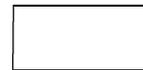
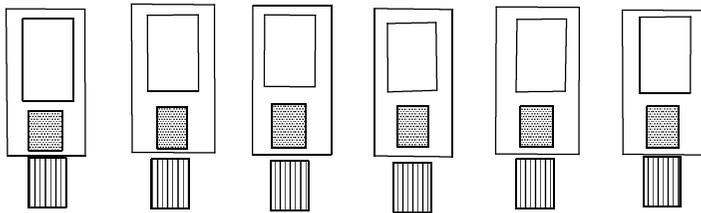


とびばこ運動①

月 日 ()

グループ

1, じゅんぴのし方を おぼえよう!



中マット



小マット



とびばこ



ふみきりばん

2, じゅんぴたいそう

① 「ねこちゃん体そう」



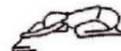
①ね～こちゃんがおこった



②フーッ!



③ハッ!



④ね～こちゃんのおくび

(10回繰り返す)

いち、に、さん、し



⑤ニャ～オン



ニャ～オン



⑥て、ピーン



⑦かめさんになって

(10回繰り返す)



⑧ピーン



⑨グーラン



グーラン



⑩お～しまい



⑪ぐるり

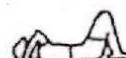
(10回繰り返す)



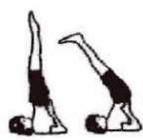
⑫ブ～リッジ、いち、に、さん、し



⑬あ～しあげ、いち、に、さん、し、お～しまい



⑭アンテナさんのよう



⑮ピーン ポキ



⑯お～し



まいっ!



ピシッ

②かえるとび&とびばこジャンプ&うまとび

とびばこ運動②

月 日 ()

グループ

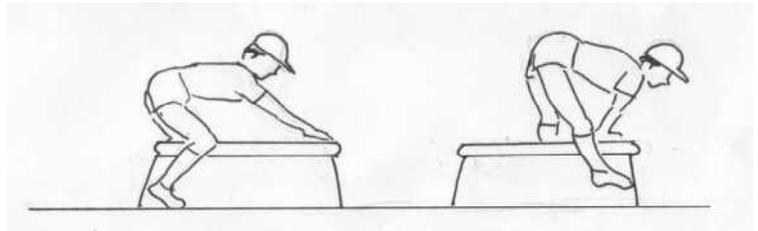
1, じゅんぴたいそう

①「ねこちゃん体そう」

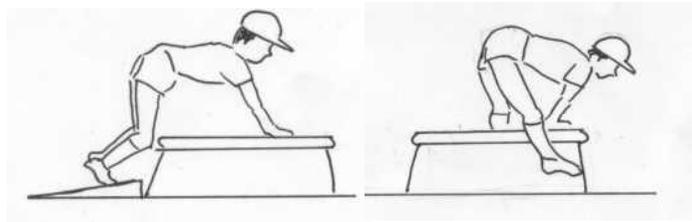
②かえるとび→うまとびとびばこ→ジャンプ

2, 「^{かいきやくと}開脚跳び」をおぼえよう！

①「とびばこよこ」からの「かきこみどうさ」



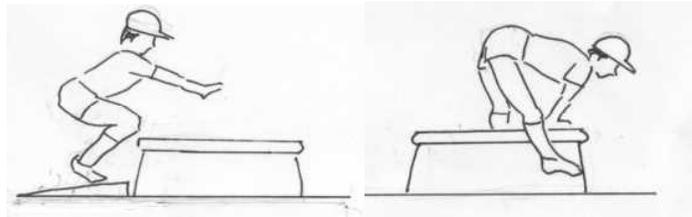
②ふみ切りばんからの「かきこみどうさ」



③1 だん、その場とびの「かいきやくとび」

↓

④2 だん、その場とびの「かいきやくとび」



※グループみんなができるようにしよう！（◎・○・△・×）

①						
②						
③						
④						

とびばこ運動③

月 日 ()

