≪ 鉄棒運動 ≫ 学習カード

６の（　）（　　）（　　）

６人か５人
（　　）班　メンバー（　　）

■学習のめあて

①新しい技ができるようにし、いろいろな技の組み合わせができるようにする。
②課題を決め、互いに教え合って、安全に運動ができるようにする。

技		
上がり技	支持回転技	下り技
①腕立てとび上がり	①片ひざかけ前回り（前方片膝かけ回転）	①前回り下り（前方回転下り）
②逆上がり	②片ひざかけ後ろ回り（後方片膝かけ回転）	②支持から後ろとび下り（腕立てとび下り）
③片ひざかけ上がり（数回振ってから）	③腕立て前転（前方支持回転）	③ふみこし下り
④片ひざかけ上がり（ふみこみから）	④腕立て後転（後方支持回転）	④転向前下り
⑤ももかけ上がり（ふみこみから）	⑤ももかけ前回り（前方ももかけ回転）	⑤両ひざかけ下り
⑥両ひざかけ上がり（数回振ってから）	⑥ももかけ後ろ回り（後方ももかけ回転）	⑥両ひざかけふり下り
⑦両ひざかけ上がり（ふみこみから）	⑦両ひざかけ後ろ回り（後方両膝かけ回転）	⑦とびおり
⑧えびそり（背面逆上がり）	⑧ともえ	⑧グライダー下り
⑨けあがり	⑨	⑨背面支持から前に跳び下りる
⑩	⑩	⑩

☆評価１（１つ１つの技について）*できるようになった技の名を表に書いていく。

得点		3	4	5	6	7	8	9	１０点		
できるようになった個数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
できるようになった技	上がり										
	支持回転										
	下り										

◎技の組み合わせ（自己課題）

パターン	上がり	支持回転	下り
１			
２			
３			

☆評価２（技の組み合わせについて）グループの５人の友達の評価
（１人の持ち点…１０点）
(4人の友達しかいない場合…合計点÷4×5)
(3人の友達しかいない場合…合計点÷3×5)

＊評価１と２を合わせて、総合評価を出す。（ただし、評価２は２時間に１回、グループ内の発表会をした時にするので、総合評価も２時間に１回だけ出す。）
＊総合評価（Ａ…総合得点65点以上　Ｂ…総合得点64~40　Ｃ…総合得点39点以下)

月　日	評価１の得点			評価２の得点					友達の合計点	総合得点	総合評価
	上がり技	支持回転技	下り技	①	②	③	④	⑤			