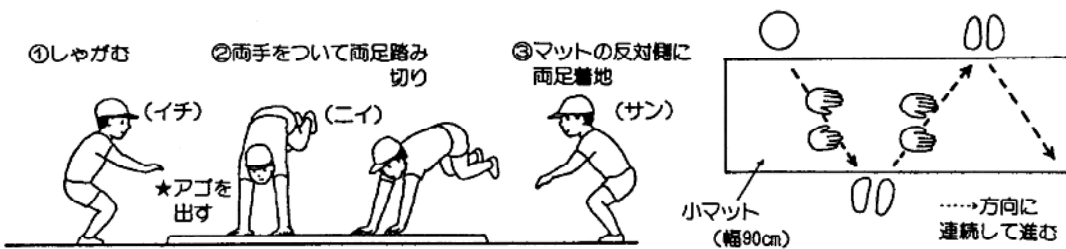
大事なポイントは動物歩きと同じです
1)手のひらでしっかりつく
2)おしりを高くあげる
3)指先を見る(アゴをあげる)

1. うさぎさんの足うち



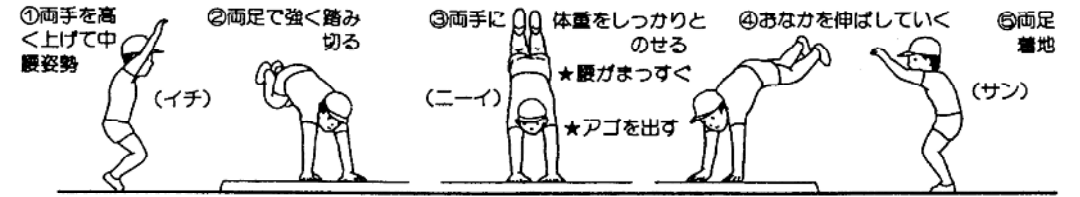
観察するポイント (x)	わかったこと・感想など
うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく)	
指先をしっかり見ている。	
手をしっかりマットにつけている。	
おしりがしっかりあがっている。	
すわってうさぎの足うちができる 足うち回数を記録しよう	回
ちゅうごしからうさぎの足うちができる	
立った状態からうさぎの足うちができる	

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

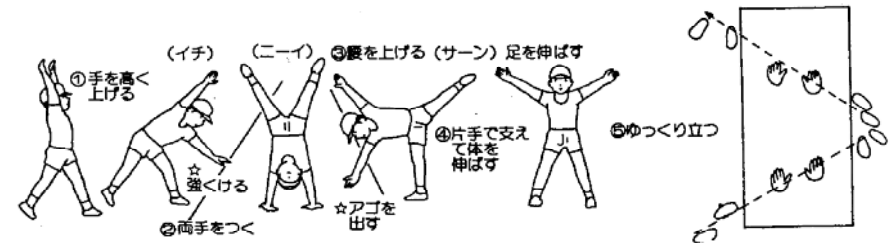


観察するポイント (x)	名前	わかったこと・感想など
うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく)		
両手をしっかりマットにつけている。		
ふみ出した足と手と同じ(右足・右手、左足・左手)		
おしりがしっかりあがっている。		
指先をしっかり見ている。(アゴのあげ)		
マットの反対側に両足から着地できる。		
友達の「大きな川とび」を観察しよう。 マットの横から友達に「大きな川とび」を見てもらい、手、かた、こし、ひざの位置(ホタルマーク)をスケッチしてもらいましょう。		

観察するポイント (x)	わかったこと・感想など
<例> ()	

4. 川とび側転(マットをななめに。)

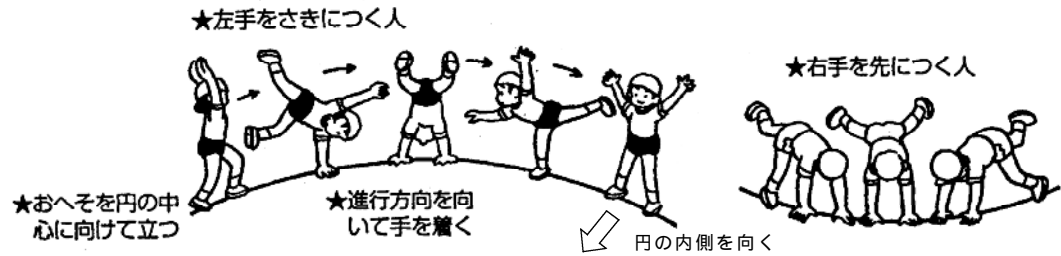
かた手ずつついて川とびをします。(左手を先につく人、右手を先につく人にわかれますが、やりやすい方を見つけましょう。左手を先につく人は、左足からふみ出し、右手を先につく人は、右足からふみ出します。)



