



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！



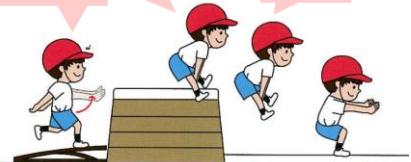
まずはココから！ 基本の技たち

開きやくとび

ふみ切りはつま先で！力強く！

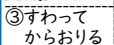
手はとび箱の奥につく

手より前へ肩を出す

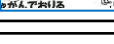


これをやればできる！

①高いマット②馬とびへ乗る



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速くからとぶ
- ③着地きよりをのぼす

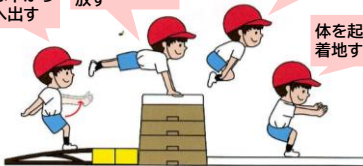
かかえこみとび

手は下から前へ出す

両手で跳び箱を後ろにつき放す

ひざは胸へつけるように折り曲げる

体を起こして着地する



これをやればできる！

①ひざでとび②高い場所上がり下り



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！

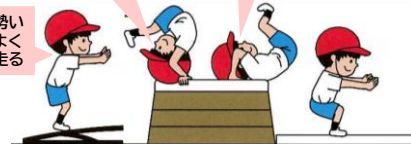
- ①より高い段へ挑戦
- ②速くからとぶ
- ③着地きよりをのぼす
- ④縦向きでとぶ

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)

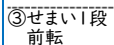
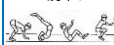
両うでの中に頭をつこむ

勢いよく走る



これをやればできる！

①せまいマット②高いマットへ前転



③せまい段前転



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！

開きゃくとび

かかえこみとび

くっしんとび

台上前転

しんしつ台上前転

首はねとび・頭はねとび

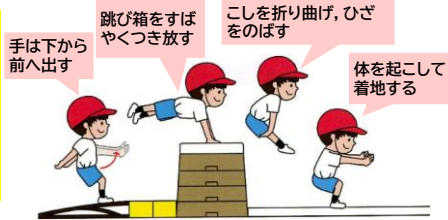
前方倒立回転とび

側方倒立回転とび

基本ができれば いってみよう！ 発展技たち

【発展技】

くっしんとび



これをやればできる！

- ①うさぎとび
- ②うさぎとび
- くっしん立ち
- くっしん上か



- 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



これをやればできる！

- ①せまいマット
- ②高いマット
- でしんしつ前転
- 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

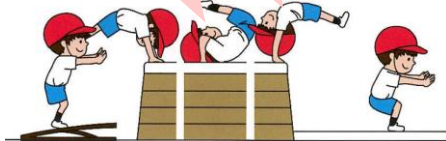
【発展技】

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 しんじつ台正前転
- 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

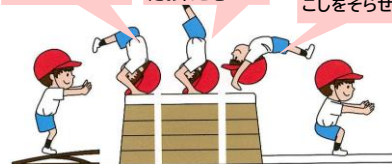
【発展技】

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

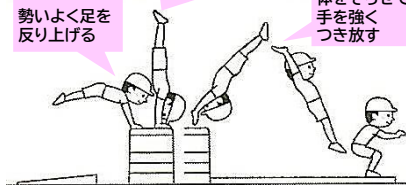
【発展技】

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】

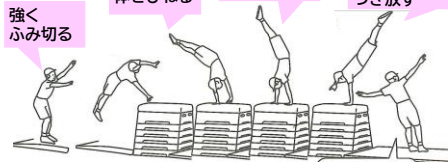
側方倒立回転とび

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