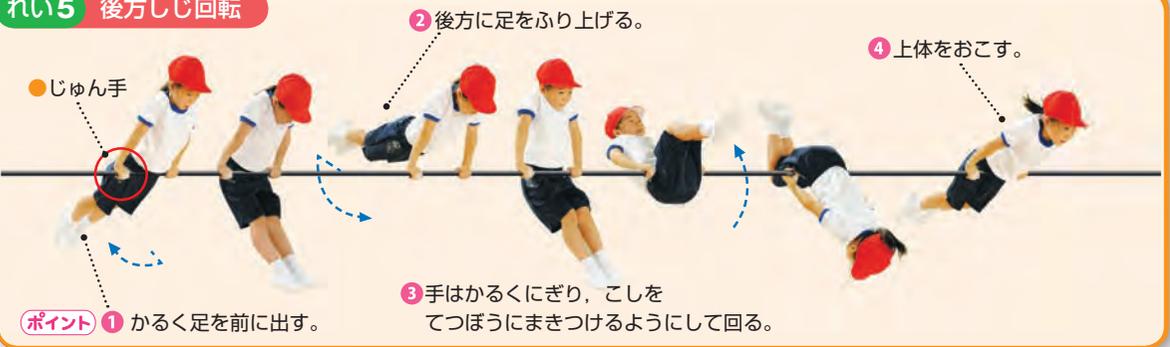


# 運動技術は連続写真でわかりやすく解

ここが  
ポイント!

正しい動きと詳しいポイント解説! 子どもたちの見合い、教え合い活動に役立つ

## れい5 後方しじ回転



↑3年 P.11「鉄棒運動」

↓6年 P.60-61「2種競技」

## ハードル走

## とびこし方とインターバルの走り方

正しい動きが  
よくわかる!



↓6年 P.52-53「走り高とび」



つ!



動きのイメージが  
つかみやすいね!

### 例8 側方とう立回転

ポイント 1 手を高く上げる。

2 こしを上げる。

3 足をのばし、大きく開く。

4 頭を起こす。

5 かた足ずつ着地する。



↑ 16年 P.12「マット運動」

● 3歩でリズムカルに走る。

● 上体を前傾させる。  
ぜんけい



### 左足ふみきりでのとび方

ふり上げ足

● ふり上げ足とかたを、高く引き上げる。

● 上体を起こす。

● 体のよぶんな力をぬいて助走する。

