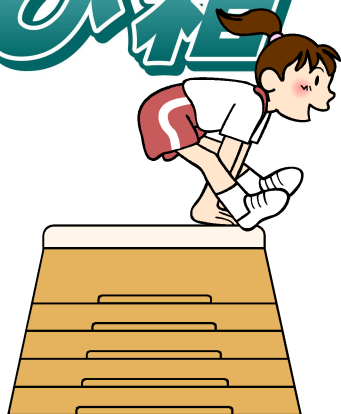
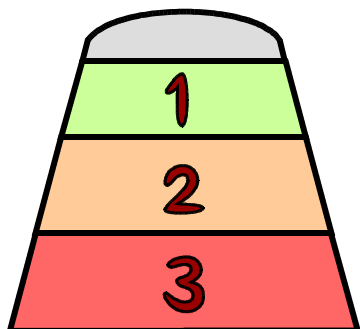
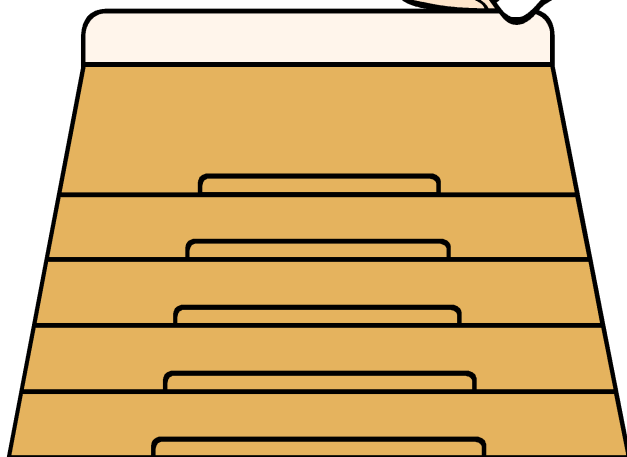


跳び箱



学習カード



小学校

5年 組 番

名前()

1. 飛び箱学習のめあて

めあて1・・・基本的な技に挑戦して、大きくきれいな動作をめざしたり、さらに高いとび箱に挑戦して楽しむ。

開脚とび(たて)(横)・下向き横とび、台上前転、かかえ込みとび(横)

めあて2・・・今まで出来なかった技や、できるようになりたい技に挑戦して楽しむ。

あおむけとび、頭はねとび、かかえこみとび(たて)、前方倒立回転とび
側方倒立回転とび、屈伸とび

めあて3・・・グループで楽しめるような飛び方を考えて、挑戦してみる。

いろいろな高さを時間差で跳んでみる、縦横交互に跳んでみる、リズムを合わせるなど、楽しい飛び方をみんなで考えてやってみよう。

2. 学習計画(7時間)

① 学習のめあてと進め方を知る。いまできる技を確かめる

② 開脚とびのたて・横、下向き横とびに挑戦する

③ 台上前転・かかえこみとび(開脚とび)横に挑戦する

④～⑦ 基本の技に挑戦したい発展の技に挑戦する

あおむけとび、かかえこみとび(たて)、水平開脚とび(大きな開脚跳び)、

大きな台上前転に挑戦する。頭はねとび、前方倒立回転とび、

側方倒立回転とび、屈伸とびに挑戦する

グループで楽しむ飛び方に挑戦する(シンクロ)。



前方倒立回転とび



側方倒立回転とび



屈伸とび



水平開脚とび

3. 学習プリントの使い方

○ 1時間に1枚のプリントを使います。

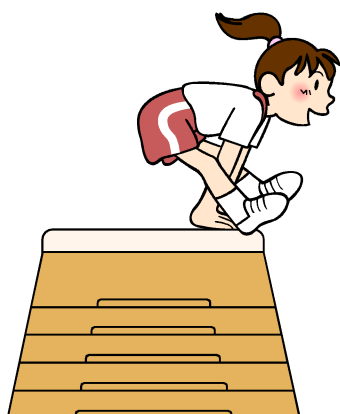
○ 学習の前にめあてと学習方法を書いておきます。

○ 学習後、反省を書きます。

めあてクリアカード

めあてのわざがとべるようになったらその日付を記録しましょう！！

	めあてのわざ	レベル					5段	6段	7段	8段
		1	2	3	4	5				
基本 の 技	開脚とび（横）									
	開脚とび（たて）									
	台上前転									
	かかえこみとび（横）									
発 展 の 技	あおむけとび									
	大きな開脚跳び									
	大きな台上前転									
	かかえこみとび（たて）									
	頭はねとび									
	前方倒立回転とび									
	側方倒立回転とび									
	屈伸とび									



・基本の技はクリアできるように頑張りましょう！！

・基本をクリアしたら発展技に進みましょう！！

・技が下に行くほど難しいと思うので無理せず、
できそうな技からね！

「開脚跳び」

学習カード (月 日)

めあて(高さ、美しさ、ダイナミックさ)

練習方法(練習の場や方法など)



