

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。



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~
チェック	熊歩き					
チェック	あざらし歩き					
チェック	亀歩き					
チェック	壁を使つてのブリッジ					
チェック	じゃがいもころころ					
チェック	後ろにコロから元に戻る					
診断	後転(補助あり)					
診断	坂道後転					
診断	後ろにコロからのえび姿勢					
ゴール	後転					



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

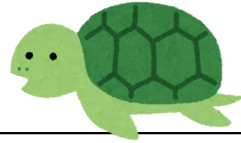


項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし!	たっせい～
フットワーク チェック	Uの字を描く (紐を利用する)					
フットワーク チェック	ウィービング					
フットワーク チェック	スイッチ					
フットワーク チェック	ステップイン					
フットワーク ゴール	手足連動運動					
コンビネーション ゴール	対面コンビネーション					

項目①	項目②	がんばるぞ	いいかんじ	そのちょうし	あとすこし!	たっせい～
チェック	回転補助(先生が腕を支えて回す)					
チェック	ジャンプ→腿を鉄棒に乗せる					
チェック	鉄棒にジャンプしてお腹タッチ					
チェック	仰向けで片足を振り上げ、反対の足で床を蹴る					
チェック	ツバメからの前回り					
チェック	豚の丸焼き(世界一周)					
診断	壁蹴り逆上がり					
診断	逆上がり(補助あり)					
診断	逆上がり(胸当てスポンジあり)					
ゴール	逆上がり 補助無し					



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	V字バランス					
診断	クマ歩き(前→後→方向 転換)連続15m					
診断	ワニ歩き3m					
診断	手押し車(方向転換有 5m)					
ゴール	指示動作(4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～
チェック	投げられた2個の中から指定されたボールの色を取れる					
チェック	複数個飛んでくるボールを避け続ける					
チェック	走って投げるための足の運びができる					
チェック	壁当てキャッチ					
チェック	対人キャッチボール(ワンバン)					
チェック	対人キャッチボール(ノーバン)					
診断	走って投げれる					
診断	的当て(しっかり狙って投げる)					
診断	先生の投げたボールが取れる					
ゴール	相手に向かって狙って投げる・取る・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	つま先ジャンプ(その場)					
チェック	つま先ジャンプ(前後)					
チェック	自分の長さに合わせて縄回し(体の前)					
チェック	自分の長さに合わせて縄回し(体の横)					
チェック	④のリズムに合わせてジャンプ					
チェック	前に回した縄を足で受け止めて踏める					
診断	前回し飛び(1回は飛べる)					
診断	縄を横で回して連続ジャンプ					
診断	先生が回す縄に合わせて跳べる					
ゴール	連続前回し飛び					

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