

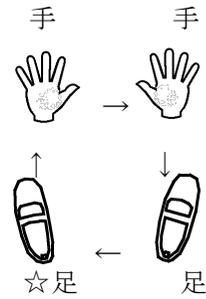
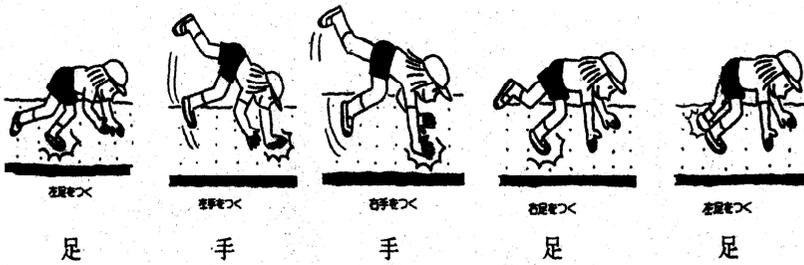
連続技づくり ①

(なまえ)

)

☆めあて/ゾウさん歩き、とうりつで、足を大きくふりあげよう。

1. ゾウさん



◎上の絵は、ライオンさんが「ガオー」で左手をつく人の場合。
 「ガオー」で右手を先につく人の場合は反対。
 右足 → 左手 → 右手 → 左足 → 右足

反対の人は右足から

観察するポイント (友達にみてもらおう)

(○△×) ↓

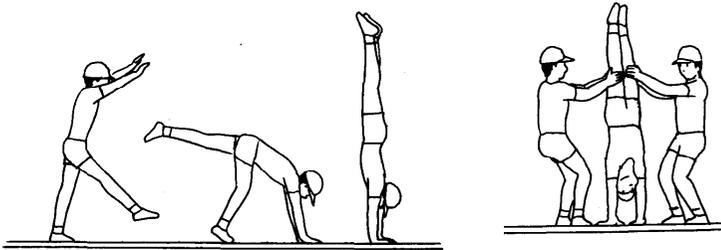
○「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピーン」)

①手がしっかりマットについている。

②手をついたときに足がしっかりあがっている。

③リズムよく (足) - 手 - 手 - 足 - 足の順でつけている。

2. とうりつ



※2人で補助をし
てしっかり、さ
さえてあげましょ
う。

観察するポイント (友達にみてもらおう)

(○△×) ↓

○「ガオー」のポーズがつくれている。(両手をあげてむねが「ピーン」)

①手がしっかりマットについている。

②ひざをまげないで、足がしっかりあがっている。(はじめの足)

③ひざをまげないで、足がしっかりあがっている。(つぎの足)

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

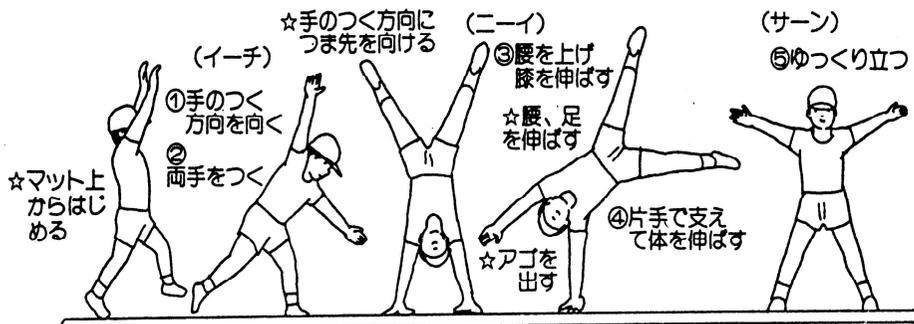
連続技づくり②

(/) (なまえ)

)

めあて／側転やホップ側転ができるための大切なことを見つけよう。

1. 側転 (マットのぬい目にそってまっすぐ。)



観察するポイント

(○△×) →

①手がまっすぐ上から出せている。

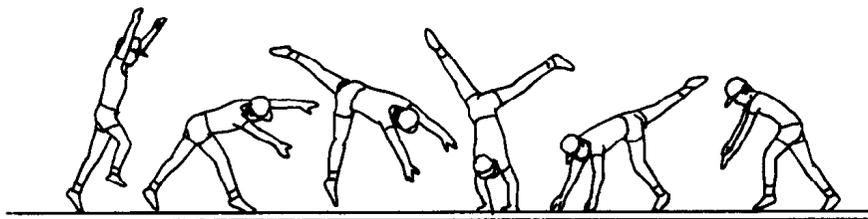
②足がピンとまっすぐあがっている。

③足—手—手—足—足の順でリズムよくつけている。

④まっすぐにまわれている。(点線のように)

