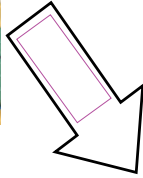


側方倒立回転は、倒立と同じなので肘を曲げないこと、あごをあげることを意識させた。手の着き方も片手を90度に動かすことで側方倒立回転になることを実際に見本を見せて示した。



その結果、個人カードの中にポイントを押しさえた記述が記載できるようになった。

<p>側方倒立回転のポイントを押さえてできるようにする</p> <p>側方倒立回転 飛び込み前転</p>	<p>今日は、側方倒立回転を学びました。側方倒立回転は、倒立の姿勢からして人々やる技で普通の人が苦しいのでなかなか今回はできずじまいでした。そこで手を勢いをつける時に両手を肩より下にしておくことと大事だと思いました。また勢いをつけるためにはじめに足をあげることも大事だと思いました。そして前回り、後回り、前転、後転、それぞれに付けるように思いました。また足は手のくま前に付くように思いました。足の位置は三角形をつくるように ←</p>
<p>おいての技の習い上げ</p> <p>開きやく前転、前転、 開きやく後転、後転 飛び込み前転、側方倒立回転</p>	<p>今日は、はじめ、なか、おわりの3つの種類の技の組み合わせを学びました。僕は、側方倒立回転が苦手です。しかし僕はあるポイントをおさえて上達したいと思います。それは、前回り、後回り、前転、後転、それぞれに付けるように思いました。また足は手のくま前に付くように思いました。足の位置は三角形をつくるように思いました。</p>

側方倒立回転は足と手が一直線上に移動しなければいけない。右手、左手、右足、左足がばらばらにならないためにどうすればよいか?という問いをもたせた。ノートからも見て取れるようにこの生徒は以前は横を向いて行っていたが、上手くできている生徒を見たときに体を正面に向け手をつく直前に手の向きを変えていることが解り、自分でやってみたところ上手くできたことで、問いを解決することができた。

11/25	<p>はじめ</p> <p>目線は ニをみる。</p>	<p>なか</p> <p>せなかを丸めておこむ。</p>	<p>おわり</p> <p>せなかを丸めて手→頭部→首→肩の順で </p>
図	<p>前転 </p>	<p>開脚前転 </p>	<p>前転 </p>
下半身の注意点	<p>後から足元を高くあげる。片足ずつでまわる。勢いをつける</p>	<p>足は手より前に出し、</p>	<p>足は伸ばしてあげる。</p>
11/26	<p>はじめ</p> <p>一直線上にできるようにする。三角形の頂点をみる。</p>	<p>なか</p> <p>せなかを丸く丸める。目線はおん</p>	<p>おわり</p> <p>勢いよく床をおいて立ちあがる。</p>
図	<p>前転 </p>	<p>開脚前転 </p>	<p>後転 </p>
下半身の注意点	<p>足をしっかりのはず、ちんと体重移動をする。</p>	<p>手をおいて立ちあがる時、手は直前に足を蹴る。</p>	<p>かかとと膝を近づける。手は伸ばす。</p>