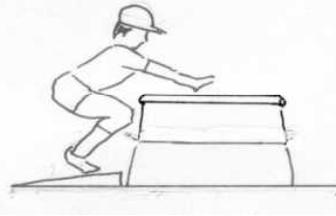
グループ

- 1, じゅんびたいそう
①「ねこちゃん体そう」

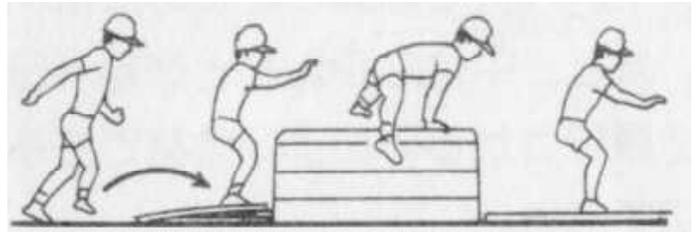
- ②かえるとび→うまとび→とびばこジャンプ

2, 「^{かいきやくと}開脚跳び」にちょうせん!

- ① 2 だん、その場とびの
「かいきやくとび」



- ② 2 だん 「かいきやくとび」
※「グーパーグーのタイミング」
そろえてふみきり
そろえてちやく地



グー パー グー

- ③ 3 だん 「かいきやくとび」
④ 4 だん 「かいきやくとび」

※グループみんなができるようにしよう! (◎・○・△・×)

①						
②						
③						
④						

とびばこ運動④

月 日 ()

グループ

1, じゅんぴ体そう

①「ねこちゃん体そう」→大また歩き前てん

②かえるとび→うまとび→とびばこジャンプ

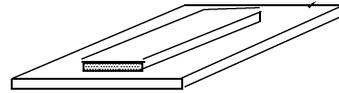
2, 「台上前てん」にちょうせん!

①マットの上で「前てん」

ア)ふつうのマットの上で

イ)半マット(赤色)の上で →

ウ)半マット二つおりの上で



※気をつけること ○りょう方の手のひらをぜんぶつけていますか?

○頭のとっぺんではなく、頭の後ろをついていますか?

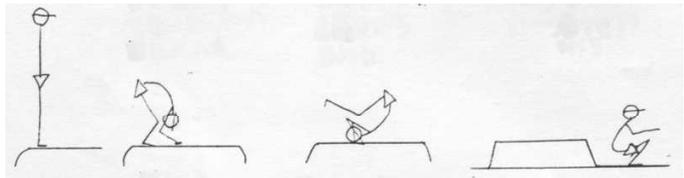
○手のささえなしで、足だけで立てますか?

②とびばこの上で「前てん」

※とびばこの上やとびばこのよこにマットをしいたところからやるといい

※気をつけること

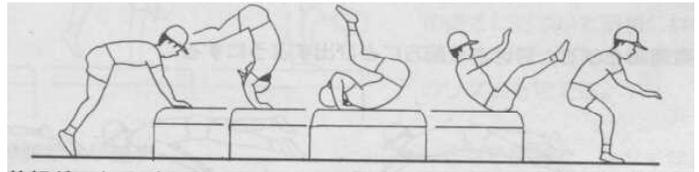
上に同じ



③ 1 だん「台上前てん」

※ 2～3 歩のじょ走

※ マットを上にしてよい



④ 2 だん「台上前てん」

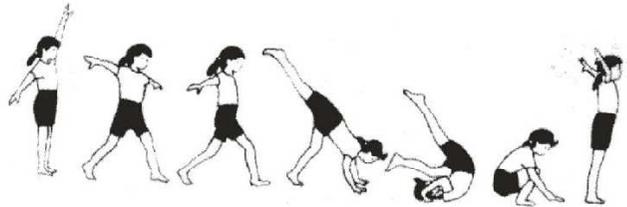
①						
②						
③						
④						

とびばこ運動⑤

月 日 ()

グループ

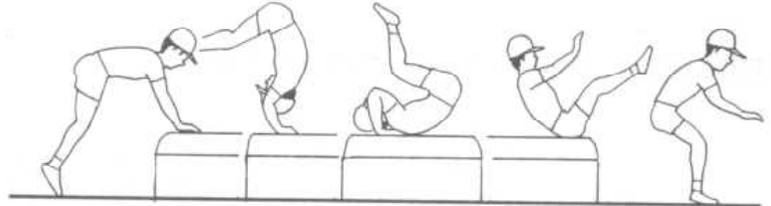
- 1, じゅんぴたいそう
 ①「ねこちゃん体そう」
 →大また歩き前てん



おおまた あるき ぜ～んてん

2, 「台上前てん」にちょうせん!

