

# 跳び箱運動学習カード

5年( )組( )番 名前 \_\_\_\_\_

## 【みんなの課題】

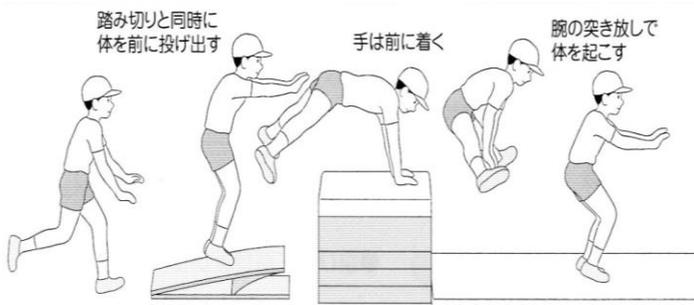
- 学習の進め方を知り、動き方の見本を見てイメージをつかもう。
- 自分が今できる跳び方を知ろう。



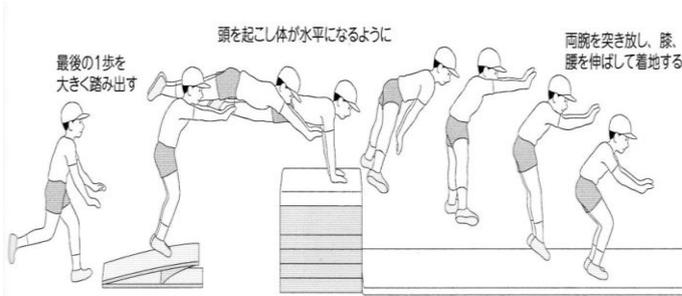
## 【僕・私のめあて】

## 【やってみよう】 やってみてできた技に○をつけよう

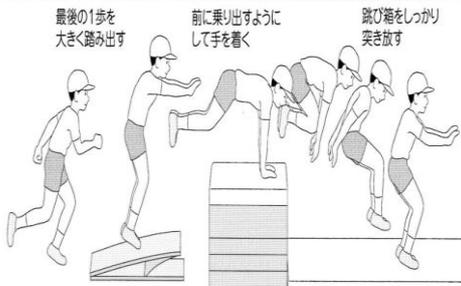
### 安定した開きやく跳び【 】



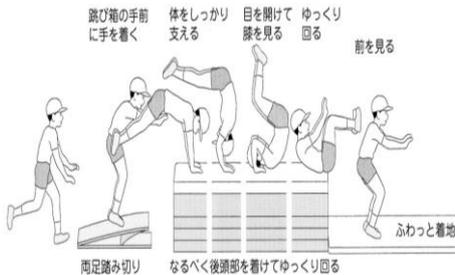
### 大きな開きやく跳び【 】



### かかえこみ跳び【 】



### 台上前転【 】



### 大きな台上前転【 】



## 【めあての振り返り】 分かったこと・できたこと・課題などめあての振り返りをしよう。

【分かった・できた・よかった】

【分からなかった・できなかった・課題】

【振り返り】 ◎ とてもよい ○ よい △ もう少し

今日の運動を楽しむことができましたか。	
みんなと協力して学習することができましたか。	
ルールを守って学習することができましたか。	
課題や課題解決のポイントはよく分かりましたか。	

# 跳び箱運動学習カード

5年( )組( )番 名前 \_\_\_\_\_

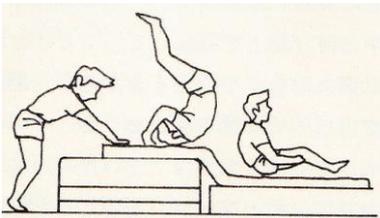
【みんなの課題】

○ 自分に合った練習方法を選ぼう。

【僕・私のめあて】自分がやってみることに○を  つけよう。

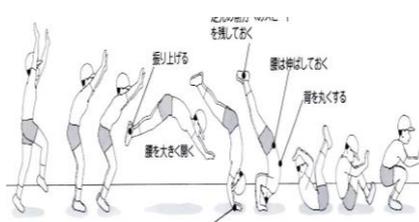
【練習方法】 自分に合った練習方法を選んでやってみよう。

① こしをあげる練習 (マット3枚～) 【      】



**こし**がしっかりと上がるようになったら次の運動を選ぼう。

② マットの上で回る練習 (跳び前転) 【      】



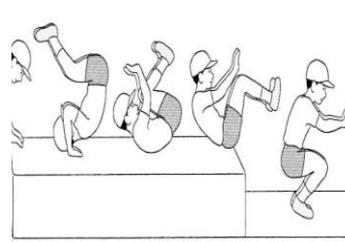
マットからはみ出さずに回転できるようにしよう。

③ 跳び箱2台使って (跳び箱の上で回る感覚をつかむ) 【      】



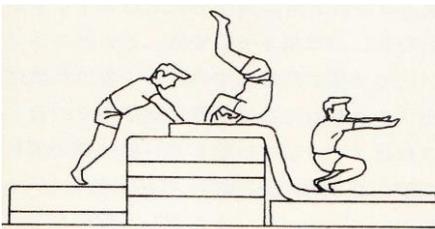
手や頭をつく位置をかくにんしながら回転してみよう。

④ ステージの上から着地の練習 【      】



ひざを曲げてピタッととまれるように練習しよう。

⑤ 跳び箱の上にマットをしいて実際に回転 【      】



①～④のポイントを意識して回転してみよう。

### 運動のポイント

- ① こしを上げる
- ② 手をつく位置
- ③ 頭をつく位置
- ④ ひざを曲げて着地
- ⑤ 空中で足をのばして回転 (パワーアップ)

