

とびばこうんどう①

月 日 ()

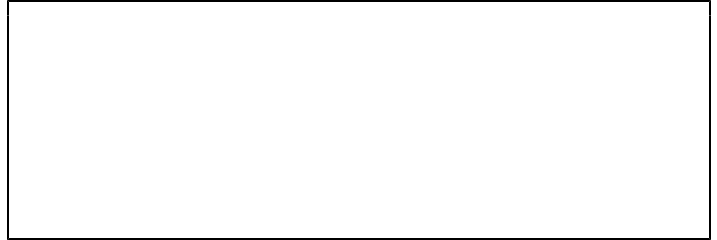
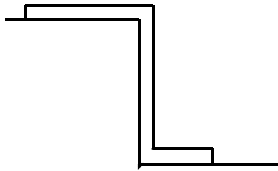
グループ

1, じゅんぴたいそう

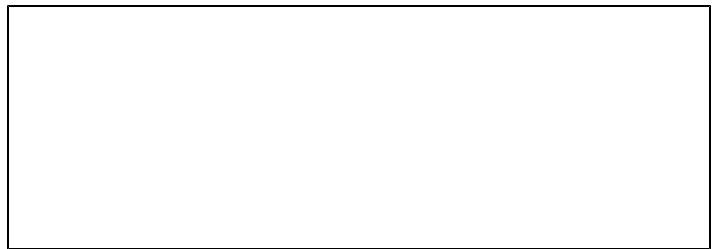
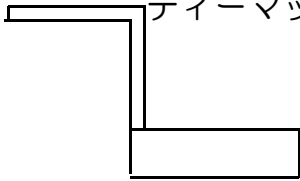
①「ねこちゃん体そう」

2, どんなうごきができるかな?

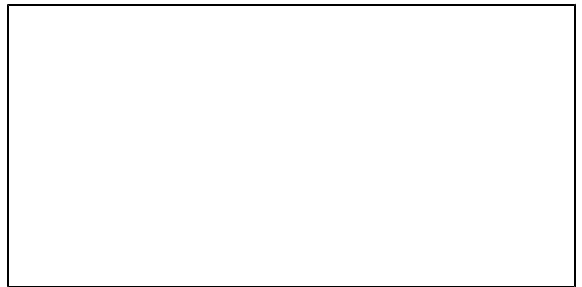
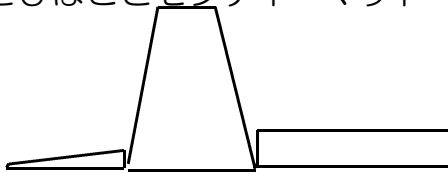
①ステージにマット



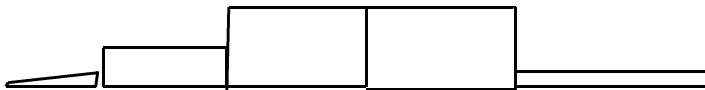
②ステージにマットとセフ
ティーマット



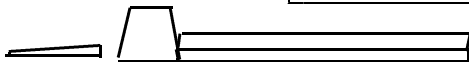
③高いとびばことセフティーマット



④3れんけつのひくいとびばこ



⑤1だんめとマット



とびばこうんどう②

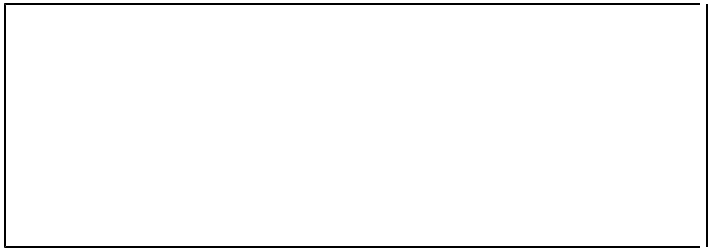
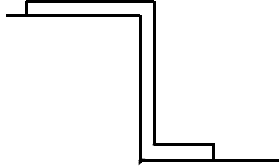
月 日()

グループ

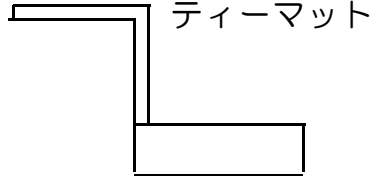
1, じゅんぴたいそう①「ねこちゃん体そう」

2, どんなうごきがかっこいいかな？

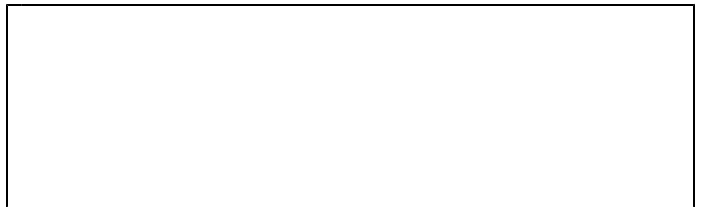
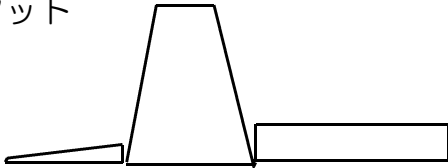
①ステージにマット



