前回り受け身チェックカード

年　　組・名前

受け身のできぐあいをチェックしよう。

1　よくできている・・・・・・・・・・・・・・A
2　だいたいできている・・・・・・・・・・・B
3　練習が必要・・・・・・・・・・・・・・・C
4　かなり練習が必要・・・・・・・・・・・・D

受　け　身	観　　点	評　価	
		／	／
前回り受け身 左　手	右足・左膝（左足）・左手の正三角形の中に右手を入れながら前方へ回転する。		
	いきなり右肩を畳につけないように、小指→肘→肩→背中の順につける。		
	足を交差させない。左足が前。		
	最後は、左腕で畳を強く打ち、横受け身の姿勢になる。		
前回り受け身 右　手	左足・右膝（右足）・右手の正三角形の中に左手を入れながら前方へ回転する。		
	いきなり左肩を畳につけないように、小指→肘→肩→背中の順につける。		
	足を交差させない。右足が前。		
	最後は、右腕で畳を強く打ち、横受け身の姿勢になる。		

授　業　の　感　想	授　業　の　感　想