

鉄棒運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい 技 できたら ◎○△に ○をつけよう

ひざか 膝掛け上がり ◎ ○ △	ももか もも掛け上がり ◎ ○ △
さかあ 逆上がり ◎ ○ △	ぜんぼうしじかいてん 前方支持回転 ◎ ○ △
こうぼうしじかいてん 後方支持回転 ◎ ○ △	りょうひざか しんどうお 両膝掛け振動下り ◎ ○ △
技の くみあわせ（上がる→回る→下りる） ◎ ○ △	

■ うまくなる コツ

- おへそを じくにして 小さく 回る
- にぎりなおしを すばやく、目線は 遠くへ

■ まいじかん きろく 毎時間の 記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・次に ちょうせんする 技を 書こう