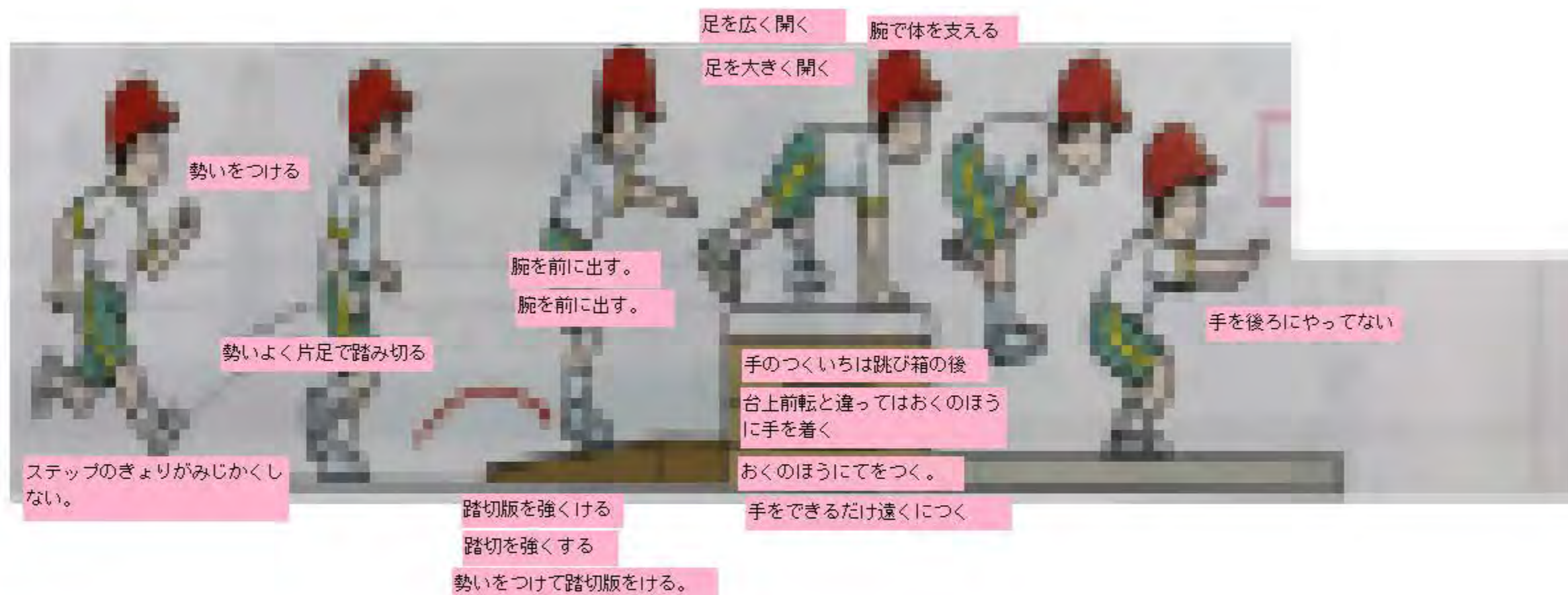


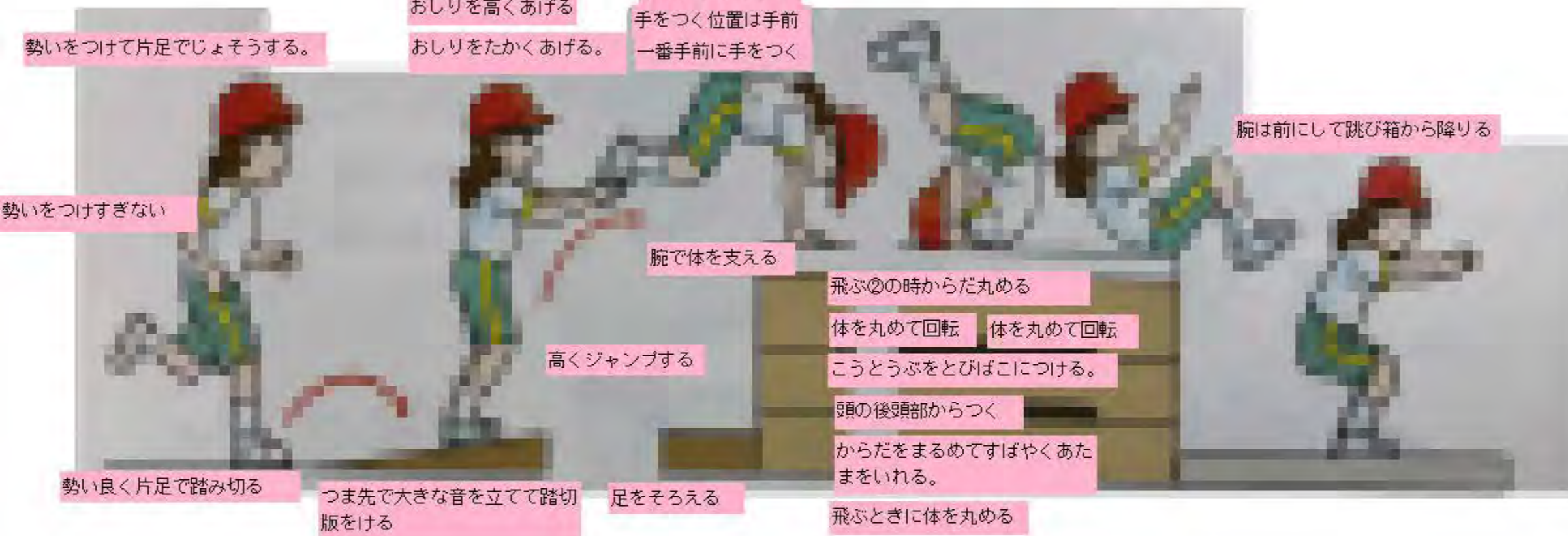
開脚とび

体育ノ介のお手本は「見る」のじょうたいでココをクリック



台上前転

体育ノ介のお手本は「見る」のじょうたいでココをクリック！



いきいよいよ片足で踏み切る踏切版をける、手前のほうに手をつきお尻を高く上げる、素早く頭を後頭部に入れる頭の後ろにを跳び箱に付ける体を丸めて回転する。

2019年度コラボミュージアムCity作品づくりコンテスト応募作品

かかえこみとび

体育ノ介のお手本は「見る」のじょうたいでココをクリック

すばやくひざをむねにつける。

足を曲げる

膝を胸につける

勢いよく踏み切る

腕を前に出す

手で跳び箱を押す

でとびばこをおす。

手を奥につく

おくのほうにてをつく

てをおくにつく

同時に腕を出す、おくに手を着く

踏切版をける。

2019年度コラボミュージアムCity作品づくりコンテスト応募作品

| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
|---|--|--|--|--|-----------|--------------|
| 自分のめあて | 跳び箱に恐怖心を持たないこと。台上前転をできるようにすること。 | | 開脚をよりきれいに飛ぶこと。 | きれいな形を目指したいです。 | 着地をきれいにする | 開脚とびをきれいにする。 |
| 安全に気を付けて運動できましたか？ | | | | | | |
| 準備や片付けを友達と協力してできましたか？ | | | | | | |
| 友達と動きを見合うことができましたか？ | | | | | | |
| 今日取り組んだ技 | 台上前転 | 開脚とび | 台上前転・開脚とび | 台上前転・開脚とび | | |
