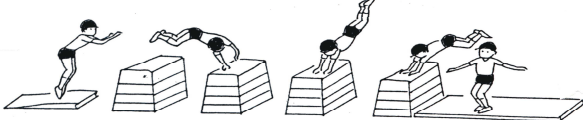
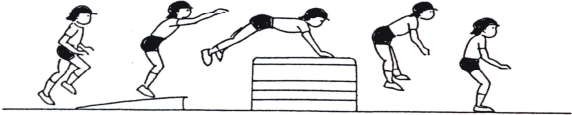
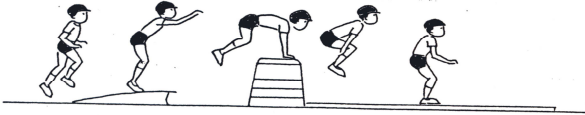
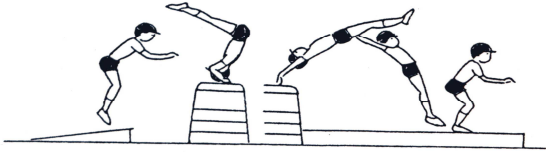


跳び箱運動チェックカード

年 名前

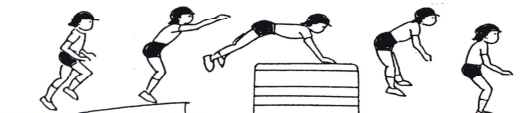
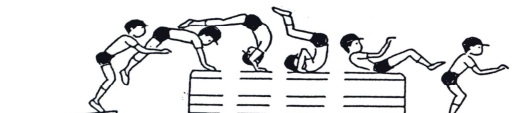
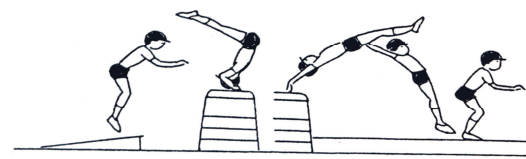
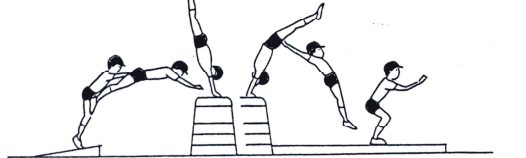
友達や先生に見てもらって、自分の技をチェックしよう。

	技の名前	でき具合	チェック(月日)
1	横跳び越し 	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
2	開脚跳び 	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
3	かかえこみ跳び 	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
4	台上前転 	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	
5	頭はね跳び 	できそうだ	
		できた	
		いつでもできる	

跳び箱運動チェックカード

年 名前

友達や先生に見てもらって、自分の技をチェックしよう。

	技の名前	でき具合	月 日
1	開脚跳び 	踏み切りを高くはいり、足が水平になる感じで跳べる。	
		足を水平になるような感じで跳び、安定した姿勢で着地できる。	
		跳ぶリズムを大切にし、リズムに乗って跳べる。	
2	かかえこみ跳び 	胸にひざを引きつけて、跳び箱を跳べる。	
		踏み切りを高くはいり、足が水平になる感じで跳べる。	
		跳ぶリズムを大切にし、リズムに乗って跳べる。	
3	台上前転 	5歩ぐらいの助走で、跳び箱の上で前転し安定した着地ができる。	
		助走のスピードを生かした台上前転（5段）ができる。	
		踏み切ったら、ひざを伸ばして台上前転ができる。	
4	頭はね跳び 	頭の上に腰がきた時、足と頭の角度を開くように回転	
		両足をそろえ、腰の位置が高くなった時、反る感じで回転できる。	
		助走から両足をそろえて伸ばし、後半で反る感じで回転できる。	
5	前方倒立回転跳び 	腕、ひざを曲げた前方倒立回転とびができる。	
		屈腕倒立回転跳びで体を反らして回転し、安定した着地ができる。	
		腕、膝、体を伸ばした前方倒立回転跳び	