







# ステップカード 小学校1・2年生（またぎ乗り またぎ下り）

またぎ乗り		またぎ下り・わぎのポイント		チェック
   				①
<p>①両足でふみきる。②両手をついて体をささえる。③とびばこにまたぎ乗る。</p>				②
  				③
<p>④両手を前の方について体を押し出す。⑤うででつきはなしながら下りる。</p>				④
<p>⑤うででつきはなしながら下りる。</p>				⑤
スモールステップ 1（きほんのうごき）				チェック
①あざらし歩き				①
    <p>・つま先からももまでをゆかにつけて、うでの力で前に進んでいく。</p>				①
②足うち				②
    <p>・両手をしっかりついて、両足をあげる。・腰よりも高いところで2～3回足をたたく。</p>				②
③カエルとび				③
    <p>・しゃがんだしせいから、両手を前に出してとぶ。・足は手のそとがわにくるように。</p>				③
④カエルとびでボールをこす				④
    <p>・③のカエルとびで、ボールをこす。・腰を高く上げて1回1回しっかりとぶ。</p>				④
スモールステップ 2（はってんわぎ）				チェック
①すこし高いとびばこでちょうせん				①
    <p>・とびばこの上で体をいどうさせなくてもいいように、初めから手を前の方についてみよう。</p>				①


# ステップカード 小学校1・2年生（支持とび乗り とび下り）

## 支持とび乗り、とび下り・おぎのポイント



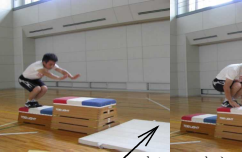


			チェック
			①
① 2～3歩のじょうそうから両足でふみきる。			②
② 両手をしっかりつく。			③
			④
③ 両手の間に足を入れてとび乗る。			⑤
④ 大きくジャンプする。			
⑤ 両足でやわらかく着地する。			

## スモールステップ1（きほんのうごき）

			チェック
① うさぎとび			
			①
<ul style="list-style-type: none"> <li>しゃがんだしせいから両手をついてジャンプする。</li> <li>両うでのうちがわに両足を入れる。</li> </ul>			

② うさぎとびでラインをこす			
			②
<ul style="list-style-type: none"> <li>①のうさぎとびで、手をついたところより足が前に出るようにジャンプする。</li> <li>できれば足がはなれてから手をつく</li> </ul>			

③ 低いとびばこをつかって			
			③
低いとびばこで、両手のあいだに足を入れてとび乗る。			



④ 2つならべたとびばこをつかって			
			④
			
初めは低いとびばこにとびあがり、つづけて少し高いとびばこにとび乗り、下りる。			

## スモールステップ1（はってんわぎ）



			チェック
① 動きをとめずに（ながれるように）			
			①
			
踏み切りから着地まで、ながれるようにつづけてできる。			




# ステップカード 小学校1・2年生 (ふみこしとび)





## ふみこしとび・わぎのポイント


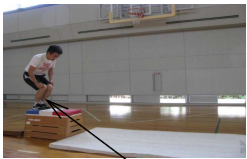

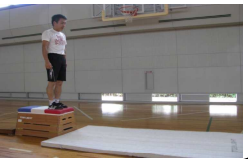

				チェック
				①
①かたあし 片足でふみきつ てのる。	②とびばこをふみこ すようにける。	③ジャンプする。	④やわらかく ちやくち 着地する。	②
				③
				④

## スモールステップ 1 (きほんのうごき)

				チェック
①そのばジャンプ				
				①
うえ たか ・上に高く	て あし ・手と足をたたく	だい じ ・大の字に	・ひざをタッチ	

②グリコとび				
				②
みぎあし グ (右足)	ひだりあし リ (左足)	りょうあし コ (両足)		

③やさしいばでのふみこしとび				
				③
ひく ・低いとびばこをよこにして	かたあし ・片足ふみきり	うえ ・とびばこの上によってジャンプ		

④両足でとびばこに上がってからジャンプして下りる					
					④
かたあし ・片足でふみきる	りょうあし ・両足での上、前にいどうする	まえ ・ジャンプして下りる	お		

