

《跳の運動遊び》



ケンパー跳び遊び



1回目は右足、2回目は左足というように、左右バランスよく跳んでみよう。

簡単なリズムで跳べる置き方から、置き方を変えて違うリズムで跳んでみよう。

フラフープくぐり



ゴムをつけて2人で持とう。



跳んで上からフラフープの中に入れてみよう。



走って横からフラフープの中を跳び抜けてみよう。

つるしたひもにタッチ

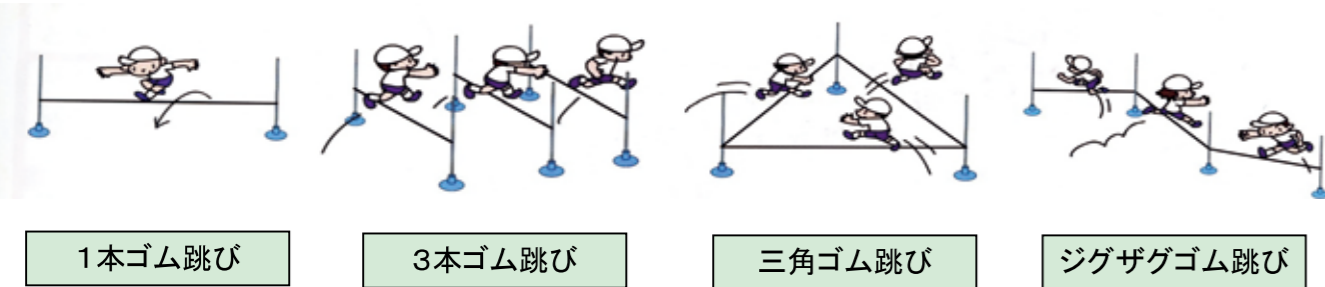


どのひもに届くか挑戦してみよう。

連続ジャンプもおもしろいよ。



ゴム跳び遊び



1本ゴム跳び

3本ゴム跳び

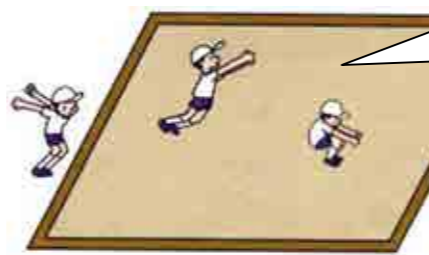
三角ゴム跳び

ジグザグゴム跳び

・片足踏切・両足踏切・前向き跳び・横向き跳び・連続跳びなど、いろいろな跳び方に挑戦してみよう。
・ゴムの高さや幅を変えたり、簡単に跳べるルールにしたりして挑戦してみよう。

《幅跳び・走り幅跳び》

幅跳びの練習



立ち幅跳びから着地

腕の振りを生かそう。

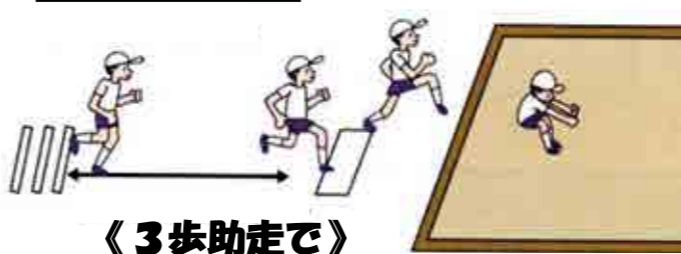


片足踏み切りから着地

跳び箱や踏み切りを利用しよう。

助走の練習

3歩助走幅跳び



《3歩助走で》

5歩助走幅跳び

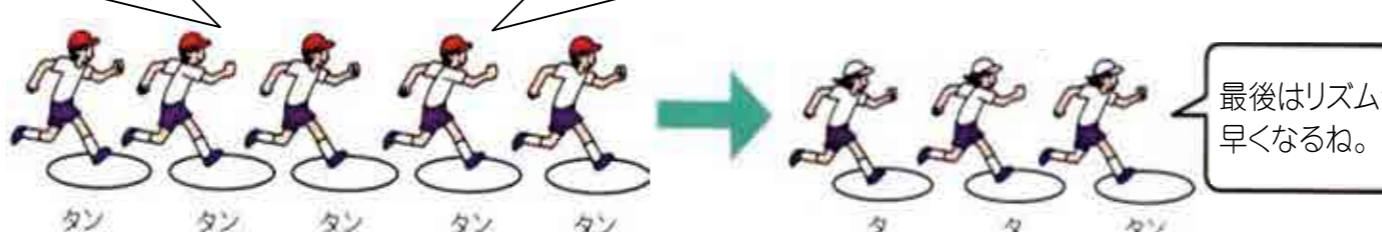


《5歩助走で》

イチ・ニ
イチ・ニ・サーン!

