

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。



↑6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。

