

開脚前転チャレンジ・ステップカード

年 組 ()

めあて	気をつけること(課題)	できたか
下の表の中に記号を入れて練習の計画を立てよう... 簡単にできそう できそう がんばればできそう		

開脚前転 (かいきゃくぜんてん)

気をつけるポイント

- おなかにしっかり力を入れよう
- 足がマットにつく瞬間、すく前に足を開こう
- 体を前にしっかりと曲げ、手で強く押そう
- ひざや足先をのばそう

開脚前転は足を開いたほうがやりやすいよ
どこまで開くかな?

体をやわらかくしよう!

背支持倒立から開脚立ち (足をふりおろす勢いをうまく使おう)

おしりがういたら、体を上起こそう

重ねたマットを何枚までへらしてできるかな

1	おしりが持ち上がる	
2	ひざがまがっているが立てる	
3	いきおいよく、タイミングよく立てる	

いすから開脚で立つ (うでで押す感じをつかむ)

1	ひざがまがっているが立てる	
2	ひざをのばしたまま立てる	
3	勢いよく立ち上がることができる	

授業でやってみてできたものは数字を でかこもう!

足だけ開脚前転 (体がやわらかいとできるぞ!)

1	ひざがまがっているが立てる	
2	ひざをのばして立てる	
3	いきおいよく、タイミングよく立てる	

はばのせまいマットで開脚で立つ (前にたおして上へ)

前にたおして

上へ

1	おしりが持ち上がる	
2	ひざがまがっているが立てる	
3	勢いよく立ち上がることができる	

学習をふりかえろう

グループの仲間と協力して学習できた	
自分の力に合った練習ができた	
あっ、そうか、分かった と気づいたことがあった	
この時間にうまくなったことがあった	