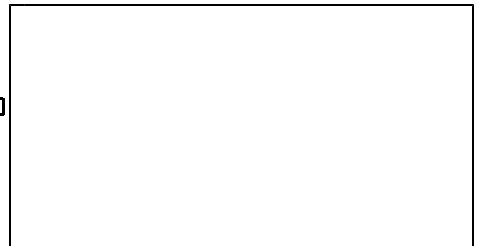
②ステージにマットとセフ
ティーマット



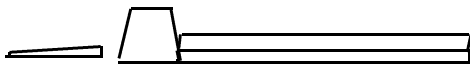
③高いとびばことセフティーマット



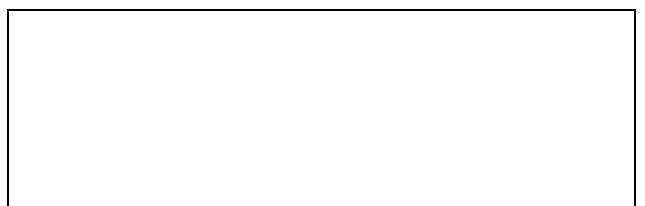
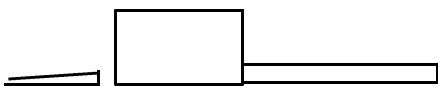
④3れんけつのひくいとびばこ



⑤1だんめとマット



⑥ボックスをつかって

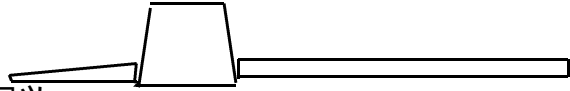


1, じゅんびたいそう①「ねこちゃん体そう」

2, どんなうごきができるかな？

- うごきのコツを見つけてみんなでやってみよう -

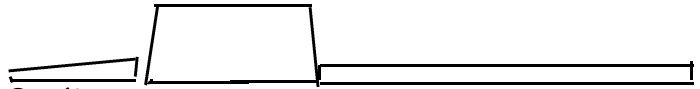
①とびばこ1だん（よこおき）



わたしのグループのおすすめわざとそのコツ

どんなわざ・やりかた	そのわざをかってよくやるためのコツ・ポイント

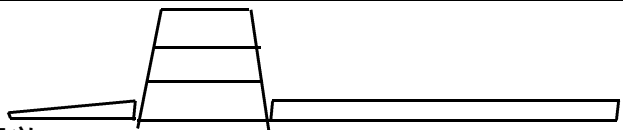
②とびばこ1だん（たておき）



わたしのグループのおすすめわざとそのコツ

どんなわざ・やりかた	そのわざをかってよくやるためのコツ・ポイント

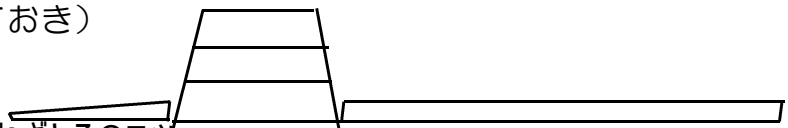
③とびばこ3だん（よこおき）



わたしのグループのおすすめわざとそのコツ

どんなわざ・やりかた	そのわざをかってよくやるためのコツ・ポイント

③とびばこ3だん（たておき）



わたしのグループのおすすめわざとそのコツ

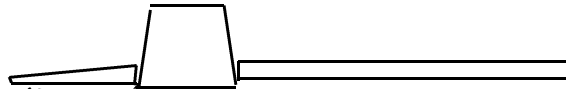
どんなわざ・やりかた	そのわざをかってよくやるためのコツ・ポイント

1, じゅんびたいそう①「ねこちゃん体そう」

2, どうなうごきが出来るかな？

- うごきのコツを見つけてみんなでやってみよう -

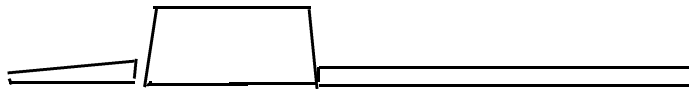
①とびばこ1だん (よこおき)



わたしのグループのおすすめわざとそのコツ

わざの名前	やりかた	かっこよくやるためのコツ・ポイント

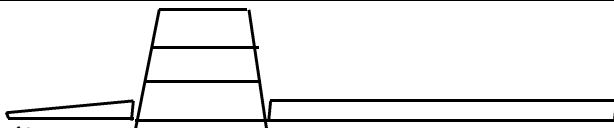
②とびばこ1だん (たておき)



わたしのグループのおすすめわざとそのコツ

わざの名前	やりかた	かっこよくやるためのコツ・ポイント

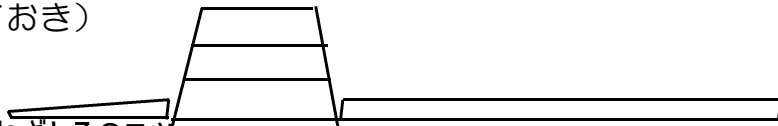
③とびばこ3だん (よこおき)



わたしのグループのおすすめわざとそのコツ

わざの名前	やりかた	かっこよくやるためのコツ・ポイント

④とびばこ3だん (たておき)



わたしのグループのおすすめわざとそのコツ

わざの名前	やりかた	かっこよくやるためのコツ・ポイント

1, じゅんびたいそう①「ねこちゃん体そう」

2, こんな「とびかた」をやってみよう!

