



Let's フラッシュアップ。

様々な技にチャレンジし、
できる技を増やしたり、極めたりしよう

跳び箱の技はこれができたらクリア！



かかえこみとび



これをやればできる！

- ① ひざでとび上がり下り
- ② 高い場所へ上がる
- ③ 連続とびあがり

これができたらクリア！

- スムーズ
- 安定
- 着地

できた人はこちらも！

- ① より高い段へ挑戦
- ② 遠くからとぶ
- ③ 着地きよりをのぼす
- ④ 縦向きでとぶ

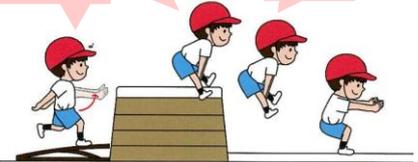
まずはココから！ 基本の技たち

開きやくとび

ふみ切りはつま先で！力強く！

手とはび箱の奥につく

手より前へ肩を出す



これをやればできる！

- ① 高いマットへ乗る
- ② 馬どび
- ③ すわってからおりる
- ④ しゃがんでおりる

これができたらクリア！

- スムーズ
- 安定
- 着地

できた人はこちらも！

- ① より高い段へ挑戦
- ② 遠くからとぶ
- ③ 着地きよりをのぼす

台上前転

こしを曲げて、高く上げる(上から引つぱられるように)

両うでの中に頭をつこむ



これをやればできる！

- ① せまいマットで前転
- ② 高いマットへ前転
- ③ せまい段前転
- ④ 縦向きでとぶ

これができたらクリア！

- スムーズ
- 安定
- 着地

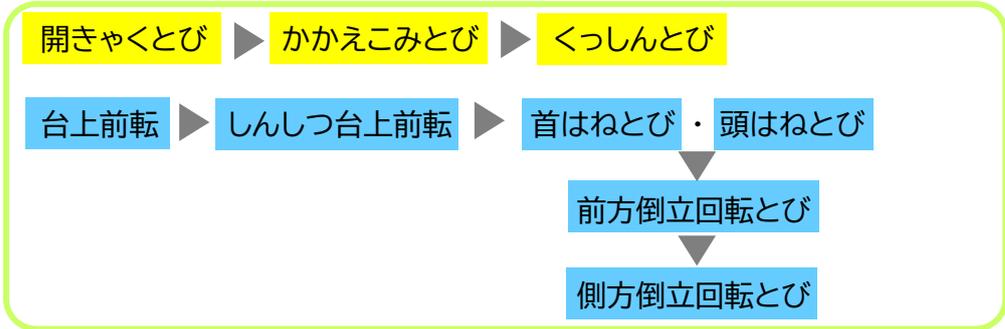
できた人はこちらも！

- ① より高い段へ挑戦
- ② 足を高くする
- ③ 勢いよく回る
- ④ 横向きでとぶ



発展技に入る前に・・・

技の習得には、実は順序があるのです！



基本ができればら いってみよう！ 発展技たち

【発展技】
くっしんとび

手は下から前へ出す

跳び箱をすばやくつき放す

こしを折り曲げ、ひざをのばす

体を起こして着地する

これをやればできる！

①うさぎとび
くっしん立ち

②うさぎとび
くっしん上がり

③手より足を前に出す

④横とび箱でくっしんとび

これができたらクリア！

スムーズ

安定

着地

とびこえるときに足が伸びている

できた人はこちらも！

①手前に手をつけてとぶ

②遠くへ手をつけてとぶ

【発展技】
しんしつ台上前転

勢いよく走る

こしを曲げて、高く上げる
(上から引つばられるように)

けたあとにひざをのばす

ひざをまげて着地する

これをやればできる！

①せまいマット
でしんしつ前転

②高いマット
へしんしつ前転

③せまい1段
しんしつ前転

これができたらクリア！

スムーズ

安定

着地

回転するときに足がのびている

できた人はこちらも！

①より高い段へ挑戦

②足を高くする

③勢いよく回る

④横向きでとぶ

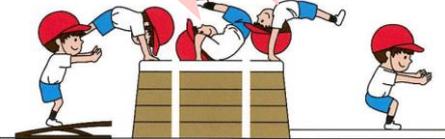
【発展技】

首はねとび

首をすばやく入れて「つ」の字になる

ブリッジするように体をそらせる

顔はとび箱を見る



これをやればできる！

- ① つの字から背中倒立
- ② つの字からブリッジ



- ③ しんじつ台上前転
- ④ 高いマットで首はねとび



これができたらクリア！

- スムーズ
- 安定
- 着地
- 頭の後ろで回転している

できた人はこちらも！

- ① より高い段へ挑戦
- ② 勢いをつける

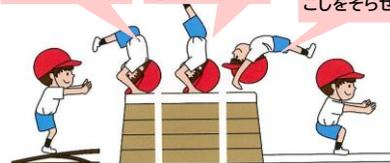
【発展技】

頭はねとび

強くけてこしを引き上げる

ひたいをつけて後ろにたおれこむ

ブリッジするようにこしをそらせる



これをやればできる！

- ① こし曲げ頭とうりつ
- ② 頭とうりつからブリッジ



- ③ 勢いのある首はねとび
- ④ 高いマットから首はねとび



これができたらクリア！

- スムーズ
- 安定
- 着地
- ひたいがついている
- こしがそっている

できた人はこちらも！

- ① より高い段へ挑戦
- ② 勢いをつける

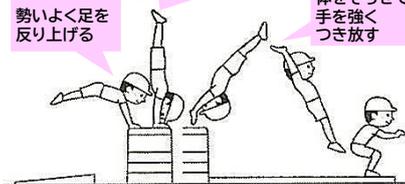
【発展技】

前方倒立回転とび

体を一直線にする

勢いよく足を反り上げる

体をそらせて手を強くつき放す



これをやればできる！

- ① セーフティーマットにたおれる
- ② 頭はねとび



- ③ 台上から前方倒立回転



これができたらクリア！

- スムーズ
- 安定
- 着地
- 台上で倒立ができている

できた人はこちらも！

- ① より高い段へ挑戦
- ② 足のふり上げをすばやくする
- ③ 縦向きでとぶ

【発展技】

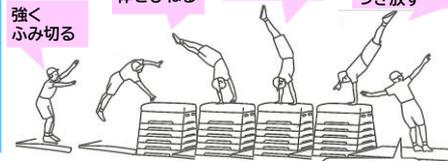
側方倒立回転とび

強くふみ切る

体をひねる

手でしっかり支える

体をのばし、手で強くつき放す



これをやればできる！

- ① マットで側転
- ② 8段横とびこし



- ③ つき放し横とび



これができたらクリア！

- スムーズ
- 安定
- 着地
- 足がのびている
- 体が横を向いている

できた人はこちらも！

- ① より高い段へ挑戦
- ② 縦向きでとぶ