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。	

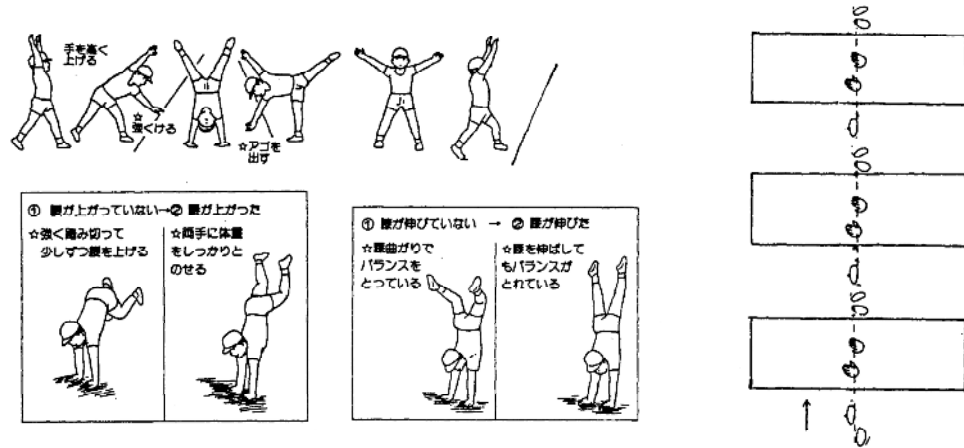
円盤(えんばん)まわり

(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。



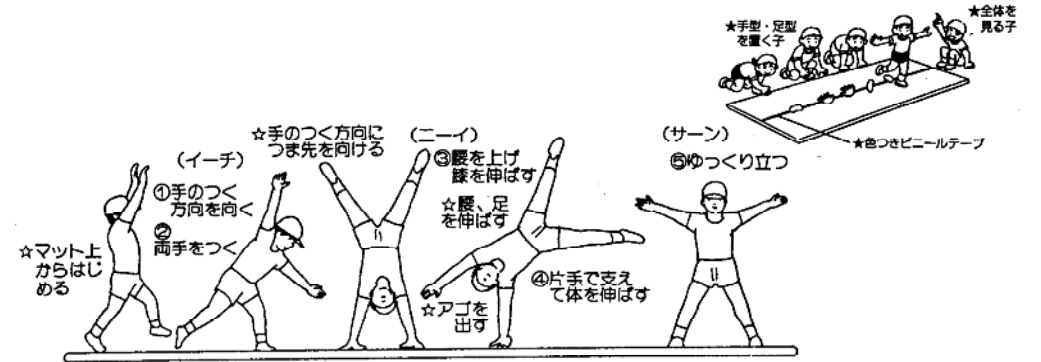
観察するポイント (x)	名前	わかったこと・感想など
うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく)		
手をしっかりマットについている。		
おしりがしっかりあがっている。		
指先をしっかり見ている。(アゴのあげ)		
(足) - 手 - 手 - 足 - 足の順でつける。		
円盤まわりの後、すぐにうさぎの耳を作れている。		

5. 川とび側転の連続 (マットを三枚、横にならべます。)