- ① 1 だん「台上前てん」
 ※2～3歩のじょ走
 ※マットを上にしてよい

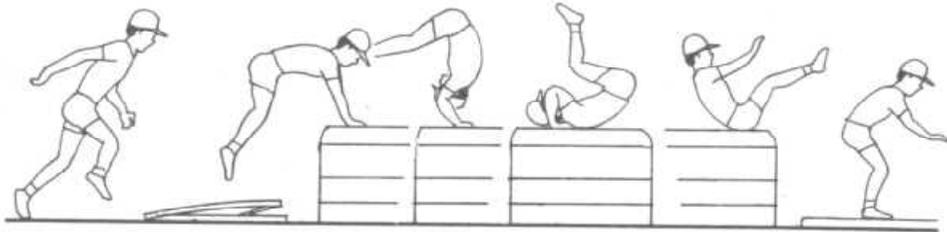


㊦りょう足でふみきり、とびばこの手前に手をつく

㊦おへそを見ながら、せ中を丸めて足をちぢめて回る

㊦前をむくようにしながら、足だけで立つ

- ② 2 だん「台上前てん」



- ③ 3 だん「台上前てん」

※とびばこの上やとびばこのよこにマットをしいたところからやるといい
 ※だんが高くなると、ふみ切りばんととびばこの間をあけるようにする
 ※スピードをはやくするより、手をついておしりを高く上げると回りやすい

①						
②						
③						

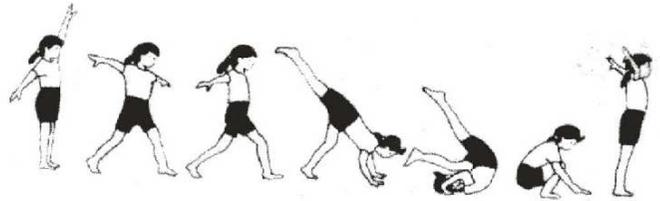
とびばこ運動⑥

月 日 ()

グループ

1, じゅんぴたいそう

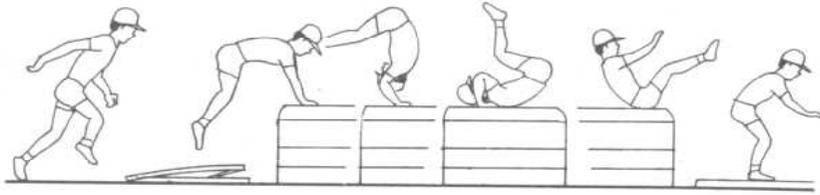
①「ねこちゃん体そう」
→大また歩き前てん



おおまた あるき ぜーんてん

2, 「台上前てん」にちょうせん!

① 2 だん 「台上前てん」



- ㊦ りょう足でふみきり、とびばこの手前に手をつく
- ㊧ おへそを見ながら、せ中を丸めて足をちぢめて回る
- ㊨ 前をむくようにしながら、足だけで立つ

② 3 だん 「台上前てん」

③ 4 だん 「台上前てん」

《どうしてもとびばこがこわい人はこなれんしゅうもしてみよう!》

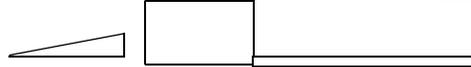
㊦ セフティーマットをつかって



㊧ セフティーマットに半マットをのせて



㊨ ボックスをつかって



①						
②						
③						

とびばこ運動⑦

月 日 ()

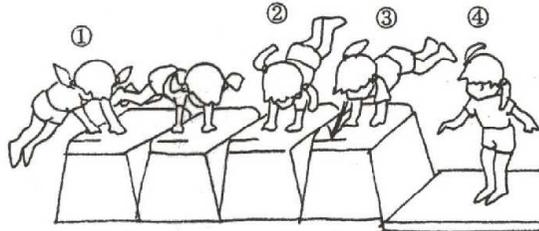
グループ

1, じゅんびたいそう

①「ねこちゃん体そう」

②かえるとび→うまとび→とびばこジャンプ

2, 「横跳び越し」にちょうせん!



