

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。



5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~
前転①	自力で回る					
前転②	連続					
前転③	開脚					
前転④	クロス					
前転⑤	クロスから後転					
後転①	自力で回る					
後転②	連続					
後転③	開脚					
側転	—					
倒立前転	補助あり					



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。



てっぼう



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～
コンビネーション①	ワンツ一					
コンビネーション②	ワンツ一ワンツ一					
コンビネーション③	ワンツ一フックストレート					
コンビネーション④	ワンツ一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					

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～
だんごむし①	10秒					
だんごむし②	膝をつけて10秒					
足抜き回り	—					
コウモリ①	—					
コウモリ②	コウモリ①から床に手をつき降りる					
地球回り	—					
前回り	—					
逆上がり①	補助あり					
逆上がり②	補助なし					
逆上がり③	逆上がりからツバメをし前回り					



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～
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	足打ち 1回					
カエルジャンプ②	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①	横					
開脚跳び②	縦					
開脚跳び③	3段					
開脚跳び④	4段					
開脚跳び⑤	5段					

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。



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~
キャッチ①	大バウンドから回転					
キャッチ②	天井の高さまで真上に投げてキャッチ					
キャッチ③	足に挟んでジャンプ&キャッチ					
キャッチ④	オーバースローから1バウンドでキャッチ					
キャッチ⑤	オーバースローからノーバウンドでキャッチ					
ドリブル①	サッカー					
ドリブル②	バスケット					
ドリブルからのパス①	サッカー					
ドリブルからのパス②	バスケット					
ドッジボール	—					



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~
前跳び①	1回旋2跳躍・10回					
前跳び②	1回旋2跳躍・30回					
前跳び③	10回					
前跳び④	30回					
後跳び	5回					
かけあし跳び	5回					
交差跳び	5回					
あや跳び	5回					
2重跳び①	1回					
2重跳び②	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