- かいきやくとび -

①ステップ1

○とびばこをまたぐようにして
立ち、手をとびばこのはしに
ついたところからスタート。



みんなで見つけよう!

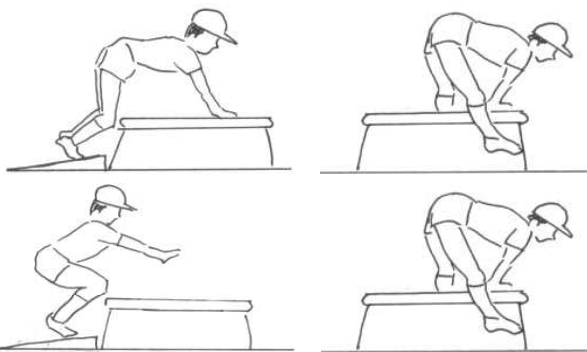
★あんにんに、足をとびばこの前にちやく地する「とびこし」をするには?

②ステップ2

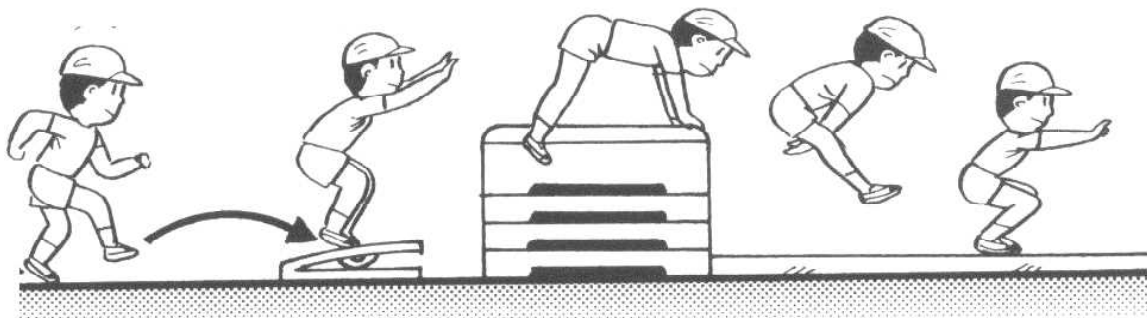
○ふみきりばんに立ったところから
スタートする。

○手ははしにつけたところから

○手をはなしたところから一気に



③ステップ 3助走をつけて3だんで



助走のリズム

グー

パー

グー

みんなで見つけよう!

★あんにんに、足をとびばこの前にちやく地する「とびこし」をするには?

①「かいきやくとび」のとびこすためのポイントを知ろう！

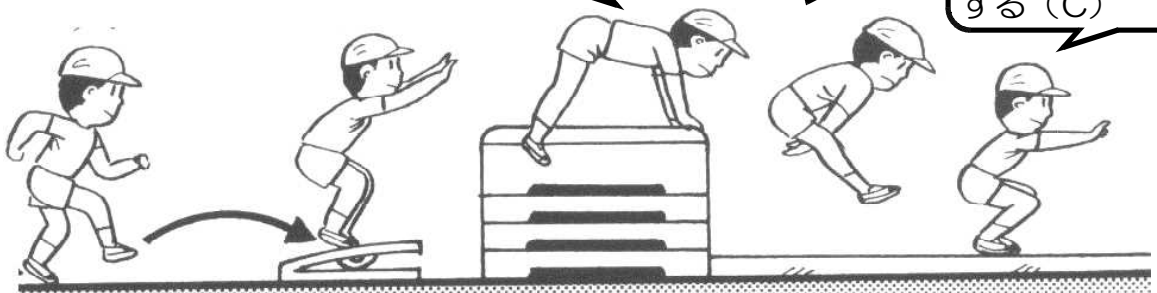
とびばこを後ろにやるみたいによつたらできた(じゅんぺい)

手でとびばこをおすようにする(B)

足をむこうにやるために手をまっすぐにする(A)

犬かきみたいな形になって手をうごかす(E)

おしりを下げて、顔を前にする(C)



とびばこのはじっこをもって手にたいじゅをかけてそのままジャンプ(こうすけ9)

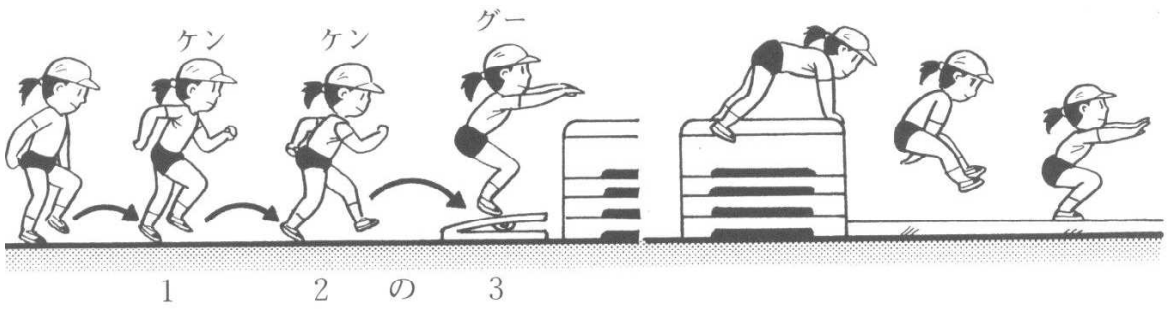
はしをもってとびはじめたところのひっぱり(D)