リズムカルな助走をしよう。

弾むように走ってみよう。

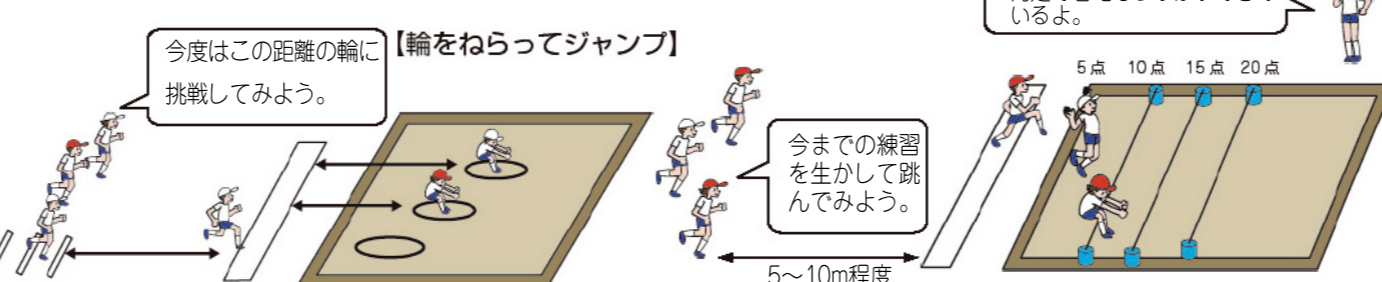


《15~20mの助走で》

最後はリズムが早くなるね。

より遠くへ跳ぶための練習

【競争する楽しさ】



今度はこの距離の輪に挑戦してみよう。【輪をねらってジャンプ】

すごい、15点! 膝を曲げて、両足で着地もしっかりできているよ。

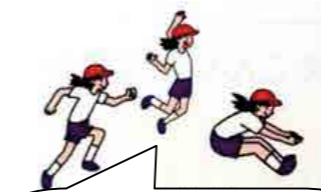
5~10m程度

今までの練習を生かして跳んでみよう。

ルールの工夫

- ① 目標記録を設定しよう。
(例) 立ち幅跳びの記録×2
- ② 得点を決めよう。
(例) 5cm刻みで目標記録から +10cm(7点)、+5cm(6点)、±0cm(5点)、-5cm(4点)、-10cm(3点)
- ③ チームで競い合おう。
(例) 一人2~3回ずつ試技してチームごとの合計得点で競い合う。
※各学校の児童の実態や学習の進捗状況に応じ、効果的に活用しましょう。

着地の姿勢



「ん」の字(体操座りのおしりがつかない姿勢)で着地しよう。

《高跳び・走り高跳び》

足の動きの練習

一人で

足の振り上げ



右足(左足)を振り上げながらジャンプし、着地する前に左足(右足)を振り上げてみよう。

二段キック



またぎ越し

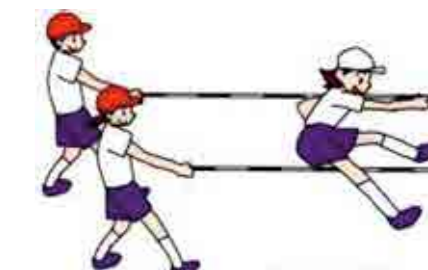


助走をつけてジャンプ

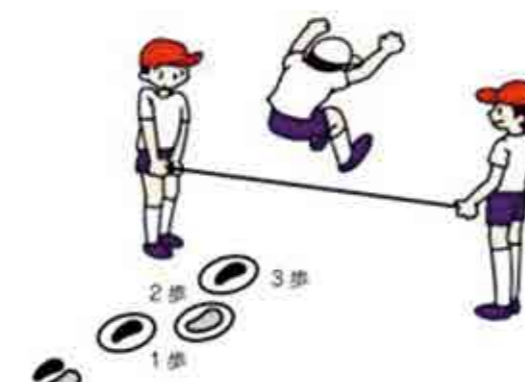


二人で

どちらの足でもできるようにしよう。



助走の練習

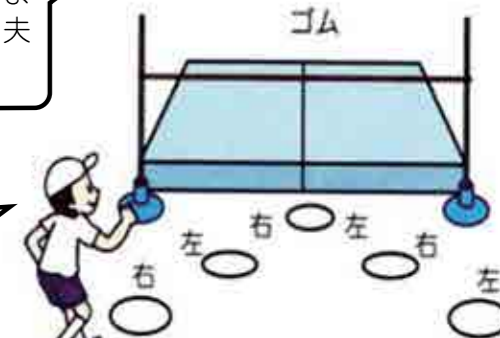


ゴムを使って

【安全な活動のために】
バーの代わりにゴムを利用するときは、簡易スタンドが倒れないよう固定するなどの工夫が必要です。



右足で踏み切ろう



助走から着地までの練習

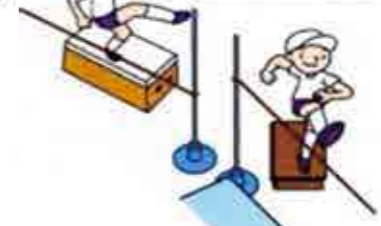
1・2・3のリズムで助走しよう。

1・2ー1・2・3のリズムになるかな。



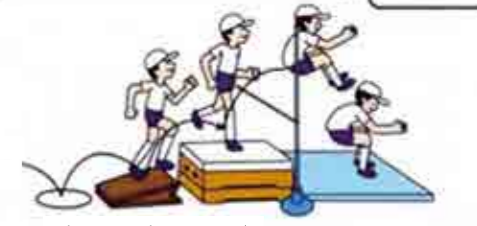
助走

ゴムだとこわくないわ



踏み切り

ふわっと跳べて気持ちいい



着地