◎側転の連続ができる。

2. ホップ側転



観察するポイント

(○△×) →

①手をまっすぐ上から出してジャンプ (ホップ) ができる

②足—手—手—足—足の順でリズムよくつけている。

③まっすぐにまわれている。

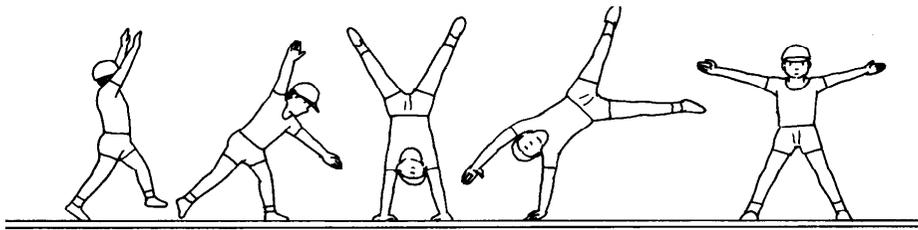
◎ホップ側転をした後、すぐに前をむくことができる。

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

連続技づくり③ (/) (なまえ)

めあて／側転（ホップ側転）を入れた2つの連続技を考えよう。

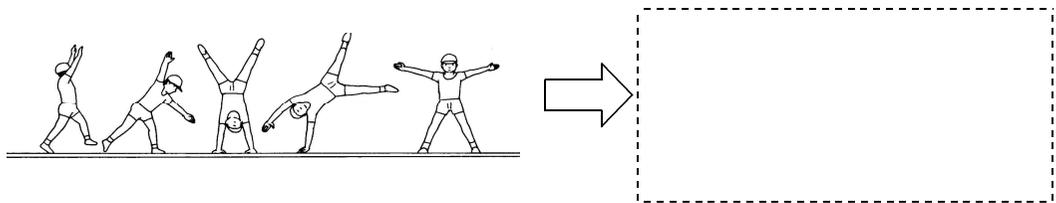
1. 側転(マットのぬい目にそってまっすぐ。)



観察するポイント (○△×) →

- ①手がまっすぐ上から出せている。
- ②足がピーンとまっすぐあがっている。
- ③足一手一手一足一足の順でリズムよくつけている。
- ④まっすぐにまわれている。(点線のように)
- ◎側転の連続ができる。

2. 側転（ホップ側転）を入れた連続技



どんな技をいれますか？

☆この連続技ができましたか？ ちがう技にかえよう

- (①きれいにできた ②なんとかできた ③もう少しでできそう ④できない)

・連続技がなめらかに続くための大切なことをかきましょう。

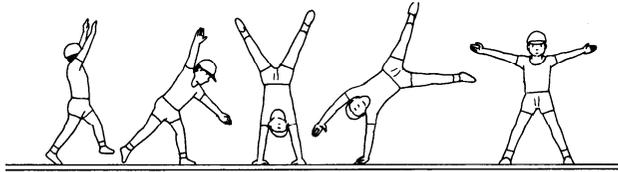
<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

連続技づくり④

(/) (なまえ)

めあて／側転（ホップ側転）を入れた3つの連続技にちょうせんしよう。

1. 側転（マットのぬい目にそってまっすぐ。）



自分の側転でできていないところは？

観察するポイント

(○△×) ↓

- ①手がまっすぐ上から出せている。
- ②足がピーンとまっすぐあがっている。
- ③足—手—手—足—足の順でリズムよくつけている。
- ④まっすぐにまわれている。(点線のように)

☆1. 側転（片足着地）で前（進行方向）を向くことができる。

☆2. ホップ側転（片足着地）で前（進行方向）を向くことができる。

2. (ホップ) 側転 — 前転 — 側転



➡ 側転

できましたか？

(○△×) ↓

- ① (ホップ) 側転—前転がなめらかにできる。
- ② 前転—側転がなめらかにできる。
- ③ (ホップ) 側転—前転—側転がなめらかにできる。

<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

.....

.....

.....

.....

.....

