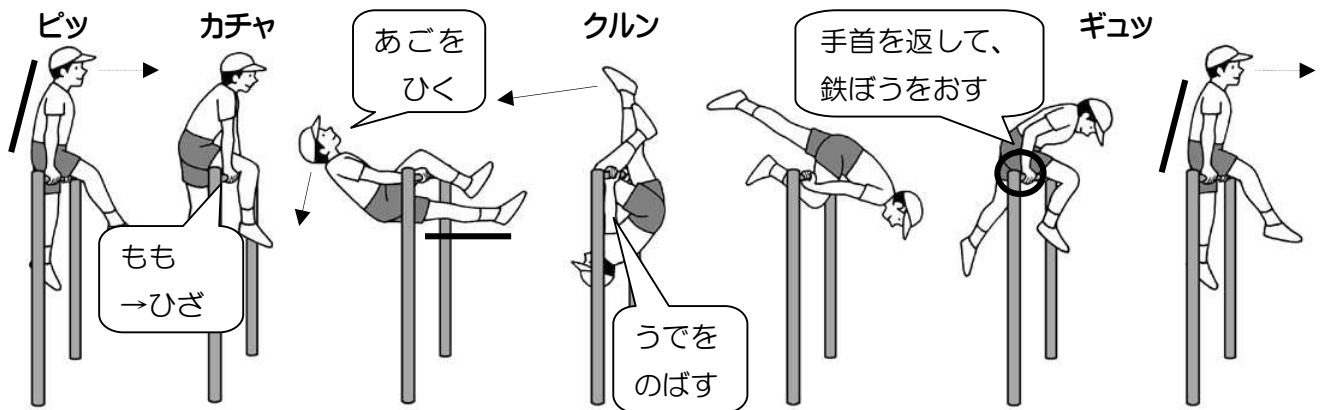


鉄ぼう学習カード（回転技 「後方片ひざかけ回転」）

学習した日 月 日 時間目

4年 組 番()



レベル1・・・かた方の足を前に出して、鉄ぼうの上ですわることができる。(鉄棒1)

レベル2・・・体を後ろにたおすことができる。(鉄棒1, 2)

レベル3・・・太ももからひざに移動して、いきおいよく体をたおすことができる。(鉄棒3, 4)

レベル4・・・ほしよつきで後方片ひざかけ回転することができる。(鉄棒5)

レベル5・・・後方片ひざかけ回転ができる。(鉄棒6)

名人・・・連続で後方片ひざかけ回転ができる。(鉄棒7)

<今日のためて(上の図を見て、書きましょう)>

練習する鉄棒→

<今日の学習をふり返って>

○友達と教え合ったり、はげましあったりしながら学習できましたか？ (◎ ○ △)

☆友達からもらったアドバイスや自分がしたアドバイスがあれば書きましょう

○自分のためてに合った練習方法で練習することができましたか？ (◎ ○ △)

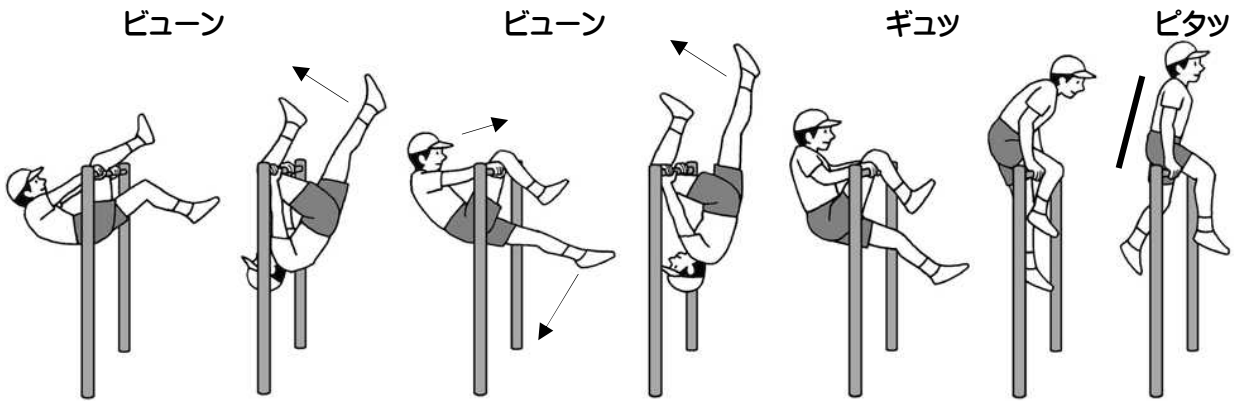
○「後方片ひざかけ回転」ができるようになりましたか？ (1 2 3 4 5 名人)

☆自分で見つけたコツや音、練習をされていて思ったことなどがあれば書きましょう。

鉄ぼう学習カード（上り技 「ひざかけふり上がり」）

学習した日 月 日 時間目

4年 組 番 ()



レベル1・・・かた足をかけることができる。

(鉄ぼう1)

レベル2・・・足をふることができる。

(鉄ぼう1, 2)

レベル3・・・2, 3回足をふって、いきおいをつけることができる。

(鉄ぼう3, 4)

レベル4・・・ほじょつきでひざかけふり上がりができる。

(鉄ぼう5)

レベル5・・・ひざかけふり上がりができる。

(鉄ぼう6)

