

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。



4歳児 がんばりシート

なまえ

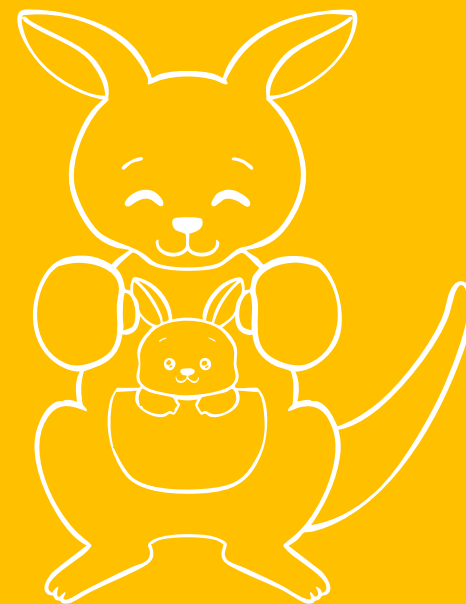


マット



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	マットから落ちない					
でんぐり返し	—					
前転①	自力で回る					
前転②	連続					
前転③	開脚					
後転①	自力で回る					
後転②	連続					
後転③	開脚					
側転	足が腰より高く上がる					
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

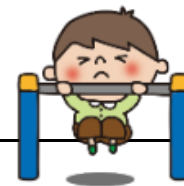


キックボクシング エクササイズ②

※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					
コンビネーション②	ワンツワンツ					
コンビネーション③	ワンツフックストレート					
コンビネーション④	ワンツ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～
布団干し	—					
ツバメ①	10秒					
ツバメ②	反動をつけて後ろに降りる					
だんごむし①	10秒					
だんごむし②	膝をつけて5秒					
足抜き回り	—					
コウモリ	—					
前回り①	補助あり					
前回り②	補助なし					
逆上がり	補助あり					



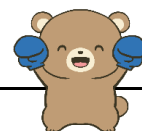
とびばこ



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~
助走から、両足踏切、ジャンプ	—					
横跳び越し①	右向き					
横跳び越し②	左向き					
カエルジャンプ①	床					
カエルジャンプ②	足打ち 1回					
カエルジャンプ③	足打ち 2回					
跳び乗り①	小さいカエル					
跳び乗り②	大きいカエル					
跳び乗り③	足前で大きいカエル					
開脚跳び	—					

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～
その場回転、足挟んで、V字バランス						
足挟んで、ジャンプ&キャッチ						
シーソー	—					
キャッチ①	真上に投げて2箇所タッチ					
キャッチ②	落としてバウンド					
キャッチ③	大バウンド					
キャッチ④	大バウンドから回転					
キャッチ⑤	1バウンド					
キャッチ⑥	ノーバウンド					
キャッチ⑦	オーバースロー					

GLAX体操スクール

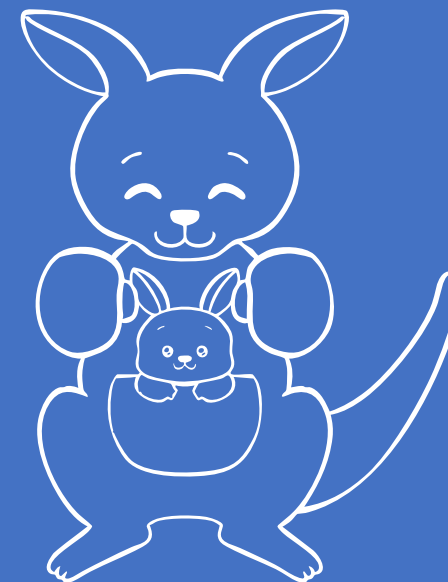


なわ



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~
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	1回旋2跳躍・10回					
前跳び③	1回旋2跳躍・20回					
前跳び④	1回旋2跳躍・30回					
前跳び⑤	5回					
前跳び⑥	10回					
前跳び⑤	20回					
後跳び	5回					

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