

動画観察シート

見たい動きを、感覚で終わらせない。

日付 _____ 動画・動作 _____ 今回のテーマ _____

用途例：スポーツ / ダンス / 演奏 / 料理 / 工作 / 手技・作業工程

STEP 1

見るポイントを先に決める

見る場所 ☐ 手・腕 ☐ 肩・体幹 ☐ 腰 ☐ 膝 ☐ 足 ☐ その他

見る瞬間 ☐ 開始 ☐ 最大点 ☐ 切り替え ☐ 終了 ☐ 繰り返し

比べる基準 ☐ 位置 ☐ 角度 ☐ タイミング ☐ 軌道 ☐ 左右差

STEP 2

見えた事実と、次に試すことを分ける

時刻	見えた事実（評価を入れずに書く）	次に1つだけ試すこと
：	例：右手が最も高い瞬間、肩より内側にある	例：次の1回は肘の位置だけ変える
：	例：右手が最も高い瞬間、肩より内側にある	例：次の1回は肘の位置だけ変える
：	例：右手が最も高い瞬間、肩より内側にある	例：次の1回は肘の位置だけ変える

STEP 3

次の確認条件を残す

今回変えるのは1つだけ _____

次に確認する時刻・場面 _____



ClipScope

拡大・反転しながら
動画を確認