| 振り返り | <p>最初は、回ることもできなかったけど、頭の後ろ部分を跳び箱につけるように意識したら、先生がマットを支えなくてもできるようになりました。最初より頭を跳び箱につけることが痛くなくなりました。</p> <p>なるほど！〇〇さんにとってのできるポイントは頭のつける位置だったんですね！瀬下</p> | <p>横の長さが、短い方が軽々飛べたけど、横の長さが長い方は、おしりが台の上についちゃったからなかなかできなかったけど、勢いを付けたら何とか飛べました。次回は、足が伸びて綺麗な形を目指したいです。私は、元々跳び箱が得意だから頑張りたいです。</p> <p>どうやって勢いを付けたのかな？できた→よりきれいにを目指していてすばらしい！瀬下</p> | <p>台上前転では、着地をきれいにしたいです。開脚とびでは、足をきれいにのばして、みんなのお手本になりたいです。台上前転と開脚とびとかかえとびもできるようになりたいです。</p> <p>なるほど！次の課題は着地ですね！どうすればきれいな着地になるのか分析してみよう！</p> <p>足をきれいにのばすためには、どのようなことに気をつけなくてはいけないのか考えてみよう！瀬下</p> | <p>今日は、着地をできるようになりました。着地をするときにちょっと、ころんじゃうけどできました。とにかく着地をきれいにすることだけ意識したらできたのですごくうれしかったです。友達にもうちょっと丸まってとか分析をしたらできました。次は、ピタッと止まれるようにしたいです。</p> <p>友達にもアドバイスを送れるなんてすばらしい！着地がきれいだとよりきれいにみえますよね！瀬下</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> どのようなところに気を付けたらうまくできたか 友達の動きを見て、気付いたこと どのようなところが自分の課題なのか 次回どのようなことに気を付けたいか | | | | | | |

| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------|---|--|--|---|---|
| 自分のめあて | 跳び箱の上で回れるようになって台上前転をできるようにすること。 | 開脚とびをもっときれいにすること。 | 開脚とびの4段で飛ぶときに前傾姿勢できれいに飛ぶ。 | 開脚とび5段できれいに着地することです。 | 台上前転ではきれいに回ってきれいに着地することと開脚とびのときにきれいに着地すること |
| 安全に気を付けて運動できましたか？ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |
| 準備や片付けを友達と協力してできましたか？ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |
| 友達と動きを見合うことができましたか？ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |  ○ △ |
| 今日取り組んだ技 | 台上前転 台上前転では最初は怖くて回れなかったけど、先生に補助をしてもらいながら回ってみたら回ることに対する恐怖心がなくなって跳び箱の上でも回れました。 | 開脚とび | 台上前転・開脚とび | 台上前転・開脚とび | 台上前転・開脚とび |
| 振り返り | <ul style="list-style-type: none"> ・どのようなところに気を付けたらうまくできたか ・友達の動きを見て、気付いたこと ・どのようなところが自分の課題なのか ・次回どのようなことに気を付けたいか | <p>開脚とびでは、一応飛べるけれど4段ぐらいになるときれいに飛ぶのが難しくなってきました。3段や4段のときに気を付けたことは飛ぶときに前傾姿勢になって飛び、きれいに着地することです。頑張って前傾姿勢にすると少しできた気がしました。また、特に難しかったのは着地です。理由は、勢いをつけて飛んだ後にピタッと止まらなくてはならないからです。でも友達は勢いをつけて飛んだあとでも異例に着地していました。勢いを調節していた気がしました。</p> <p>自分の問題点は開脚とび4段のときにひざを伸ばして飛んできれいに着地することです。</p> <p>次回は、開脚とびのときに友達から「きれい」「上手」などと言われた友達のようにひざをのばすにはどうしたらよいか次回考えて試してみましよう！瀬下</p> | <p>台上前転では回る時に怖がらずにやったら初めて4段でも回れました。4段でも飛べたのは怖がらずに勢いをつけて飛んだからです。</p> <p>開脚とびでは4年生では初めて5段も飛べました。5段を飛ぶコツはふみきり台で「バーン」という音を出すことです。友だちはひざが伸びていたのとともう良かったです。</p> <p>自分の問題点は①前傾姿勢②きれいに着地です。なぜかという前傾姿勢で飛ぶのは難しいし飛べるととてもきれに見えるからです。きれいに着地するのは難しいからこそやってみようと思いました。次回頑張りたいことは開脚とびのときに前傾姿勢で飛んできれいに着地することです。友だちに「すごい」「きれい」などと言われたいと思います。</p> <p>①前傾姿勢 ②きれいに着地</p> <p>じつは開脚とびはこれが一番難しいのです！前傾姿勢のままだと前に倒れてしまいます。前傾姿勢からいかに体を切り返すかがポイントです！瀬下</p> | <p>開脚とびではみんなの前でお手本をやるぐらい上手になりました。自分なりのコツは飛ぶときに前傾姿勢になって着地のときは重心をど真ん中にして着地することです。</p> <p>友達で上手いなと思った人は勢いがついてきれいに着地している人です。私ももっと勢いをつけてみたいです。</p> <p>自分の問題点は台上前転のときは怖がらずにきれいにまわることです。開脚とびでは5段できれいに飛んで確実にきれいに着地することです。今はきれいに着地までできるけどたまに止まれないことがあるからです。</p> <p>次回、頑張りたいことは台上前転のときにきれいに回ることと開脚とびのときに確実にきれいに着地することです。</p> <p>とてもきれいな開脚とびでした！自分でなぜできるようになったかの分析がしっかりできていますね！確実にきれいな跳び方ができるように頑張らましよう！瀬下</p> | <p>台上前転では4段をやりました。少し怖かったけど友達に言われた通り勇気を出して恐怖心となくしていったら行けました。きれいに回るコツは頭の後ろ側をついて足を縮めて勢い良く回ることです。</p> <p>開脚とびでは5段をやりました。開脚とびは得意なのできれいに飛び着地することを意識しました。特に難しいと思ったのは飛ぶときに前傾姿勢になっているので着地するときも前傾姿勢になってしまうことです。でも、頑張って着地するときだけ上手く重心をなおしてやったら簡単にできました。</p> <p>自分の課題は台上前転のときに5段できれいに回ることです。開脚とびでは飛んでいるときにひざを伸ばして空中でもきれいな形をたもちたいと思います。</p> |