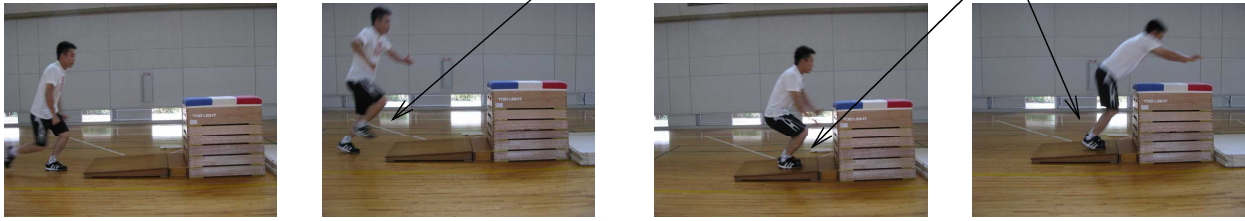
## スモールステップ 2 (はってんわぎ)

①ねらいとび				
				①
ちくひょう ・マットに目標をおいて、近いところからだんだん遠くへ着地することにちょうせん。	ちか	とお	ちやくち	

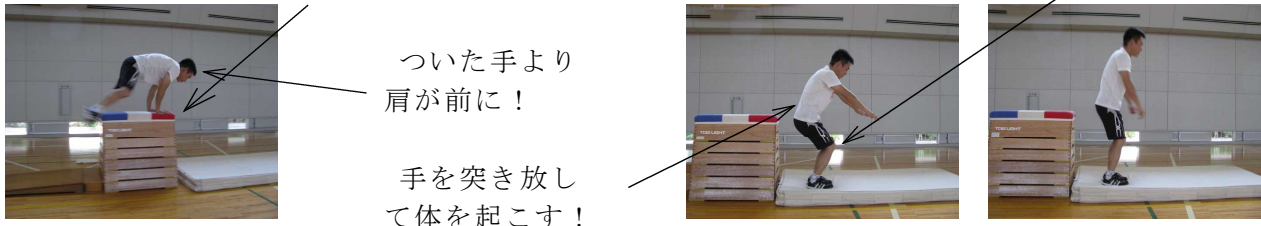
# ステップカード 小学校3年生 (開脚跳び)

## 開脚跳び・技のポイント

- ①助走は5歩程度 ②第一踏み切り(少し歩幅を広く) ③第二踏み切り(両足で力強く)



- ④体を前に投げ出し、跳び箱の先の方に手をつく。 ⑤ひざを曲げてやわらかく着地する



## スモールステップ 1 (基本の動き)

- ①支持またぎ乗りからまたぎ下り

- 両手をそろえて着き、支える
- 両手を着き肩を前に出して進む
- 手を突き放して着地



- ②跳び箱1段のまたぎ乗り

- 両手をそろえて着く
- 足の着く位置をだんだん手より前に



- ③低い台から支持開脚下り

- 跳び箱の先の方に両手をそろえて着く
- 肩を前にして、手を突き放す



- ④助走を付けた低い台から開脚跳び

- 踏み切り板には片足で、低い台を両足で踏み切る
- ステップ③のように手を突き放し着地



## スモールステップ 2 (発展技)

- ① 大きな開脚跳び

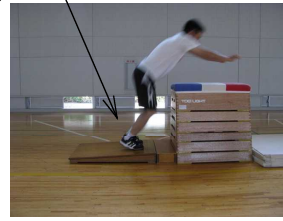
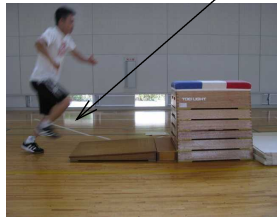


- 体の投げ出しを大きくして、跳び箱と体が平行になるように!

