

小学4年

体育

台上前転

両足で ふみきり、こしを 高く 保って 手をつき、前へ 回って 着地

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

- ① 台上前転で、跳び箱に 手をつく ときは、「こしを 低く して」「こしの 位置を 高く 保って」「頭から 先に つけて」の どれですか。



動画で 見る
場面 3
「こしを 高く 手をつく」

- ② 台上前転の 行い方を、順に 言ってみましょう。



動画で 見る
場面 1
「台上前転」

- ③ むずかしい とき、どんな 練習を しますか。



動画で 見る
場面 5
「むずかしい ときは」

台上前転

両足で ふみきり、こしを 高く 保って 手をつき、前へ 回って 着地

- ① 台上前転で、跳び箱に 手をつく ときは、「こしを 低く して」「こしの 位置を 高く 保って」「頭から 先に つけて」の どれですか。

ヒント こしの 位置が ポイントでした。

答え 「こしの 位置を 高く 保って」です。助走から 両足で ふみきり、こしの 位置を 高く 保って 手をつき、前へ 回って 着地します。

- ② 台上前転の 行い方を、順に 言ってみましょう。

ヒント ふみきる → 手をつく → 回る、の 順でした。

答え 「助走から 両足で ふみきる」「こしの 位置を 高く 保って 手をつく」「前へ 回って 着地する」の 順です。

- ③ むずかしい とき、どんな 練習を しますか。

ヒント マットを 使った 前転でした。

答え 「マットを 重ねた 場で 前転」や、「跳び箱と 同じ はばの 二本の ラインの 間で 前転」です。こしを 上げて 回る 動きが 身に つきます。