恐怖心がなくなるとスッと回れましたね！友達の動きなどを見ながら自分でコツも見付けられてすばらしい！自分の課題も見付けられていてすばらしいです！瀬下

| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|--|---|---|------------------|
| 自分のめあて | 安全に気を付けてやろう。 | 開脚とびに挑戦しよう。 | 台上前転と開脚とびに挑戦しよう。 | 台上前転と開脚とびに挑戦しよう。 | 台上前転と開脚とびに挑戦しよう。 |
| 安全に気を付けて運動できましたか？ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ |
| 準備や片付けを友達と協力してできましたか？ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ |
| 友達と動きを見合うことができましたか？ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ | ◎ ○ △ |
| 今日取り組んだ技 | 台上前転 | 開脚とび | 台上前転、開脚とび | 台上前転、開脚前転とび | 台上前転、開脚とび |
| 振り返り ・どのようなところに気を付けたらうまくできたか ・友達の動きを見て、気付いたこと ・どのようなところが自分の課題なのか ・次回どのようなことに気を付けたいか | <p>友達のタブレットでとってもらいどこが悪かったか、どの部分を続けたほうがいいのかわかった。今度は、台上前転を完璧にできるように頑張ってお手本になりたいです。かたづけや準備などがもう少し協力して早く準備をしてたくさん練習したいです。今回、悪かったことは、勢いをあまりつけられなかったけど次回は勢いをつけて練習したいです。</p> <p>自分の姿を映像で見ると分析しやすいですね！片付けや準備はどんどん時間を短くしていきましょう！瀬下</p> | <p>先生にタブレットでとってもらった。そして先生に「上手になったね。」と言われてとても嬉しかった。今度は自分たちだけでアドバイスをしたりタブレットで動画をみたりして今日よりも正しく、きれいに、上手にとべるように頑張りたい。今日はこの前よりも準備に時間があまりかからなかったけれど、着替えて並んで体育館に行くまでに10分かかってしまったので次回の跳び箱の時は、素早く着替えて早く練習したいです。</p> <p>自分が嬉しかったことを、今度友達にもやってあげましょう！自分たちで学習していこうとしている気持ちが素晴らしいです！瀬下</p> | <p>友達にタブレットで動画をとってもらった。そして分析してタブレットで動画を見ました。台上前転は、手がすべってしまいなかなか手前につけませんでした。でも、しっかり手をつけて上手にできました。開脚とびは、おくのまうに手をつく事ができました。でも着地がうまくできませんでした。次は、ピタッととまれるようにせんしゅうしたいです。</p> <p>台上前転はやっぱり手を手前につくことが大事ですね！ 次の課題は着地ですね！ピタッととまるためにはどんなところに気を付けたいのか、分析してためてみましょう！瀬下</p> | <p>今日は準備とかたづけが早くできたのでいっぱい練習をできました。今日は○○君と○○さんがおてほんでとても上手でした。コツは、なるべく遠くに着地して自然に手が拳がるようにすることです。これからもこのことをふまえて、練習したいです。今回僕の悪いところは、なるべく遠くに着地することです。</p> <p>友達の動きを認められるのは素晴らしいです。しかもしっかりとその動きから分析できていますね！遠くに着地することを意識してやってみよう！瀬下</p> | |