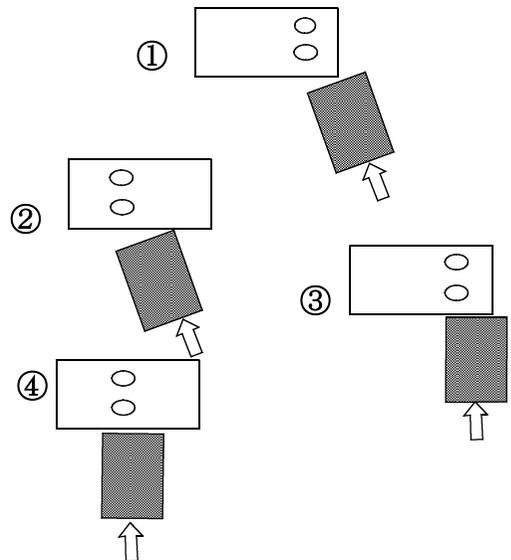
【とびばこ3だん、よこむきおき】

①ななめから、とびばこの外がわをとぶ

②ななめから、とびばこの中をとぶ

③正面から、とびばこの外がわをとぶ

④正面から、とびばこの中をとぶ



※グループみんなができるようにしよう! (◎・○・△・×)

①						
②						
③						
④						

とびばこ運動⑧

月 日 ()

グループ

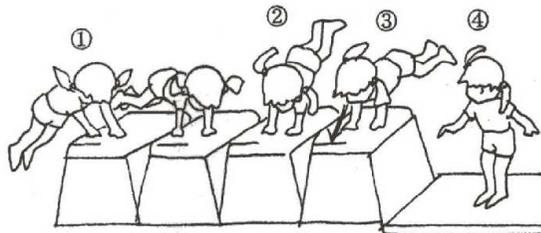
1, じゅんぴたいそう

①「ねこちゃん体そう」

②よことび→へいきん台よことび



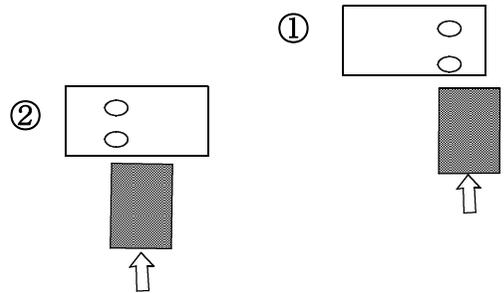
2, 「横跳び越し」にちょうせん!



【とびばこ3だん、よむきおき】

①正面から、とびばこの外がわをとぶ

②正面から、とびばこの中をとぶ



※グループみんなができるようにしよう! (◎・○・△・×)

①						
②						

※「よことびこし」のポイントをまとめよう

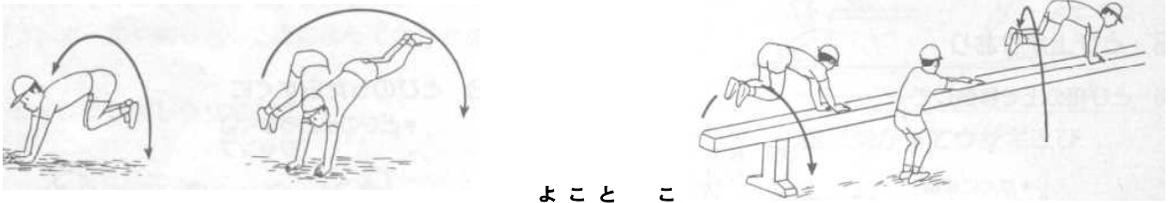
(じょ走) (ふみ切り) (手をつく) (とびばこをこえる) (ちやく地)

Vertical dashed lines are present under the text above, indicating a space for notes or a checklist.