とびばこをうしろにおすようにする(あい)

手が前にいたのを足でかくすようにする(まこ)

...グーでちやくちできるようにする(D)

②「助走(じょそう)」「ふみきり」のポイントも見つけて、3(4)だんをとぼう！



○助走→ふみきり→とびこえ→ちやく地が止まらずに出来るためのポイント

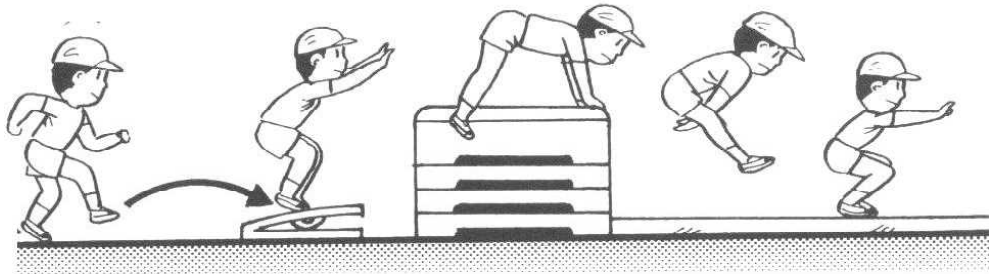
とびばこうんどう⑦

月 日 ()

グループ

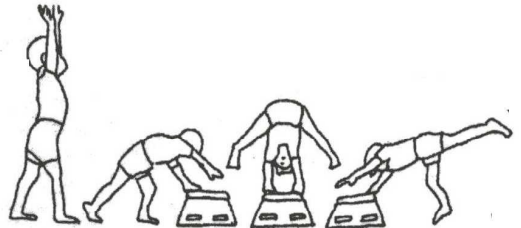
①「かいきやくとび」の4だんをとびこすためのポイントを知ろう！

- とびこせない人→とびこせるという見通しがもてない（こわい）
だから：ひくいだんでできる人は、そのひとができるところまで下げる
1だんでやったれんしゅうをもうどやる
- とびこせるけど、こわかったりいきおいがなくなったりする人
 - じょ走がとれていきますか？（3～7mくらい）
 - グーパーグーのリズムでふみ切りができていますか？
 - とびばこの一番先の方(前)に手をつけていますか？
 - 手を前にあげて前をむいたちやく地ができていますか？