【めあての振り返り】分かったこと・できたこと・課題などめあての振り返りをしよう。

【分かった・できた・よかった】

【分からなかった・できなかった・課題】

【振り返り】◎ とてもよい ○ よい △ もう少し

今日の運動を楽しむことができましたか。	
みんなと協力して学習することができましたか。	
ルールを守って学習することができましたか。	
台上前転・大きな台上前転の課題や課題解決のポイントはよく分かりましたか。	

# 跳び箱運動学習カード

5年( )組( )番 名前 \_\_\_\_\_

【みんなの課題】

○ 自分に合った練習方法を選び、運動のポイントを理解して、基本的な切り返しの技（かかえこみ跳び）ができるようになる。



【僕・私のめあて】自分がやってみることに○をつけよう。

【やってみよう】ポイントを書いてできたところには○をつけよう。

**じよ走** 【 】  
スピードによって

**着手** 【 】  
前に乗り出すようにして手を着く  
とびばこのおくに、強くつきはなす

**空中姿勢** 【 】  
ひざをむねにひきつける

**ふみ切** 【 】  
両足でバン

**着地** 【 】  
ひざを曲げてピタ

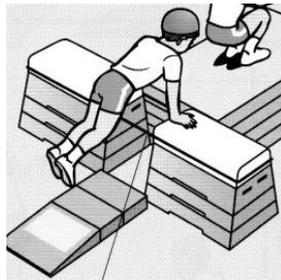
【練習方法】自分に合った練習方法を選ぼう。

10mうさぎとび ( ) 回 → ( ) 回

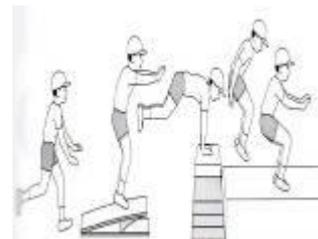
①ステージへのとび上がり 【 】



②ゴムひもを使って 【 】



③セーフティマットを使って 【 】



【めあての振り返り】分かったこと・できたこと・課題などめあての振り返りをしよう。

【分かった・できた・よかった】

【分からなかった・できなかった・課題】

【振り返り】◎ とてもよい ○ よい △ もう少し

今日の運動を楽しむことができましたか。	
みんなと協力して学習することができましたか。	
ルールを守って学習することができましたか。	
かかえこみとびの課題や課題解決のポイントはよく分かりましたか。	

# 跳び箱運動学習カード

5年( )組( )番 名前 \_\_\_\_\_

## 【みんなの課題】

- 自分の課題に応じて跳び方を選び、工夫して練習を行い、できる跳び方を増やしたり、跳び方が上手にできたりするようになろう。

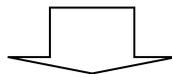


【僕・私のめあて】自分がやってみることに○をつけよう。

【めあて】みかく技 ～ かかえこみ跳び  
跳び箱の高さ ( ) 段)・技の美しさ (空中姿勢・着地位置)・跳び箱の向き (縦・横)

## 【めあて】

## 【課題】



## 【技のできばえ】

助走	スピードにのっていた	
踏切	両足で「バン」とできた	
着手 (手のつき方)	前の方にまっすぐつけていた うでのつきはなしができていた	
着地	両足でピタッととまった	

【めあての振り返り】分かったこと・できたこと・課題などめあての振り返りをしよう。

【分かった・できた・よかった】

【分からなかった・できなかった・課題】

【振り返り】◎ とてもよい ○ よい △ もう少し

今日の運動を楽しむことができましたか。	
みんなと協力して学習することができましたか。	
ルールを守って学習することができましたか。	
課題や課題解決のポイントはよく分かりましたか。	

# 跳び箱運動学習カード

5年( )組( )番 名前 \_\_\_\_\_

## 【みんなの課題】

- 自分の課題に応じて跳び方を選び、工夫して練習を行い、できる跳び方を増やしたり、跳び方が上手にできたりするようになろう。

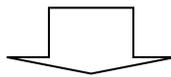


【僕・私のめあて】自分がやってみることに○をつけよう。

【めあて】みかく技 ～ 台上前転・大きな台上前転  
跳び箱の高さ ( 段)・技の美しさ (回転姿勢)

【めあて】

【課題】



【技のできばえ】

助走	スピードにのっていた	
踏切	両足で「バン」とできた	
着手 (手のつき方)	手前の方にまっすぐつけていた	
回り方	頭の後ろをついて回っていた	
着地	両足でピタッととまった	

【めあての振り返り】分かったこと・できたこと・課題などめあての振り返りをしよう。

【分かった・できた・よかった】

【分からなかった・できなかった・課題】

【振り返り】◎ とてもよい ○ よい △ もう少し

今日の運動を楽しむことができましたか。	
みんなと協力して学習することができましたか。	
ルールを守って学習することができましたか。	
課題や課題解決のポイントはよく分かりましたか。	