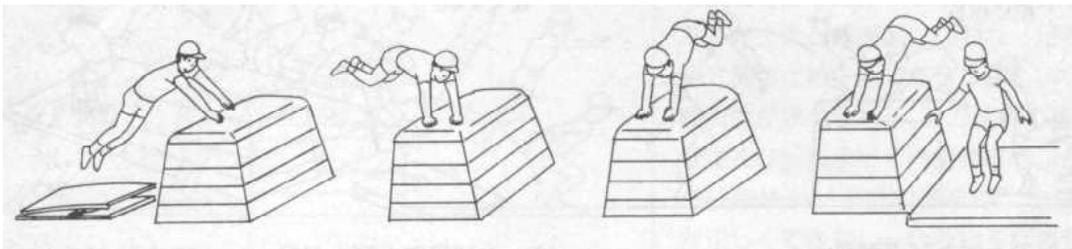
1, じゅんぴたいそう

①「ねこちゃん体そう」

②よことび→へいきん台よことび



2, こしの高く上がった「横跳び越し」にちょうせん!



【とびばこ3だん、よこむきおき】

①とびこせるが「手ーかたーこし」は直線にはなっていない。

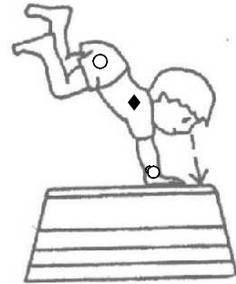
足先はおしりと同じくらいかそれより下

②「手ーかたーこし」がほぼ一直線になっている。

足先はおしりと同じくらいかそれより下

③「手ーかたーこし」がほぼ一直線になっていて

しかも、足先はおしりの高さよりかんぜんに上を通っている。



※グループみんなができるようにしよう！（どのレベルか○を）

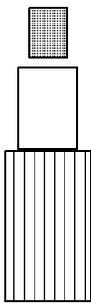
①						
②						
③						

1, じゅんぴたいそう

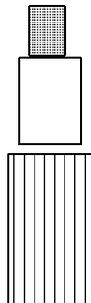
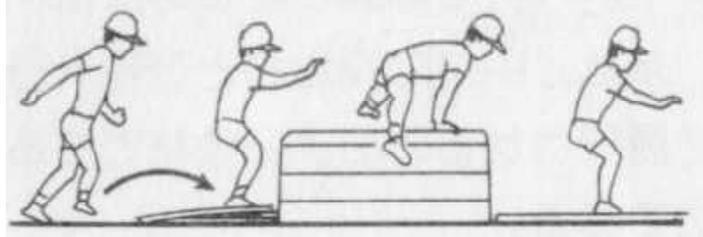
①「ねこちゃん体そう」

②かえるとび→へいきん台よことび

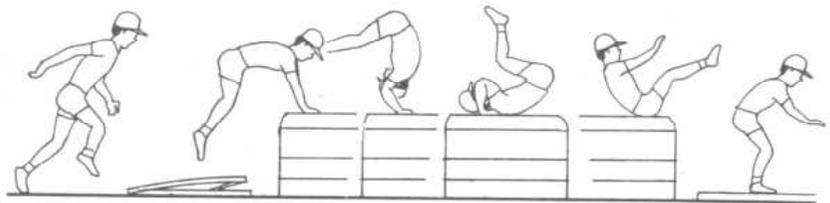
2, 3しゅ目れんぞくとび(かいきやくとび・台上前てん・よことびこし)



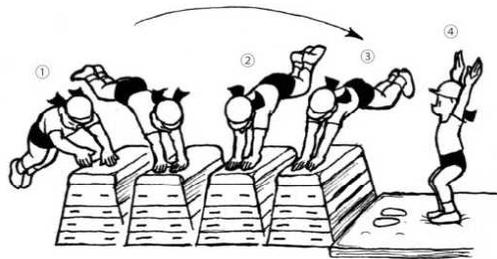
かいきやくとび



台上前てん



よことびこし



3つのわざをうまくつなげるためのコツ

とびばこ運動⑪

月 日 ()

グループ

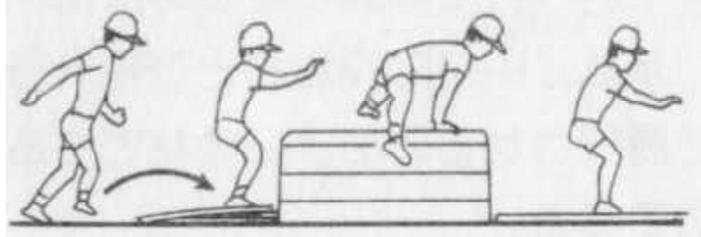
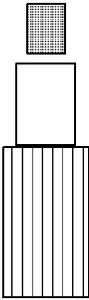
1, じゅんぴたいそう

