

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。

GLAX
たいそう
スクール

GLAX
たいそう
スクール

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~
チェック	最速焼き芋ころころ					
チェック	凹凸焼き芋ころころ					
チェック	じゃがいもころころ					
チェック	前転からの立位					
チェック	熊歩き					
チェック	あざらし歩き					
診断	前転の姿勢と着地の安定を確認					
診断	段差を使った連続前転					
診断	丸まり転がり(ゆりかご)(連続10回)					
ゴール	連続前転					



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。

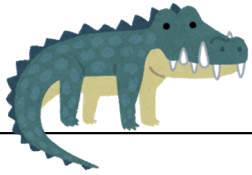


てっぼう



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	ツバメ					
チェック	前回り					
チェック	豚の丸焼き(回転 /反対を向く)					
チェック	アンパンマン					
チェック	コウモリ 遊び					
チェック	揺れるコウモリ					
診断	コウモリ(補助あり)					
診断	中抜き回り(補助あり)					
診断	コウモリ/中抜き 補助なし					
ゴール	コウモリ → 中抜き 回りで降りる					



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	カンガルー					
診断	クマ歩き(前→後→方向 転換)連続10m					
診断	手押し車5m					
診断	カンガルー3m					
ゴール	指示動作(3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	地面でバウンドさせてキャッチ(強く)					
チェック	上に投げで地面触ってキャッチ					
チェック	壁バウンドボール 避け					
チェック	壁バウンドボール キャッチ					
チェック	ステップを踏んでから転がす					
チェック	壁ボール投げ					
診断	ノーバンキャッチボール					
診断	ワンバンキャッチボール					
診断	壁バウンドキャッチ					
ゴール	立った状態で相手とボールのやり取りができる					



なわ



項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちようし	あとすこし!	たっせい~
チェック	ボールが落ちるタイン グジャンプ					
チェック	つま先ジャンプ(その 場)					
チェック	つま先ジャンプ(前に進 む)					
チェック	自分の長さ分の縄を体 の横で回す					
チェック	④+ジャンプ					
チェック	前に回した縄を足で受 け止めて踏める					
診断	2回跳んで1回回せるか					
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					
ゴール	前回しで2回跳ぶ					

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