

注意事項

- ①がんばりシートは、正課・課外、どちらでも使用します。
まるめたり、やぶったいしないようにしましょう。
- ②がんばりシートは、年度末に渡すまとめシート作成のために、
スクール後に先生が回収して保管します。
- ③うまくできなかったところも、大事な成長のきろくです。
しっばいをこわがらないでね。
- ④ まとめシート先生のコメントやアドバイスを
よくよみましょう。
これからもっとよくなるヒントがかかれています。
- ⑤おうちの人と、できたこと・がんばったことを、
いっしょによろこびましょう。
いっしょによろこぶことが、つぎのやる気につながります。
- ⑥がんばりシートは、あとで見かえすことがあるので、
なくさないように大事にしまっておきましょう。



2歳児 がんばり シート

なまえ

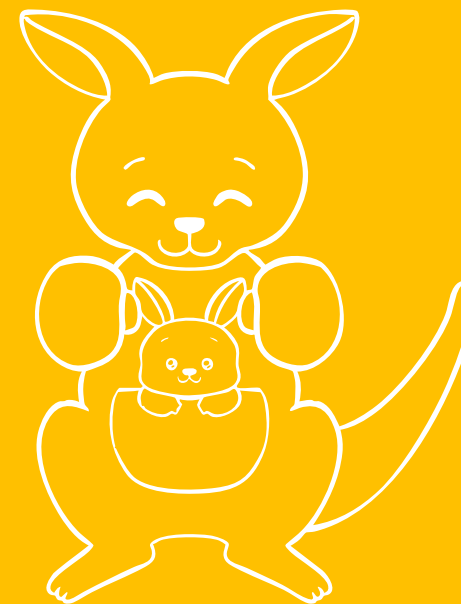


マット



項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし!	たっせい～
マット上を歩く						
四つん這いで歩く						
しゃがんで立つ						
横転① 自力で回る						
横転② マットから落ちない						
横転③ 手つなぎ・同向き						
横転④ 手つなぎ・逆向き						
おへそを覗きマットに手をつく						
前転① 補助あり						
前転② 補助なし						

GLAX体操スクール



他人を思い遣る気持ちを強くする
GLAX体操スクール



キックボクシング エクササイズ②

※2～5歳 課外授業のみ使用します。
※2・3歳は、毎年7月から開始いたします。



項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし!	たっせい～
コンビネーション①	ワンツー					
コンビネーション②	ワンツーワンツー					
コンビネーション③	ワンツーフックストレート					
コンビネーション④	ワンツーアッパーストレート					
コンビネーション⑤	①～④+キック					
ミット	攻撃を避けながらコンビネーション					



てつぼう



項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし!	たっせい～
鉄棒にタッチして下をくぐる						
鉄棒を両手で握る						
鉄棒を握ってジャンプ						
ぶら下がり① 床から足が離れる						
ぶら下がり② 体を揺らす						
ぶら下がり③ 足をぶらぶら						
ぶら下がり④ 3秒						
鉄棒に跳び乗る① 補助あり						
鉄棒に跳び乗る② 補助なし						
布団干し	—					



とびばこ



キックボクシング エクササイズ①

※2～5歳 課外授業のみ使用します。
※2・3歳は、毎年7月から開始いたします。



項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし！	たっせい～
跳び箱に両手をつけてその場ジャンプ						
跳び箱の上に立つ①	補助あり					
跳び箱の上に立つ②	補助なし					
跳び箱の上を歩く①	補助あり					
跳び箱の上を歩く②	補助なし					
跳び箱の上から降りる①	補助あり					
跳び箱の上から降りる②	補助なし					
跳び箱の上からジャンプ①	補助あり					
跳び箱の上からジャンプ②	補助なし					

項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし！	たっせい～
ジャブ	—					
ストレート	—					
フック	左右					
アッパー	左右					
膝蹴り	左右					
回し蹴り	左右					
フットワーク	基本					
スエーバック	—					
ダッキング	—					

次のページ→ キックボクシング エクササイズ②

キックボクシング エクササイズ おやくそく

キックボクシング エクササイズでは、パンチやキックの動作を行います。
その動作を通して、「他人に暴力をふるってはいけない」ことを、
より深く理解し、他人を思い遣る気持ちを強くします。

- ①スクールでは、げんきよく、あいさつをすること。
- ②おしえてもらったわざを、スクールのそとでつかわないこと。
- ③おともだちやかぞくにむやみにパンチやキックをしないこと。
- ④せんせいはなしをしっかりきくこと。
- ⑤エクササイズのとちゅうにふざけないこと。
- ⑥グローブやミットをたいせつにつかうこと。
- ⑦おともだちとなかよく、れんしゅうすること。
- ⑧あいてを、おもいやって、つよすぎるちからでうたないこと。
- ⑨けがをしたり、きぶんがわるいいときはすぐに、
せんせいにいうこと。



GLAX体操スクール



ボール



項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし！	たっせい～
ボールを拾って箱に入れる						
先生の投げたボールを拾って渡す						
ゴロでキャッチボール						
座って足で挟んだボールを投げる						
ボールを投げ正面の壁に当てる						
壁に投げたボールを拾う						
真上にボールを投げる						
真下に落としたボールをキャッチ						
真上に投げたボールをキャッチ						

GLAX体操スクール



なわ



項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし!	たっせい~
なわを引きずる						
なわを丸めて投げる						
なわをまたぐ						
なわの下をくぐる						
なわをみんなで持って電車						
なわを波状にふる						
なわを二つ折り 正面 にしてまわす①						
なわを二つ折り 左 にしてまわす②						
なわを二つ折り 右 にしてまわす③						