# ステップカード 小学校4年生 (開脚跳び)

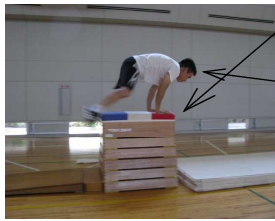
## 開脚跳び・技のポイント

- ①助走は5歩程度 ②第一踏み切り(少し歩幅を広く) ③第二踏み切り(両足で力強く)



- ④体を前に投げ出し、跳び箱の先の方に手をつく

- ⑤ひざを曲げてやわらかく着地する



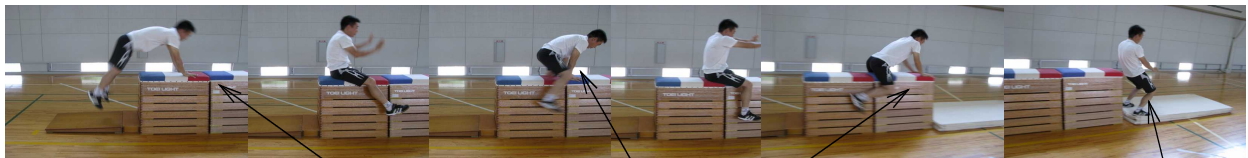
ついた手より  
肩が前に

手を突き放し  
て体を起こす



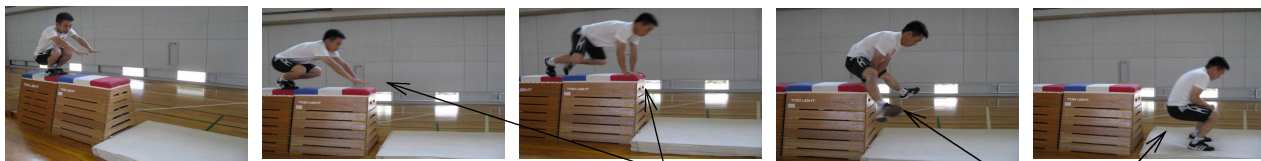
## スモールステップ 1 (基本の動き)

- ①支持またぎ乗りからまたぎ下り



- ・両手をそろえて着き、支える
- ・両手を着き肩を前に出して進む
- ・手を突き放して着地

- ②台上からの支持開脚下り



- ・2つ並べた跳び箱の上から
- ・肩を手より前に
- ・手を突き放してやわらかく着地

- ③低い台から支持開脚下り



- ・跳び箱の先の方に両手をそろえて着く
- ・肩を前にして、手を突き放す

- ④助走を付けた低い台から開脚跳び



- ・踏み切り板には片足で、低い台を両足で踏み切る
- ・ステップ④のように手を突き放し着地

## スモールステップ 2 (発展技)

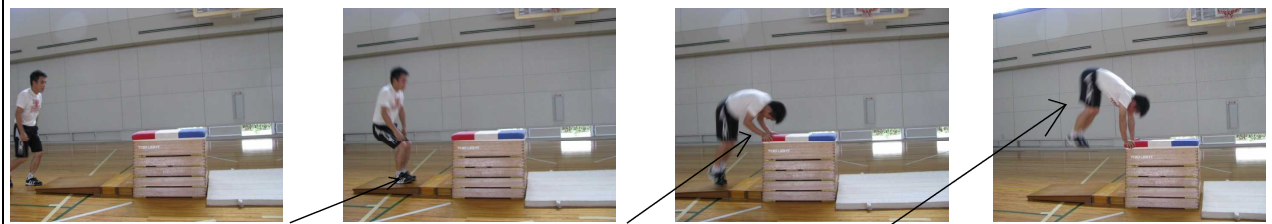
- ① 大きな開脚跳び



- ・力強く踏み切り、体の投げ出しを大きくして遠くに着地する

# ステップカード 小学校3年生 (台上前転)

## 台上前転・技のポイント



- ①両足で踏み切り、跳び箱手前に着手
- ②腰を肩より高く上げるように踏切板をける
- ③後頭部をしっかりついて前転する
- ④おへそを見るようにして、背中を丸くする
- ⑤回転する力を利用して、リラックスして回り、柔らかく着地する

