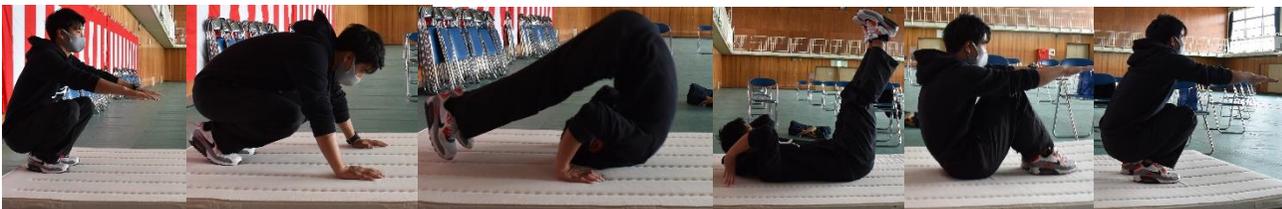


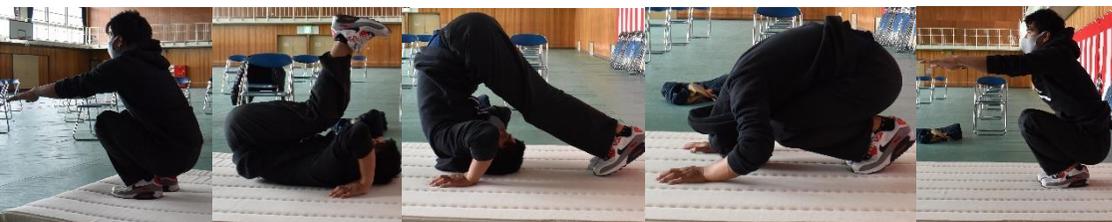
保健体育科 器械運動予習プリント  
～マット運動 基本編～

前転



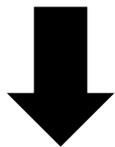
※膝の屈伸にメリハリをつけるときれいに見えるよ！

後転



※背中を丸めてゆりかごの動きから、首を丸めて足の裏をマットにつける！  
手は支えるだけで回れるよ！！無駄に押さない！

後転につまずいた時はゆりかごの動きを！！



背中丸めたらいったりきたりする～

これが、ゆりかごか～

この動きを繰り返すと、回る感覚が分かる！

開脚前転



正面から見てみよう！



※ついた手で、自分の後ろに押すことがポイント！

開脚後転

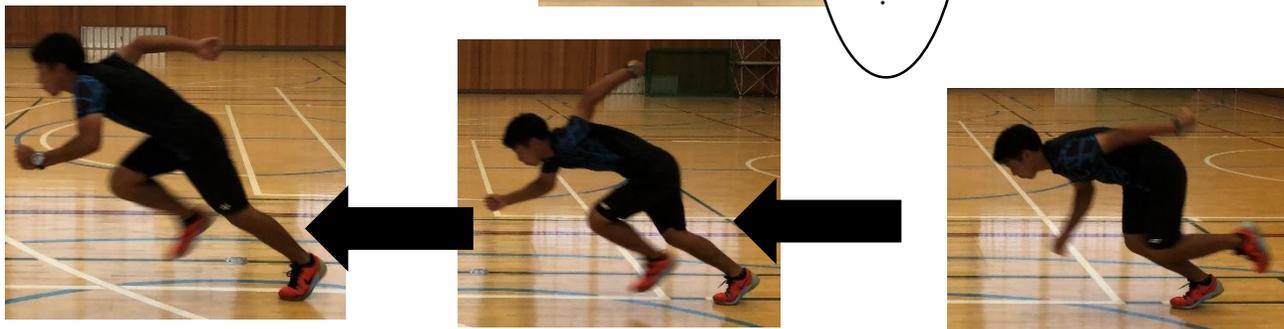


最後は両手で押して立ち上がる。

基本の4つ出来るようになろう！！

保健体育科 陸上競技予習プリント  
 ～50m走・50mハードル走・走り高跳び～

「50m走のスタート」について～クラウチングスタート～



※スタートダッシュは前傾姿勢で、体重を前にかけるようにしましょう！！

「ハードル走」について～ハードリング～

- ①思っているより遠い位置で踏み切る ②振り上げ足を思い切って前へ！ ③ジャンプ（前へ）



- ④ハードルの真上では下降 ⑤着地を待たず、自ら足を地面へ！



「走り高跳び」について～はさみ跳び～

- ①助走は斜めに踏み切り足が1歩目 ②踏み切り足は外側の足 ③振り上げ足をあげる