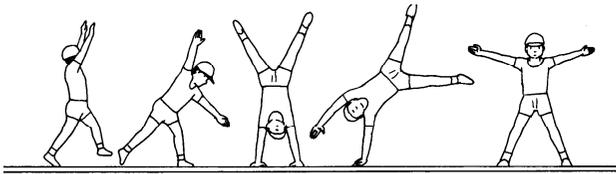
連続技づくり⑤

(/) (なまえ)

)

めあて／側転前ひねりにちょうせんしよう。

1. 側転(マットのぬい目にそってまっすぐ。)

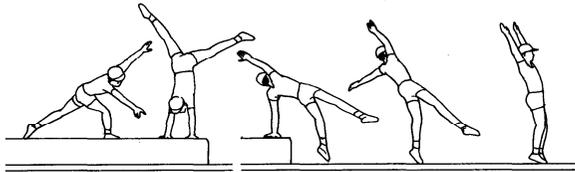


観察するポイント

(○△×) ↓

- ①手がまっすぐ上から出せている。
- ②足がピーンとまっすぐあがっている。
- ③足一手一手一足一足の順でリズムよくつけている。
- ④まっすぐにまわれている。(点線のように)

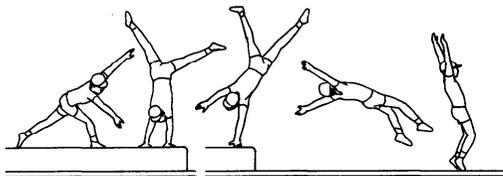
2. 側転(片足着地)で前を向くことができる。



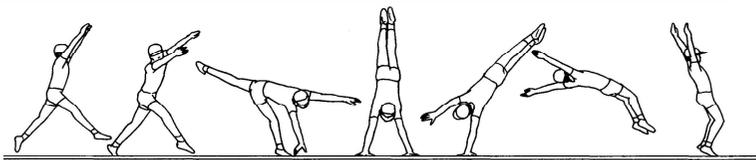
←段差のあるところで

3. ホップ側転(片足着地)で前を向くことができる。

4. ホップ側転で前ひねりをして両足で着地できる。



5. ホップ側転前ひねりで体をのばして立つことができる。



<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

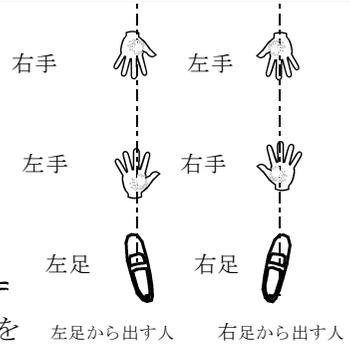
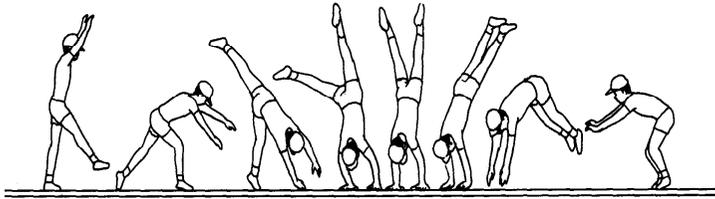
連続技づくり⑥

(/) (なまえ)

)

めあて／ロンダートにちょうせんしよう。

1. ロンダート



できましたか？

(○△×) ↓

①こしやひざをしっかりとのばして側転ができる。

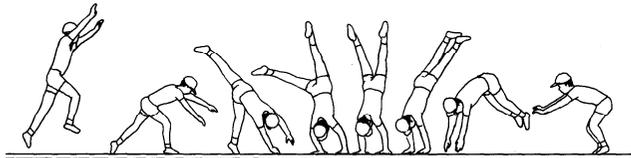
②ゾウ歩きで、りょう足をそろえることができる。

③2番目の手を絵のようについて側転ができる。

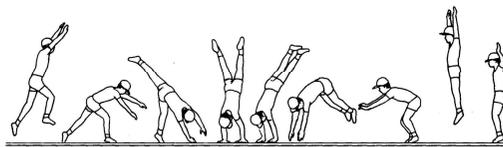
④側転から後ろ向きに1/4ひねることができる。

⑤側転から後ろ向きに1/4ひねって立つことができる。

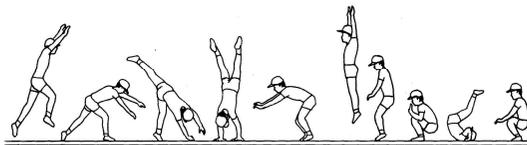
⑥ホップからロンダート
ができる。



⑦ホッパーロンダートージャンプ
ができる。



⑧ホッパーロンダート
ージャンプー後転ができる。



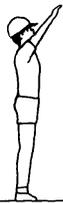
<今日の授業でわかった大切なことや感想など>

連続技づくり⑦ (/) () 班 (なまえ)