チェック

①

②

③

④

⑤

## スモールステップ 1 (基本の動き)

### ①ライン上の前転

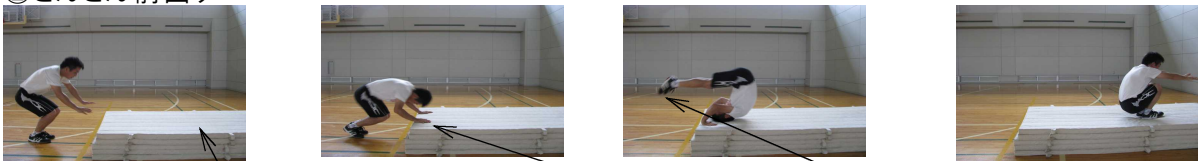


- ・両手をしっかり着く
- ・後頭部をしっかり着く
- ・ラインに沿ってまっすぐ前転する

チェック

①

### ②とんとん前回り



- ・マットを重ねて高い場をつくる
- ・しっかり手を着く
- ・床を強くけって踏切の感覚をつかむ

②

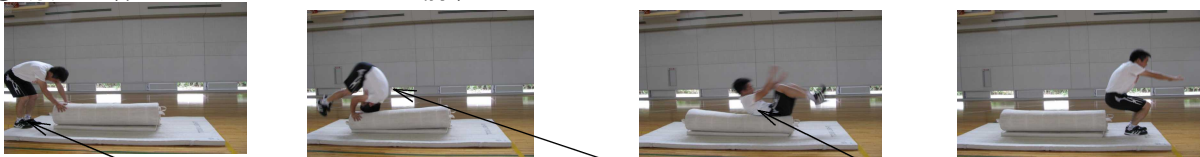
### ③マットを丸めた上で前転



- ・強くけって腰を高い位置に
- ・おへそを見るように後頭部をついて前転する

③

### ④助走を着けてマットを丸めた上で前転



- ・マットの手前で両足で踏み切る
- ・腰を引き上げおへそを見るように後頭部をついて前転

④

## スモールステップ 2 (発展技)

### ① 大きな台上前転



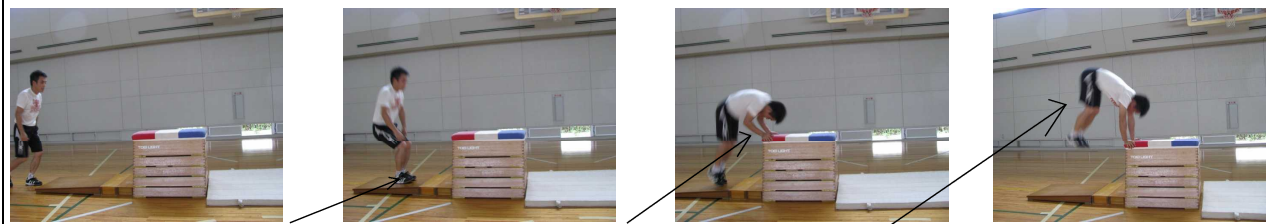
- ・両手でしっかりと体を支え、膝を伸ばして大きく回転する。

チェック

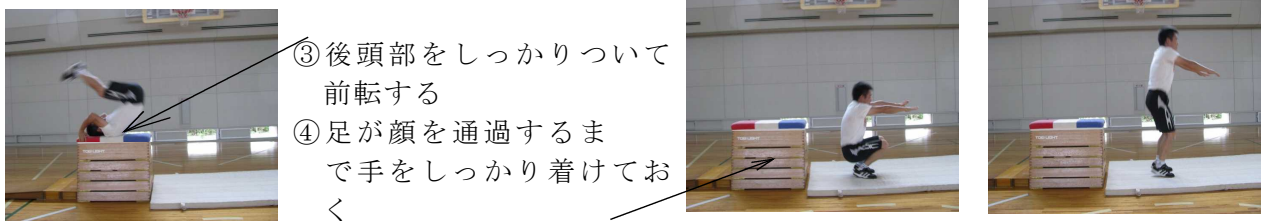
①

# ステップカード 小学校4年生 (台上前転)

## 台上前転・技のポイント



①踏み切り（両足で入る）跳び箱手前に着手 ②腰を肩より高く上げるように踏切板を蹴る



③後頭部をしっかりついて前転する

④足が顔を通るまで手をしっかり着けておく

⑤回転する力を利用して、リラックスして回り柔らかく着地する

## スモールステップ 1 (基本の動き)

①とんとん前回り (とん) (とん) (前回り)