「開脚跳び」

技 の ポ イ ン ト	◎ ○ △
①両足をそろえて勢いよく踏み切る	
②踏み切りの勢いを利用して、体を持ち上げる	
③腕を前方に伸ばしてとび箱に両手をつく	
④肩が手の真上に来るまでにとび箱をパーンと強くつきはなす	
⑤腰を伸ばして着地する	

友だちへのアドバイス

友だちからのアドバイス

今日の学習の反省

	項 目	自己評価
関 意 態	忘れ物をしないで授業に参加した	3・2・1
	友達と協力し、楽しく活動できた	3・2・1
	準備・後片づけができた	3・2・1
思 ・ 判	めあてを持って活動できた	3・2・1
	練習を工夫することができた	3・2・1
	友だちにアドバイスしてあげられた	3・2・1
技 能	できなかったわざができるようになった	3・2・1
	できるわざがより上手になった	3・2・1
合 計 得 点		() 点

感 想(自分で見つけた技のコツなど)

「台上前転」 学習カード (月 日)

めあて(高さ、美しさ、ダイナミックさ)

練習方法(練習の場や方法など)



技のポイント		○ ○ △
①両足をそろえて勢いよく踏み切る		
②腕を前方に伸ばしてとび箱の手前に両手をつくす		
③踏み切りの勢いを利用して、腰を高く持ち上げる		
④手と手の間を見つめおへそを見るようにする		
⑤首の方から背骨を1つ1つ着けていく感じで回る		
⑥ひざをやわらかくして着地する		

友だちへのアドバイス

友だちからのアドバイス

今日の学習の反省

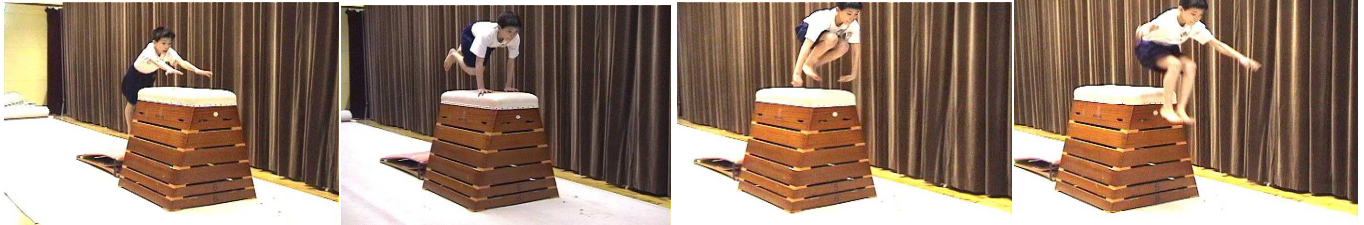
	項 目	自己評価
関 意 態	忘れ物をしないで授業に参加した	3・2・1
	友達と協力し、楽しく活動できた	3・2・1
	準備・後片づけができた	3・2・1
思 ・ 判	めあてを持って活動できた	3・2・1
	練習を工夫することができた	3・2・1
	友だちにアドバイスしてあげられた	3・2・1
技 能	できなかったわざができるようになった	3・2・1
	できるわざがより上手になった	3・2・1
合 計 得 点		() 点

感 想(自分で見つけた技のコツなど)

「かかえ込み跳び」 学習カード (月 日)

めあて(高さ、美しさ、ダイナミックさ)

練習方法(練習の場や方法など)



わ ざ の ポ イ ン ト	○ ○ △
①両足をそろえて勢いよく踏み切り	
②腕を前方に伸ばしてとび箱パーンと勢いよく両手をつく	
③踏み切りの勢いを利用して、腰を高く持ち上げる	
④ひざが胸の方につくように曲げ両手でとび箱を突き放す	
⑤ひざを柔らかく使い、ピタッと着地を決める	

友だちへのアドバイス

友だちからのアドバイス

今日の学習の反省

	項 目	自己評価
関 意 態	忘れ物をしないで授業に参加した	3・2・1
	友達と協力し、楽しく活動できた	3・2・1
	準備・後片づけができた	3・2・1
思 ・ 判	めあてを持って活動できた	3・2・1
	練習を工夫することができた	3・2・1
	友だちにアドバイスしてあげられた	3・2・1
技 能	できなかったわざができるようになった	3・2・1
	できるわざがより上手になった	3・2・1
合 計 得 点		() 点

感 想(自分で見つけた技のコツなど)

「あおむけ跳び」 学習カード (月 日)

めあて(高さ、美しさ、ダイナミックさ)

練習方法(練習の場や方法など)



わ ざ の ポ イ ン ト		○ ○ △
①片足で勢いよく踏み切り		
②高跳びの要領で足を大きく引き上げる		
③両足をそろえ、とび箱に両手をつく		
③足は、体と足がVの字になるようになるまで上に持ち上げる		
④手を突き放し、ピタッと着地を決める		

