

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、やぶったり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。



3歳児 がんばりシート

なまえ

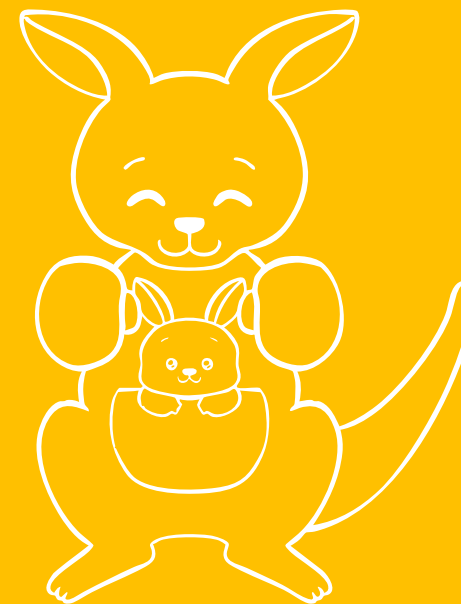


マット



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～
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					
横転④	坂道・でこぼこ					
前転①	補助あり					
前転②	自力で回る					
前転③	体操座りで終わる					
後転①	途中まで (後方に転がって 正しく手をつき 足を頭まで上げる)					
後転②	自力で回る					
手押し車	—					

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

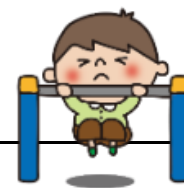


キックボクシング エクササイズ②

※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～
ぶら下がり①	5秒					
ぶら下がり②	10秒					
豚の丸焼き①	10秒					
豚の丸焼き②	額をつけて10秒					
ツバメ	—					
だんごむし①	5秒					
だんごむし②	10秒					
布団干し	—					
前回り①	補助あり					
前回り②	補助なし					



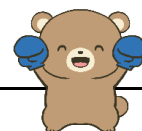
とびばこ



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~
跳び降り①	補助あり					
跳び降り②	1段・補助なし					
跳び降り③	2段・補助なし					
跳び昇り①	補助あり					
跳び昇り②	1段・補助なし					
跳び昇り③	2段・補助なし					
横跳び越し①	右向き					
横跳び越し②	左向き					
両足踏切から ジャンプ	—					
跳び乗り	小さいカエル					

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~
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～
体の回りを回す	—					
ボール送り	頭上&股下					
投げる①	真上					
投げる②	前					
キャッチ①	真上バウンド					
キャッチ②	真上ノーバン					
キャッチ③	対人ゴロ					
キャッチ④	対人バウンド					
キャッチ⑤	対人ノーバン					
キャッチ⑥	壁当て					

GLAX体操スクール

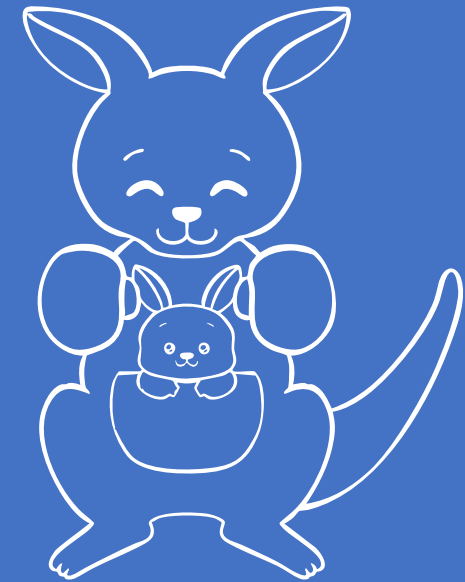


なわ



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~
なわ回し①	2つ折り					
なわ回し②	通常の長さ					
床に置いてジャンプ①	前後					
床に置いてジャンプ②	左右					
前跳び①	分解跳び					
前跳び②	前で揺らして					
前跳び③	2跳躍1回旋					
前跳び④	5跳躍1回旋					
前跳び⑤	10跳躍1回旋					
前跳び⑥	20跳躍1回旋					

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