①「ねこちゃん体そう」

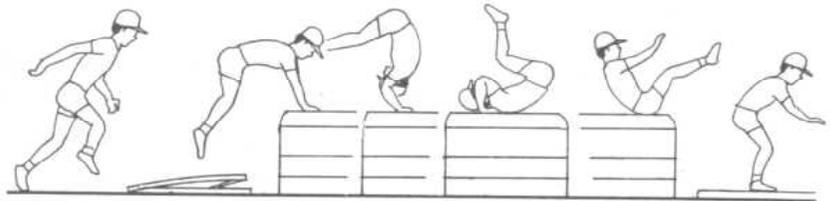
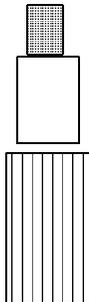
②かえるとび→へいきん台よことび

2, れんぞくとびばこ

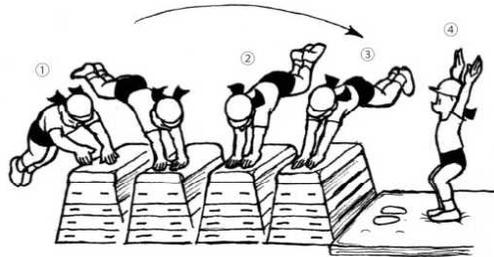
かいきやくとび



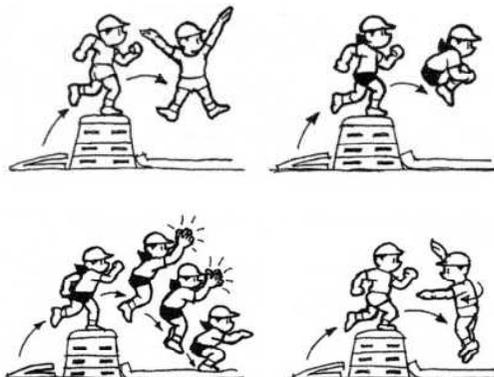
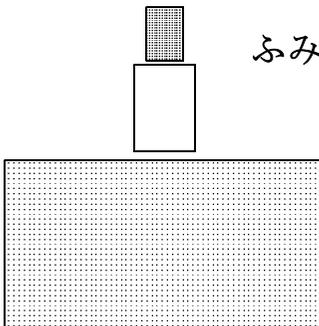
台上前てん



よことびこし



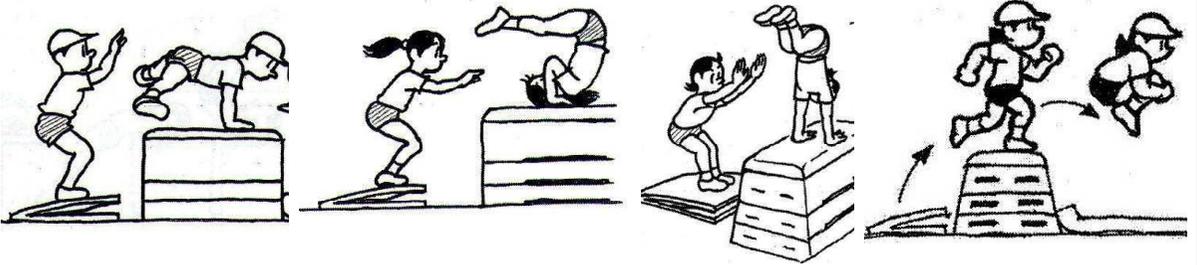
ふみこしとび



とびばこ発表会

どんなことをやるのか

かいきやくとび⇒台上前てん⇒よことびこし⇒ふみこしとび



各グループの「よいところ」を見つけよう

A	<hr/> <hr/> <hr/>
B	<hr/> <hr/> <hr/>
C	<hr/> <hr/> <hr/>
D	<hr/> <hr/> <hr/>
E	<hr/> <hr/> <hr/>
F	<hr/> <hr/> <hr/>