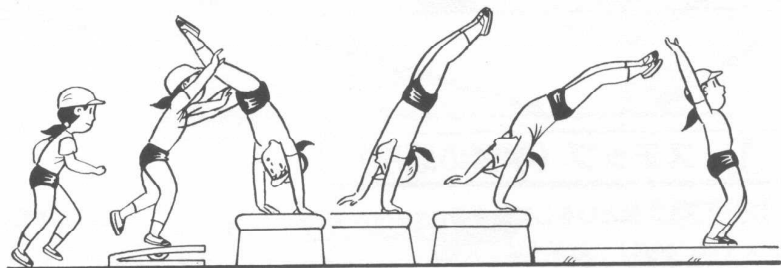
②「ホップそくてんとび」で、1だんをとぼう！

○マットでそくてん→とびばこでそくてん



○マットでホップそくてん

○とびばこでホップそくてん

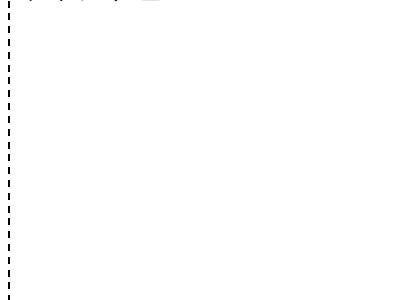


○「ホップそくてんとび」が出来るためのポイントを見つけよう！

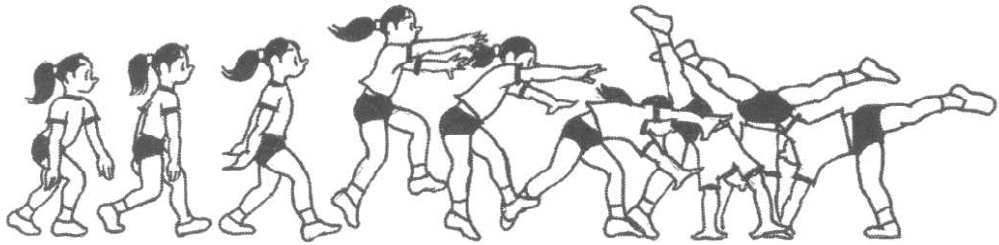
ポイント1

ポイント2

ポイント3

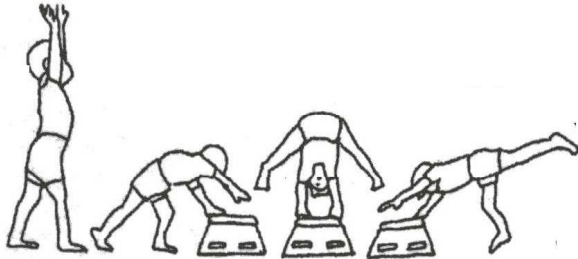


①ねこちゃんたいそう&ホップそくてん

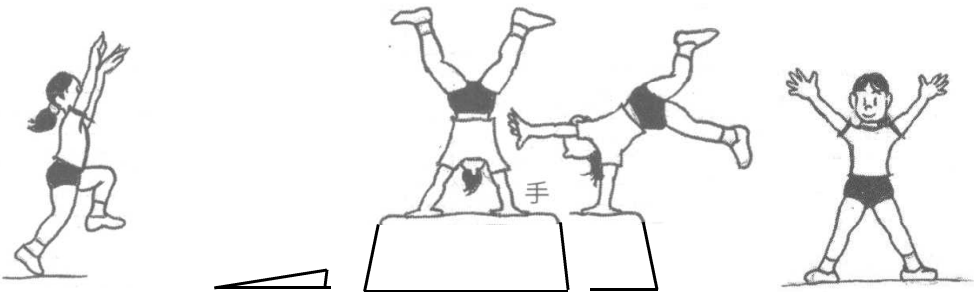


②「ホップそくてんとび」で、1だんととぼう！

○マットでそくてん→とびばこでそくてん



○とびばこでホップそくてん

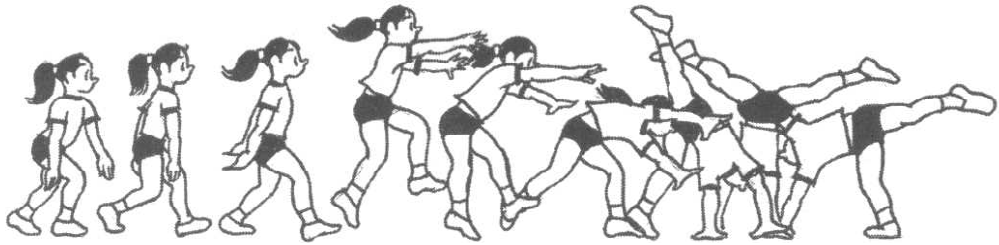


○「ホップそくてんとび」が出来るためのポイントをみつけよう！

ふみきりの時のポイントは？ とびこえる時のポイントは？ ちやく地の時のポイントは？

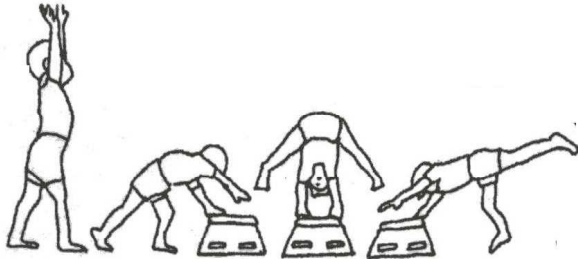
Blank space for writing answers, divided into three vertical columns by dashed lines.

①ねこちゃんたいそう&ホップそくてん



②「ホップそくてんとび」で、1だんととぼう！

○マットでそくてん→とびばこでそくてん



○とびばこでホップそくてん

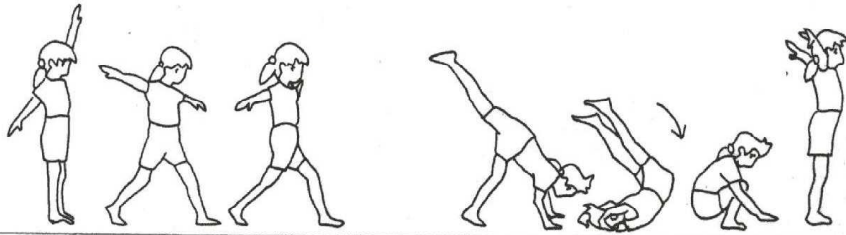


○「ホップそくてんとび」が出来るためのポイントをみつけよう！

ふみきりの時のポイントは？ とびこえる時のポイントは？ ちやく地の時のポイントは？

Blank space for writing answers, divided into three columns by vertical dashed lines.

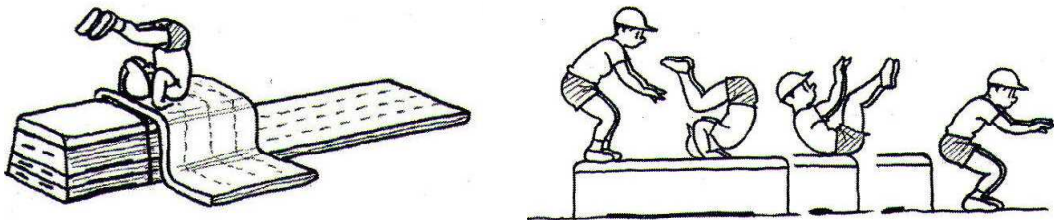
①ねこちゃんたいそう & おおまた歩き前てん



①はじめます ②お～また ③あるき ④ぜ～ん ⑤てん

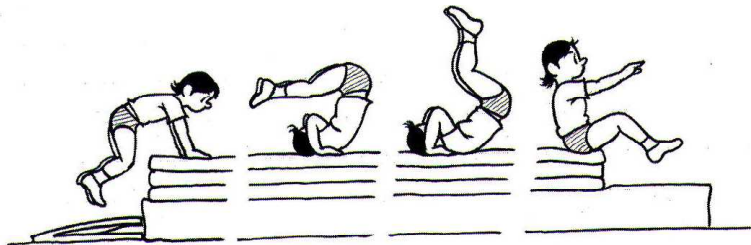
②1だんで上からの「台上前てん」をしよう!