名 人・・・ひざかけ上がりができる。

(鉄ぼう7)

<今日のめあて(上の図を見て, 書きましょう)>

練習する鉄棒→

<今日の学習をふり返って>

○友達と教え合ったり, はげましあったりしながら学習できましたか? (◎ ○ △)

☆友達からもらったアドバイスや自分がしたアドバイスがあれば書きましょう

○自分のめあてに合った練習方法で練習することができましたか? (◎ ○ △)

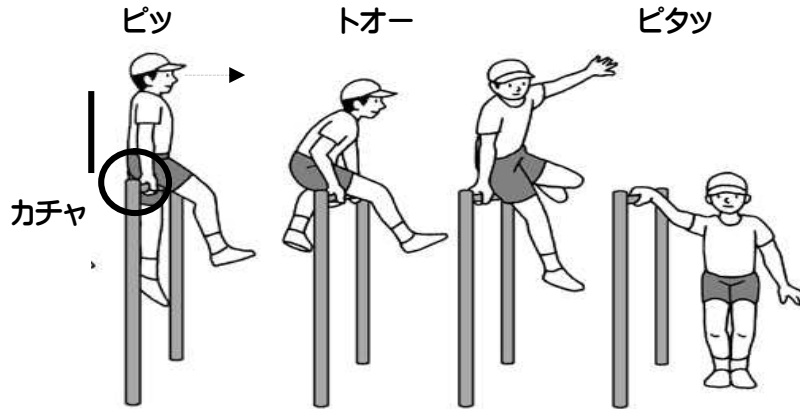
○「ひざかけふり上がり」ができるようになりましたか? (1 2 3 4 5 名人)

☆自分で見つけたコツや音, 練習をされていて思ったことなどがあれば書きましょう。

鉄ぼう学習カード（下り技 「転向前下り」）

学習した日 月 日 時間目

4年 組 番()



- | | |
|--------------------------------|-----------|
| レベル1・・・とびばこを使ってかた足を前に出すことができる。 | (とび箱) |
| レベル2・・・とびばこを使って転向前下りができる。 | (とび箱) |
| レベル3・・・かた足を前に出すことができる。 | (鉄ぼう1) |
| レベル4・・・ほじょつきで転向前下りができる。 | (鉄ぼう2, 3) |
| レベル5・・・低鉄ぼうで転向前下りができる。 | (鉄ぼう4, 5) |
| 名人・・・中鉄ぼうで転向前下りができる。 | (鉄ぼう6, 7) |

<今日のめあて(上の図を見て, 書きましょう)>

練習する鉄棒→

<今日の学習をふり返って>

○友達と教え合ったり, はげましあったりしながら学習できましたか? (◎ ○ △)

☆友達からもらったアドバイスや自分がしたアドバイスがあれば書きましょう

○自分のめあてに合った練習方法で練習することができましたか? (◎ ○ △)

○「転向前下り」ができるようになりましたか? (1 2 3 4 5 名人)

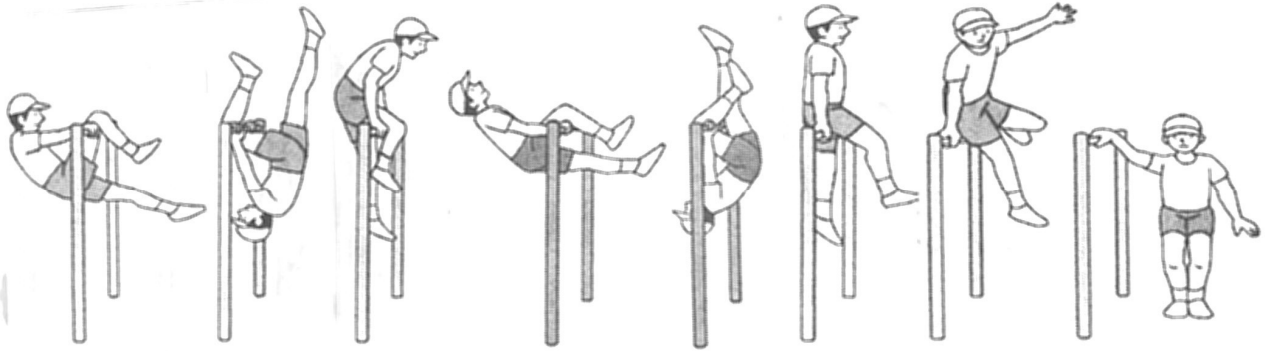
☆自分で見つけたコツや音, 練習をされていて思ったことなどがあれば書きましょう。

鉄ぼう学習カード（組み合わせ技）

学習した日 月 日 時間目
4年 組 番()

【目標とする組み合わせ技】

上り技（ひざかけふり上がり） → 回転技（後方片ひざかけ回転） → 下り技（転向前下り）



※ 苦手な人は、2つの技だけつなげてもいいですよ。

<今日のめあて>

<今日の学習をふり返って>

○友達と教え合ったり、はげましあったりしながら学習できましたか？（◎ ○ △）

☆友達からもらったアドバイスや自分がしたアドバイスがあれば書きましょう

○自分のめあてに合った練習方法で練習することができましたか？（◎ ○ △）

○目標の組み合わせ技ができるようになりましたか？（◎ ○ △）

☆自分で見つけたコツや音、練習をされていて思ったことなどがあれば書きましょう。