

自分のフォームを動画で確認しよう

小学校6年 体育科 「器械運動（跳び箱運動）」



1 台上前転を撮影する

- ・着手や着地などのポイントを確認しながら視聴する。
- ・追っかけ再生（5秒遅れの再生機能）を活用し、自分のフォームを確認して次の練習に生かす。

2 お互いのフォームを確認し、アドバイスをし合う

⇒ **フォームを動画撮影することで、グループで具体的なアドバイスをしたい根拠をもって話し合いたいすることができる。**

- ・自分や友達フォームを動画で確認して、良い点と改善点を明確にしながらかし合う。

◎ 自分のフォームを客観的、視覚的に捉えることができるため、自分のイメージと実際の動きを比較することができる。

◎ 追っかけ再生機能により、自分の動きをすぐに確認でき、次の練習に生かすことができる。