○台上から前てんしながらおりる

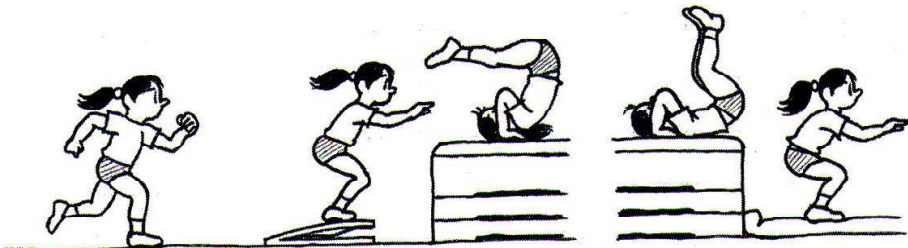


③じよ走をつけて、「ふみきり→前てん」をやってみよう

○マットを重ねて「ふみきり→前てん」をやってみよう!



④じよ走をつけて、「台上前てん」をやってみよう!

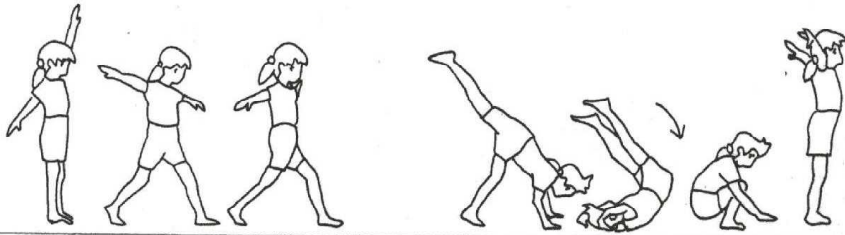


○「台上前てん」が出来るためのポイントをみつけよう!

ふみきりの時のポイントは? 台上で回る時のポイントは? ちやく地の時のポイントは?

Vertical dashed lines for writing answers to the questions above.

