

そくほうとうりつかいてん ちょうせん

側方倒立回転に挑戦！

ただ て あし つ
～正しく手や足を着こう！～

☆正しく手や足を着くとよいこと

- ・安全に運動を行うことができます。
- ・美しく運動を行うことができます。



○用意するもの

- ・はさみ、のり



①「順次接触（手や足などを順番に正しく着くこと）シート」を使って自分の手や足の着き方を確認しましょう。

- ・「順次接触シート」の右にある「手、足、目」をはさみで切り取って、「確認シート」に正しくはりましょう。
- ・目線は床（マット）です。
- ・自分の手や足の着き方を確認できましたか？



②「NHK for School」で側方倒立回転のポイントを確認しましょう。

「側方倒立回転 できるポイント（富田洋之さん）」

https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das_id=D0005360033_00000

③広い場所で側方倒立回転に取り組んでみましょう。

- ・周りに危険なものがないか確認しましょう。

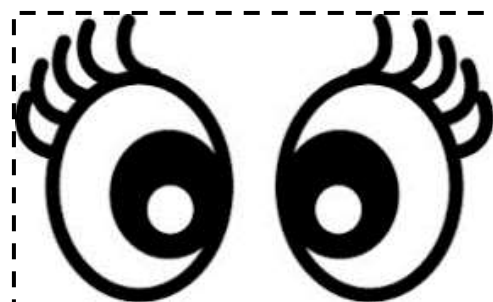
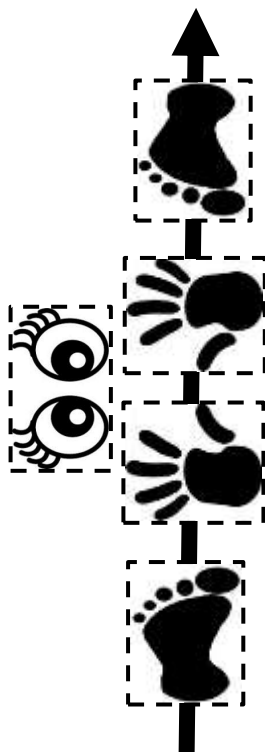
④その他の運動にも挑戦してみましょう。

文部科学省 子供の学び応援サイト～学習支援コンテンツポータルサイト～

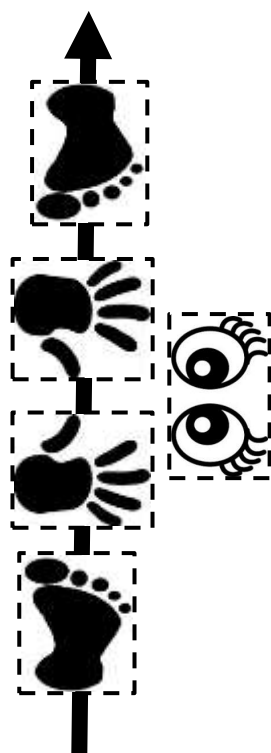
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

じゅんじせつしよく
順次接 触シート

ひだりあし ひだりて みぎて みぎあし ばあい
「左 足→左手→右手→右足」の場合



「右足→右手→左手→左足」の場合



かくにん

確認シート ○手、足、目を切り取って、順番に貼りましょう。

私の手と足を着く順番は、

() 足 → () 手 → () 手 → () 足

です。

