フォームチェックシート（小1・マット運動：前転）

このシートは、ごろごろ転がる・横に転がるなどの『前転』に取り組む子どもたちのためのフォームチェックリストです。

# 【基礎編】

前転に慣れることを目的とした基本的な観点です。

・しゃがんで手をマットにつけたかな？　□できた　□もうすこし

・あごをひいて、まるくなって回れたかな？　□できた　□もうすこし

・手でしっかり支えられたかな？　□できた　□もうすこし

・手→背中→おしりの順でなめらかに回れたかな？　□できた　□もうすこし

・止まらずにさいごまで回れたかな？　□できた　□もうすこし

# 【発展編】

転がる方向をコントロールする、回数を増やすなどの発展的な観点です。

・まっすぐな方向に前転できたかな？　□できた　□もうすこし

・スムーズに立ち上がれたかな？　□できた　□もうすこし

・前と後でよい姿勢がとれたかな？　□できた　□もうすこし

・ともだちと順番をまもって活動できたかな？　□できた　□もうすこし