

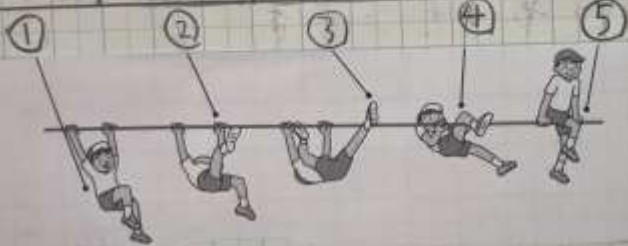
探究する扇小

～自主学習ノート～

四年生の探究です。体育で取り組んでいる鉄棒の技について、ポイントをまとめています。いきおいをつけて、できるようになってほしい！

⑦ ひざかけ上かりのコツを調べよう。

からだ	かた足	鉄ぼう	ふて	手を
全体をふる。	を入れてひざを鉄ぼうにかけ	にかたない足のひざをはし	後ろにふていさおい	返しなから上
		のひざをはし	て鉄ぼうを	体を鉄ぼうの上
		にかけ	て後ろ	にの
		る。	ふる。	ける。
			おす。	



く思、たこと

いつもいきおいがないから、いきおいをつけたいです。

くひざかけ上かりのポイント
「体の後方に大きくふる」
「ひざを鉄ぼうにかけるタイミングをつかむ」
のこのポイント

⑧ コツをしるべたので、できるようになりたいです。やるときはこのコツをおもいしてやりたいです。



9/10 いいね!
いいことだね!
せみ休み時間
ちゅうせんしよ