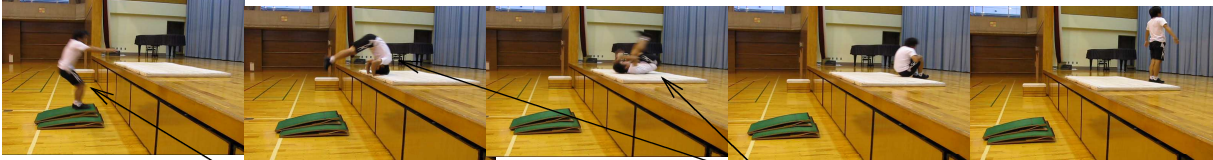
・両手をしっかり着き、跳び箱を両足で跳ねるようにける ・腰を高く引き上げ前転する

②助走を付けて跳び箱を踏み切って高いところへ前転



・手前の跳び箱は片足、2台目を両足をそろえて踏み切る ・腰を高く引き上げ前転する

③助走を付けて重ねたロイター板を踏み切って高いところへ前転



・助走を付け、ロイター板を力強く踏み切る ・腰を高く引き上げ前転する

④助走を付け、マットを丸めた上で前転



・助走から両手を着き膝を伸ばしながら蹴る・おへそを見るように後頭部を着いて回転する

## スモールステップ 2 (発展技)

① 大きな台上前転



・両手でしっかりと体を支え、膝を伸ばして大きく回転する。

チェック

①

②

③

④

⑤

チェック

①

②


















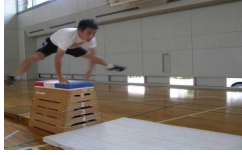


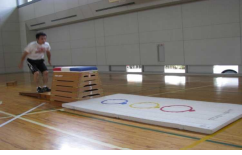








③

④

チェック




①

# ステップカード 小学校5・6年生 (安定した開脚跳び)



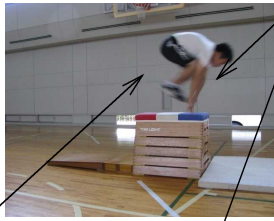
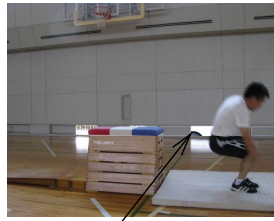
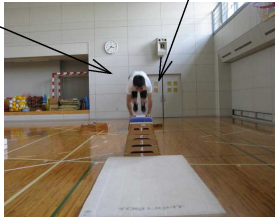
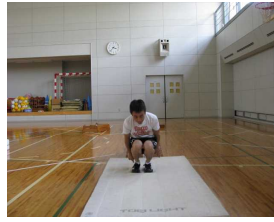
安定した開脚跳び・技のポイント		チェック
①助走は5歩程度 ②第一踏み切り(少し歩幅を広く) ③第二踏み切り(両足で力強く)		①
		②
		③
④体を前に投げ出し、跳び箱の先の方に手をつく		④
⑤ひざを曲げてやわらかく着地する		⑤
	ついた手より 肩が前に  手を突き放し て体を起こす	
	「一連の動作を スムーズに行う」	
スモールステップ 1 (基本の動き)		チェック
①助走を付けた低い台から開脚跳び		①
		
		
		
・踏み切り板には片足で、低い台を両足で踏み切る		
・肩を前にして、手を突き放す		
②横向きの跳び箱で開脚跳び		②
		
		
・少し高い跳び箱で、踏み切り板との距離を離す		
・膝からつま先までしっかり伸ばす		
③手ばたきをしてから着地		③
		
		
		
・開脚跳びの助走、踏み切り		
・手を突き放す		
・空中で手ばたきをしてから着地		
④ねらい着地		④
		
		
		