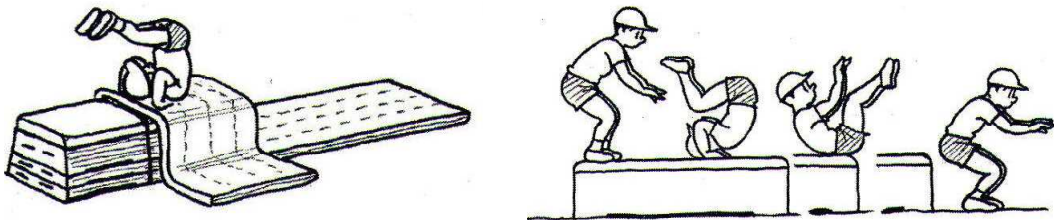
①ねこちゃんたいそう & おおまた歩き前てん



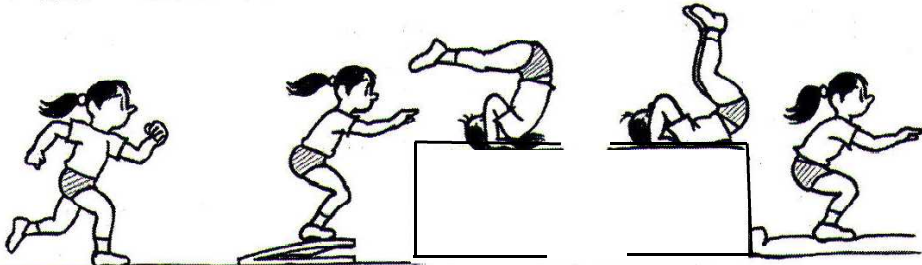
①はじめます ②お～また ③あるき ④ぜ～ん ⑤てん

②1だんで上からの「台上前てん」をしよう！

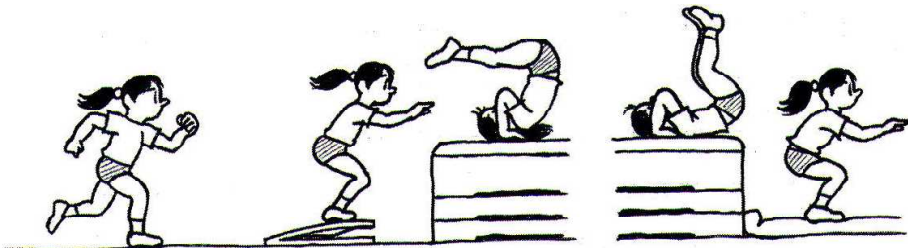
○台上から前てんしながらおりる



③じよ走をつけて、ボックスで「台上前てん」をやってみよう



④じよ走をつけて、「台上前てん」をやってみよう！



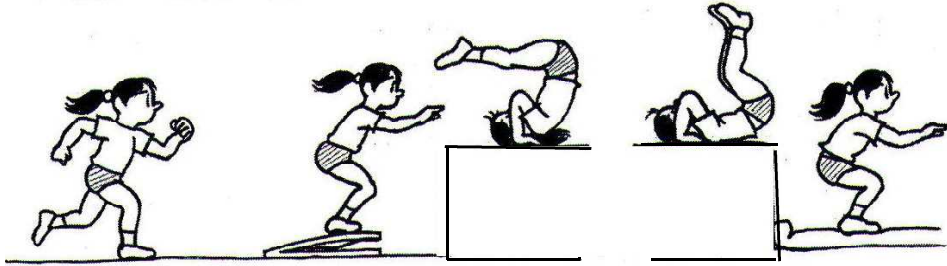
○「台上前てん」が出来るためのポイントをみつけよう！

ふみきりの時のポイントは？ 台上で回る時のポイント？ ちやく地の時のポイントは？

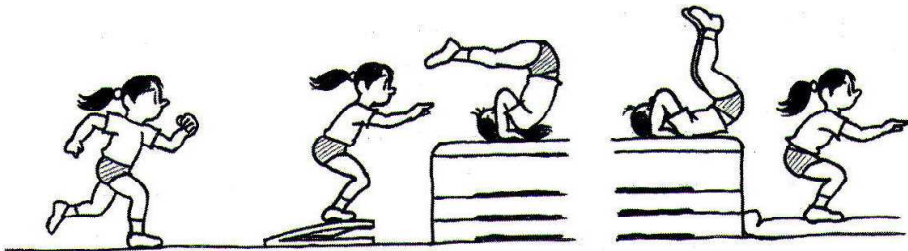
Vertical dashed lines for writing answers to the questions above.

①ねこちゃんたいそう

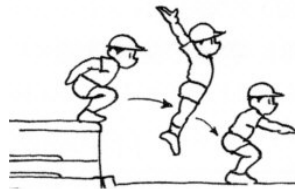
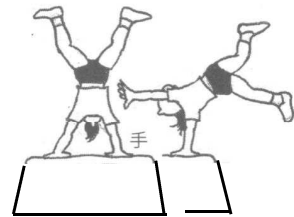
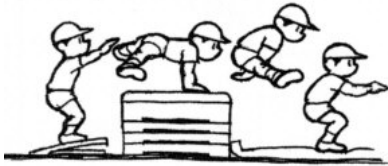
②じよ走をつけて、ボックスで「台上前てん」をやってみよう



③じよ走をつけて、「台上前てん」をやってみよう！



④今までにやってきた「かいきやくとび」「ホップそくてんとび」「台上前てん」に「とびばこジャンプ下り」をくわえて、グループでかっこいい「れんぞくとびばこ」を考えてはっぴょうしよう！



○どのじゅんばんでグループのえんぎをするか？

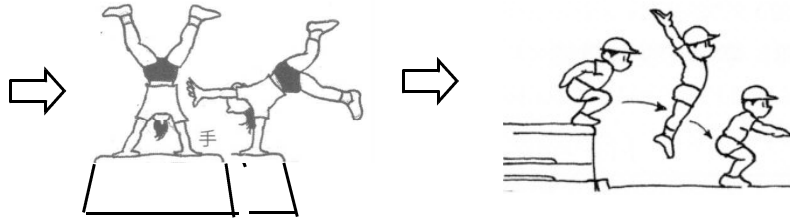
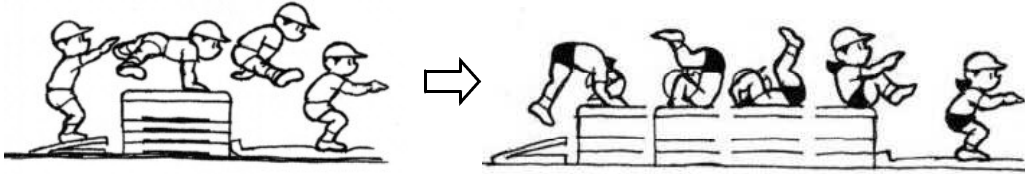


