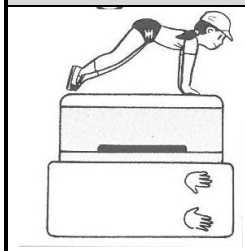
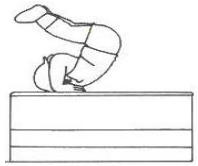
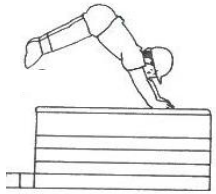
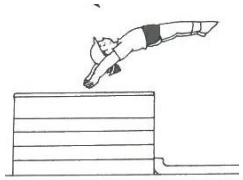
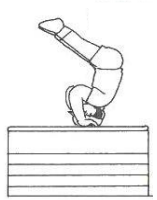
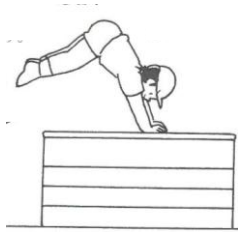
跳び箱ワークシート

名前

開脚跳び	台上前転	閉脚跳び	水平開脚跳び	水平閉脚跳び	首はね跳び	頭はね跳び	前方転回
							
・着手したところよりも前に肩を出そう	・手は跳び箱の手前について、跳び箱をつかむようにしよう。	・着手した場所よりも足の裏が前に来るように跳び箱に乗ろう。	・ロイター板を両足で強く踏もう。 ・フワっと腰を浮かせる感じで上がろう。 ・腰が肩よりも上になるようにしよう。		・着手は跳び箱の中央にしよう。 ・はねるときのタイミングをつかもう。	・首はね跳びよりも踏み切りを強くしよう。 ・跳び箱の真ん中に頭の後ろをつけよう。	・頭はね跳びよりも強く踏み切ろう。 ・はね動作と腕の突き放しのタイミングを合わせよう。
感想	**感想**	**感想**	**感想**	**感想**	**感想**	**感想**	**感想**
テスト（　月　日）	テスト（　月　日）	テスト（　月　日）	テスト（　月　日）	テスト（　月　日）	テスト（　月　日）	テスト（　月　日）	テスト（　月　日）

シンクロ跳び箱をしよう

メンバー

技の計画

技の名前	工夫したこと

シンクロ跳び箱をした感想