

# 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。  
しっぴ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~
チェック	焼き芋ころころ					
チェック	凹凸焼き芋ころころ					
チェック	ダンゴムシキープ					
チェック	じゃがいもころころ					
チェック	熊歩き					
チェック	あざらし歩き					
診断	前転補助あり					
診断	段差を使った前転					
診断	丸まり転がり(ゆりかご)(連続10回)					
ゴール	前転					





# 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	そのちようし	あとすこし!	たっせい～
フットワーク チェック	Uの字を描く (紐を利用する)					
フットワーク チェック	ウィービング					
フットワーク チェック	スイッチ					
フットワーク チェック	ステップイン					
フットワーク ゴール	手足連動運動					
コンビネーション ゴール	対面コンビネーション					

項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちようし	あとすこし!	たっせい～
チェック	前転					
チェック	アンパンマン					
チェック	ぐるぐる					
チェック	お布団					
チェック	ツバメ					
チェック	豚の丸焼き					
診断	前回り(胸当てスポンジあり)					
診断	前回り(鉄棒下に跳び箱)					
診断	ダンゴムシ					
ゴール	前回り 補助なし					

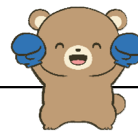


# 徒手動作



# 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～
チェック	クマ歩き(前後)					
チェック	ワニ(短距離)					
チェック	亀歩き					
チェック	ラッコ歩き					
チェック	アザラシ					
チェック	ペンギン					
診断	クマ歩き(前→後→方向 転換)連続5m					
診断	亀歩き3m					
診断	ペンギン3m					
ゴール	指示動作(2つ以上連 続)					

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～
基本動作チェック	ワン(ジャブ)					
基本動作チェック	ツー(ストレート)					
基本動作チェック	キック					
基本動作ゴール	ワン(ジャブ)、 ツー(ストレート)、 キックのコンボ					
ディフェンス チェック	バックやサイドス テップでリズムを 作る					
ディフェンス ゴール	パンチ&キックの ディフェンス					

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げないこと。
- 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～
チェック	上に投げてキャッチ					
チェック	地面でバウンドさせてキャッチ					
チェック	上に投げて手拍子してキャッチ					
チェック	座って足を開き、向かい合って転がす					
チェック	先生に向かってボールを転がせられる					
チェック	先生に転がされたボールを避けられる					
診断	転がってくるボールを受け止められる					
診断	転がってくるボール足で止められる					
診断	両手でボールを転がせる					
ゴール	ボールを転がす、避けるができる					



# 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~
チェック	先生の合図でジャンプする					
チェック	つま先で軽く跳ぶ					
チェック	前後にジャンプする					
チェック	短い縄で前に回す					
チェック	短い縄で横で回す					
チェック	前に回した縄を足で受け止められる					
診断	分けてできるか。回す止まる 跳ぶ					
診断	縄を横で回して連続ジャンプ 10回					
診断	前に回してまたげるか					
ゴール	2回跳んで1回回せる					

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**