①ねこちゃんたいそう

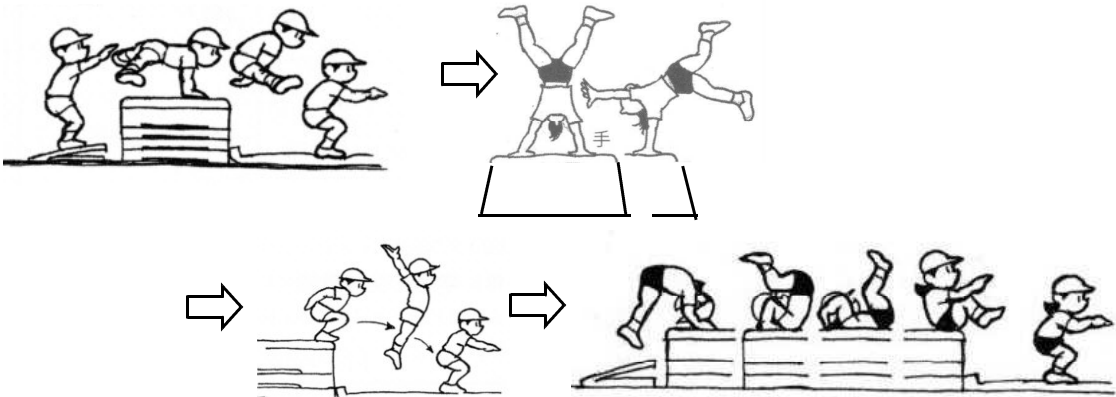
②「れんぞくとびばこ」で、かっこよくひょうげんしよう！

B・D・E・Fグループ

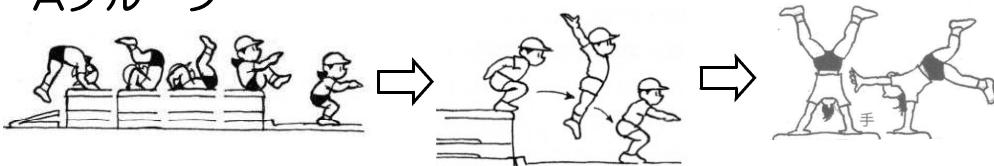
「かいきやくとび」→「台上前てん」→「ホップそくてんとび」



Cグループ



Aグループ



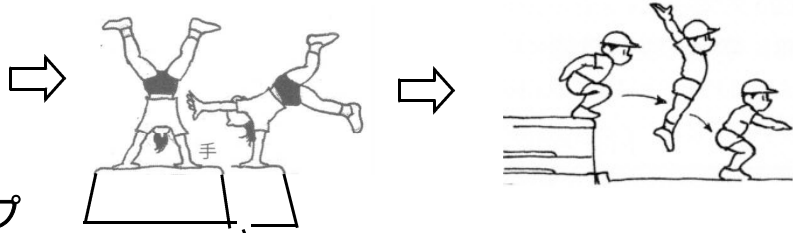
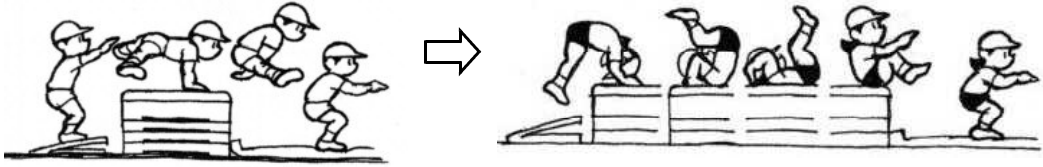
○どのじゅんばんでグループのえんぎをするか？(けってい！)



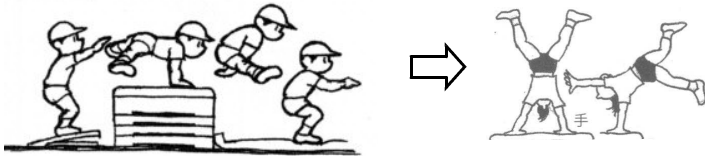
①ねこちゃんたいそう

②「れんぞくとびばこ」で、かっこよくひょうげんしよう！

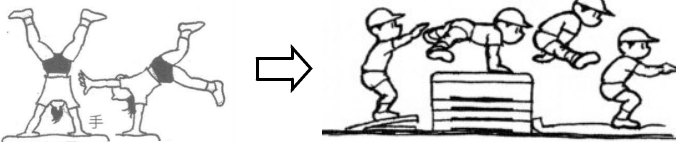
B・D・E・Fグループ



Aグループ



Cグループ



○グループのえんぎのじゅん番

○なぜそのじゅん番なのか？

○見てほしいところ！

2年 れんぞくとびばこ発表会			
	れんぞくとびばこ	なぜそのじゅんにしたか	見てほしいところ
A	かいきやくとび→ホップそくてんとび →台上前てん→とびばこジャンプ	とびばこジャンプがと中にくるとこまるから	かいきやくとびの高くとぶところ
B	かいきやくとび→台上前てん→ホップそくてんとび→とびばこジャンプ	とびばこジャンプはさいごのほうがきれいだからそうしました。	かいきやくとびです。
C	ホップそくてんとび→かいきやくとび →台上前てん→とびばこジャンプ	台上前てんがとびばこジャンプの前がよかったからです。	台上前てんのまわるところです。
D	かいきやくとび→台上前てん→ホップそくてんとび→とびばこジャンプ	さいごのすごそうなんをやっておわるため。	ジャンプするところ。
E	かいきやくとび→台上前てん→ホップそくてんとび→とびばこジャンプ		
F	かいきやくとび→台上前てん→ホップそくてんとび→とびばこジャンプ	かいきやくとびを前にしたのは、さいしょにならったからです。そして台上前てんを二番にしたのは、いきおいをつけてとばないといけないからです。ホップそくてんとびを三番目にしたのはおなじです。	とびばこの上でジャンプで大きく足をひろげているところです。そして台上前てんをきれいにするところです。
自分たちの発表をしてみてものかんそう			

心にのこったグループの発表			

とびばこ学しゅうをふりかえって（とびばこのおもしろさ・大切なことなど）			