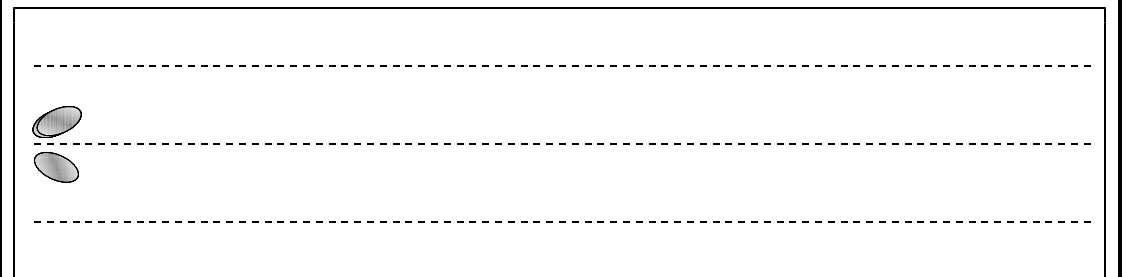
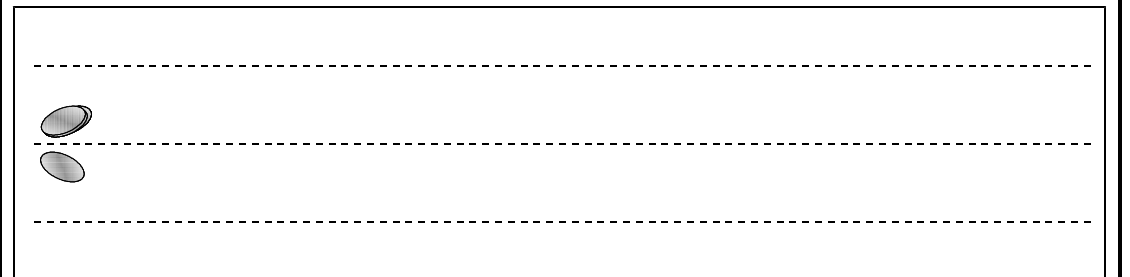
観察するポイント (x)	名前	わかったこと・感想など
うさぎの耳を作れている。(手首の力をぬく)		
手をしっかりマットについている。		
おしりがしっかりあがっている。		
指先をしっかり見ている。(アゴのあげ)		
川とび側転の後、すぐにうさぎの耳を作れている。		
川とび側転の連続ができる。		

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。		

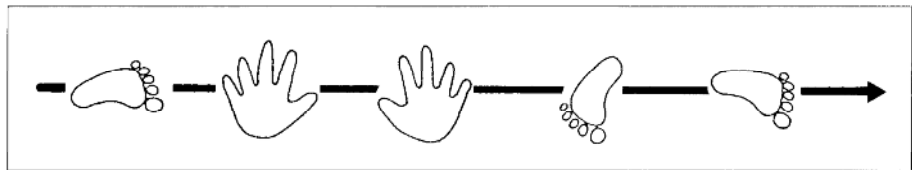
手型・足型を使って友達の「側転」を観察しよう。
 (手型二枚、足型三枚を作って、友達が側転をしたらすぐに手足の場所に手型、足型をおきましょう)



< 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? >

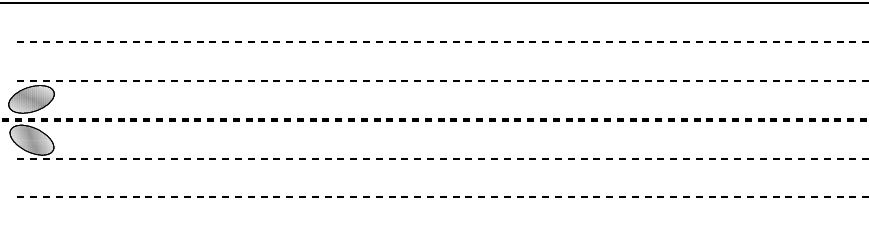
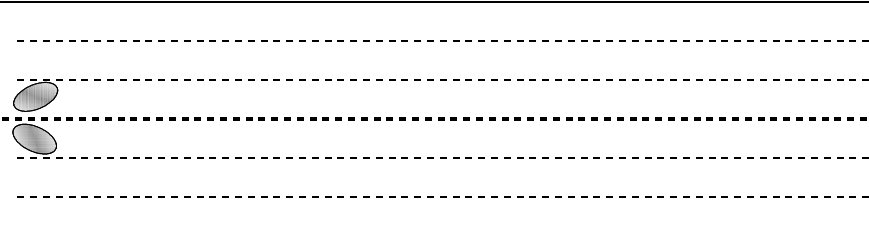
8. 側転 (そくてん)

手型、足型で自分の側転を点検しよう。

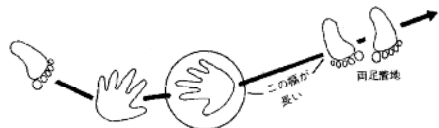


自分の側転の手型・足型をかきます。

型

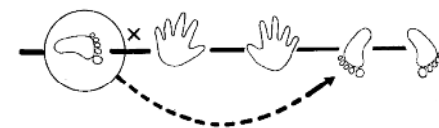
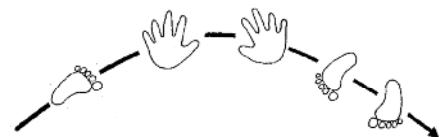


() はじめの足が横を向いて入る。 () 逆山型



() 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。