めあて/連続技をつくってみよう (側転をふくんだ連続技) ※行き、帰りの両方に側転はかならず入れましょう。

行き

①「はじめます」



技を言葉で→

かえり

ポーズ



技を言葉で→

☆見せ場
(一番見てほしいところ)

☆演技でむずかしかった所や
直したらいいと思う所

☆友達にみてもらおう。

	美しい	まあまあ	ダメ
①(ホップ)側転は美しくできているか?	(◎)	○	△
②側転から次の技へ止まらずにできるか?	(◎)	○	△
③連続技がなめらかにリズム良くできるか?	(◎)	○	△
④見せ場の技は美しくできているか?	(◎)	○	△
⑤全体を通してうでや足が曲がっていないか?	(◎)	○	△

連続技づくり⑧ (/) ()班 (なまえ)

めあて／連続技を完成させよう			
<u>行き</u>			

気をつけること			
<u>帰り</u>			

気をつけること			
☆見せ場は？ (一番見てほしいところ)			
☆演技でむずかしいところや 直したらいいと思う所			
☆今日の演技は(友達に見てもらいます)			
	美しくできる	まあまあ	ダメ
①(ホップ)側転は美しくできているか？	(◎)	○	△)
②側転から次の技へ止まらずにできているか？	(◎)	○	△)
③連続技がなめらかにリズムよくできるいか？	(◎)	○	△)
④見せ場の技は美しくできているか？	(◎)	○	△)
⑤バランスは止まっているか？	(◎)	○	△)
⑥全体を通してうでや足がまがっていないか？	(◎)	○	△)
<今日の学習でわかったことや感想など>			

連続技づくり⑨ (/) ()班 (なまえ)

めあて／連続技を完成させよう			
<u>行き</u>			

気をつけること			
<u>帰り</u>			

気をつけること			
☆見せ場は？ (一番見てほしいところ)			
☆演技でむずかしいところや 直したらいいと思う所			
☆今日の演技は(友達に見てもらいます)			
	美しくできる	まあまあ	ダメ
①(ホップ)側転は美しくできているか？	(◎)	○	△)
②側転から次の技へ止まらずにできているか？	(◎)	○	△)
③連続技がなめらかにリズムよくできるか？	(◎)	○	△)
④見せ場の技は美しくできているか？	(◎)	○	△)
⑤バランスは止まっているか？	(◎)	○	△)
⑥全体を通してうでや足がまがっていないか？	(◎)	○	△)
<今日の学習でわかったことや感想など>			

連続技づくり⑩ (/) ()班 (なまえ)

めあて／連続技を完成させよう			
<u>行き</u>			
気をつけること			
<u>帰り</u>			
気をつけること			
☆見せ場は？ (一番見てほしいところ)			
☆演技でむずかしいところや 直したらいいと思う所			
☆今日の演技は(友達に見てもらいます)			
	美しくできる	まあまあ	ダメ
①(ホップ)側転は美しくできているか？	(◎)	○	△)
②側転から次の技へ止まらずにできているか？	(◎)	○	△)
③連続技がなめらかにリズムよくできるか？	(◎)	○	△)
④見せ場の技は美しくできているか？	(◎)	○	△)
⑤バランスは止まっているか？	(◎)	○	△)
⑥全体を通してうでや足がまがっていないか？	(◎)	○	△)
<今日の学習でわかったことや感想など>			

連続技づくり⑪ (/) ()班 (なまえ)

めあて／連続技を完成させよう。(うつくしく、正かくにえんぎしよう)	
行き	

気をつけること	
帰り	

気をつけること	
☆見せ場は？ (一番見てほしいところ)	
☆演技でむずかしいところや 直したらいいと思う所	
☆今日の演技は(友達に見てもらいます)	
	美しくできる まあまあ ダメ
①(ホップ)側転は美しくできているか？	(◎ ○ △)
②側転から次の技へ止まらずにできているか？	(◎ ○ △)
③連続技がなめらかにリズムよくできるか？	(◎ ○ △)
④見せ場の技は美しくできているか？	(◎ ○ △)
⑤バランスは止まっているか？	(◎ ○ △)
⑥全体を通してうでや足がまがっていないか？	(◎ ○ △)
<今日の学習でわかったことや感想など>	