友だちへのアドバイス

友だちからのアドバイス

今日の学習の反省

	項 目	自己評価
関 意 態	忘れ物をしないで授業に参加した	3・2・1
	友達と協力し、楽しく活動できた	3・2・1
	準備・後片づけができた	3・2・1
思 ・ 判	めあてを持って活動できた	3・2・1
	練習を工夫することができた	3・2・1
	友だちにアドバイスしてあげられた	3・2・1
技 能	できなかったわざができるようになった	3・2・1
	できるわざがより上手になった	3・2・1
合 計 得 点		() 点

感 想(自分で見つけた技のコツなど)

「頭はね跳び」 学習カード (月 日)

めあて(高さ、美しさ、ダイナミックさ)

練習方法(練習の場や方法など)



わ ざ の ポ イ ン ト		○ ○ △
①両足で勢いよく踏み切り		
②かかとを持ち上げる気持ちで腰を高く持ち上げる		
③両手でしっかり支え、頭倒立のように額をつける		
④体が倒れそうなどみにブリッジのように体を反らす		
⑤手で突き放し、ピタッと着地を決める		

友だちへのアドバイス

友だちからのアドバイス

今日の学習の反省

	項 目	自己評価
関 意 態	忘れ物をしないで授業に参加した	3・2・1
	友達と協力し、楽しく活動できた	3・2・1
	準備・後片づけができた	3・2・1
思 ・ 判	めあてを持って活動できた	3・2・1
	練習を工夫することができた	3・2・1
	友だちにアドバイスしてあげられた	3・2・1
技 能	できなかったわざができるようになった	3・2・1
	できるわざがより上手になった	3・2・1
合 計 得 点		() 点

感 想(自分で見つけた技のコツなど)

「前方倒立回転跳び」 学習カード (月 日)

めあて(高さ、美しさ、ダイナミックさ)

練習方法(練習の場や方法など)



わ ぜ の ポ イ ン ト	◎ ○ △
①両足で勢いよく踏み切り、手は肩の上から大きくもってくる	
②かかとを持ち上げる気持ちで腰を高く持ち上げる	
③両手でしっかり支え、あごを上げ目は手と手の間を見る	
④体が倒れそうなどみにフリッジのように体を反らす	
⑤手で突き放し、ピタッと着地を決める	

友だちへのアドバイス

友だちからのアドバイス

今日の学習の反省

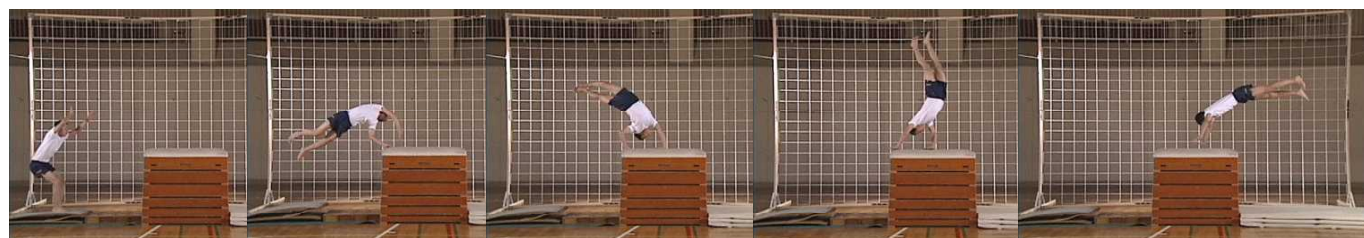
	項 目	自己評価
関 意 態	忘れ物をしないで授業に参加した	3・2・1
	友達と協力し、楽しく活動できた	3・2・1
	準備・後片づけができた	3・2・1
思 ・ 判	めあてを持って活動できた	3・2・1
	練習を工夫することができた	3・2・1
	友だちにアドバイスしてあげられた	3・2・1
技 能	できなかったわざができるようになった	3・2・1
	できるわざがより上手になった	3・2・1
合 計 得 点		() 点

感 想(自分で見つけた技のコツなど)

「側方倒立回転跳び」 学習カード (月 日)

めあて(高さ、美しさ、ダイナミックさ)

練習方法(練習の場や方法など)



わ ぜ の ポ イ ン ト	◎ ○ △
①両足で勢いよく踏み切り、手は肩の上から大きくもってくる	
②体を半分ひねり、片手から跳び箱の手前に手をつく	
③腰をしっかり高く上げ、もう一方の手をつく	
④側転の要領で回転し、手で跳び箱を突き放す	
⑤ロンダードのように体をひねりながら、ピタッと着地を決める	

友だちへのアドバイス

友だちからのアドバイス

今日の学習の反省

	項 目	自己評価
関 意 態	忘れ物をしないで授業に参加した	3・2・1
	友達と協力し、楽しく活動できた	3・2・1
	準備・後片づけができた	3・2・1
思 ・ 判	めあてを持って活動できた	3・2・1
	練習を工夫することができた	3・2・1
	友だちにアドバイスしてあげられた	3・2・1
技 能	できなかったわざができるようになった	3・2・1
	できるわざがより上手になった	3・2・1
合 計 得 点		() 点

感 想(自分で見つけた技のコツなど)