・助走や踏み切る強さを調節して、輪をねらって着地する		
スモールステップ 2 (発展技)		チェック
① 大きな開脚跳び(伸身)		①
		
		
・力強く踏み切り、やや手前に着手する		
・体からつま先までを伸ばしながら跳び越す		












# ステップカード 小学校5・6年生 (安定した台上前転)






安定した台上前転・技のポイント				チェック
①第1踏み切り (片足) ②第2踏み切り (両足) ③両手で手前に着手し、腰を高い位置に				①
				②
④後頭部をしっかり着いておへそを見るようにして前転していく				③
⑤回転する力を利用してリラックスして回り、やわらかく着地する				④
				⑤
スモールステップ 1				チェック
①助走から重ねたロイター板を踏み切りステージへの前転				①
				
②マットを重ねた場やステージ上などの高いところから前転して下りる				②
				
・両手と後頭部をしっかり着いて前転する		・膝を伸ばし体を開いて着地する		
③跳び箱を2連結した平らな台上前転				③
				
・しっかり手を着き膝を伸ばしながら蹴る		・後頭部をしっかりと着いて回転する		
④跳び箱を2連結した低い場から台上前転				④
				
・跳び箱手前に両手で着手する・両足をかけて後頭部を着ける・まっすぐ回転して着地する				
スモールステップ 2 (大きな台上前転)				チェック
① 大きな台上前転				①
				
・両足で強く踏み切る		・腰を大きく開き膝を伸ばす		
・まっすぐ前転し着地する				






# ステップカード 小学校5・6年生 (かかえ込み跳び)

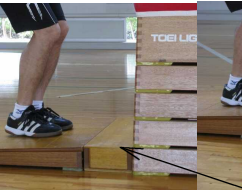



かかえ込み跳び・技のポイント				チェック
①両足踏み切り	②前に乗り出すように着手	③脚を両手の内側を通して手を突き放す		①
				②
		④素早く体を縮める	⑤手を突き放した後は上体を起こす	③
<ul style="list-style-type: none"> <li>・踏み切りはやや高く入り強く</li> <li>・手の着く位置は跳び箱前方に</li> <li>・斜め前方に跳ぶイメージで</li> </ul>				④
				⑤

スモールステップ1 (基本の動き)				チェック
①うさぎ跳びから跳び上がり				②
				
・フロアでうさぎ跳びをやる		・続けて台上に足をそろえて上がる		

②うさぎ跳びからマット跳び越し				
				
・フロアでうさぎ跳びをやる		・横にしたマットをうさぎ跳びで跳び越す		







③かかえ込み跳びで跳び箱と同じ高さに着地				③
				
・両足でしっかり踏み切る	・肩幅よりやや広く両手を付き、手の間に足を通して着地する			

④横向きの跳び箱で				④
				
・助走から強く両足で踏み切る	・両手の間に足を通し、手を突き放しながら上体を切り返す			

スモールステップ2 (発展技)				チェック
①跳び箱から踏み切り板を離して跳んだり、遠くに着地したりする				①
				
・踏み切り調節板で踏み切り位置を遠くする		・着地位置をだんだん遠くしていく		




# ステップカード 小学校5・6年生 (首はね跳び)

## 首はね跳び・技のポイント


首はね跳び・技のポイント			チェック
			①
①助走から第1踏み切り (片足) 第2踏み切り (両足) ②両手を着いて腰を高く引き上げる			②
			③
④手を突き放すようにする体を反らし、跳ねる			④
⑤柔らかく着地する			⑤

## スモールステップ 1

スモールステップ 1			チェック
①マットを重ねた場から大きな前転から			①
			
・両手を着いてゆっくり前転する			
・大きく前転しながら跳ねるように起き上がる			

②首倒立から首はね			②
			
・体をまっすぐに伸ばす			
・足を後方にたたみ首を着く			
・体を反らしながら手を突き放す			

③跳び箱を2連結した平らな場で			③
			
・両手を着き後頭部を着く			
・足を一気に振り出す			
・手を突き放して体を反らして跳ねて着地する			

④跳び箱を2連結した低い場から			④
			
・両手をつき体を支える			
・足を一気に振り出しながら手を突き放し体を反らして跳ねて着地する			

## スモールステップ 2 (発展技)

スモールステップ 2 (発展技)			チェック
①頭はね跳び			①
			
・両手を着き前頭部を付ける			
・腰を高く上げる			
・足を振り出しながら体を反らす			
・手を突き放し両足で着地する			