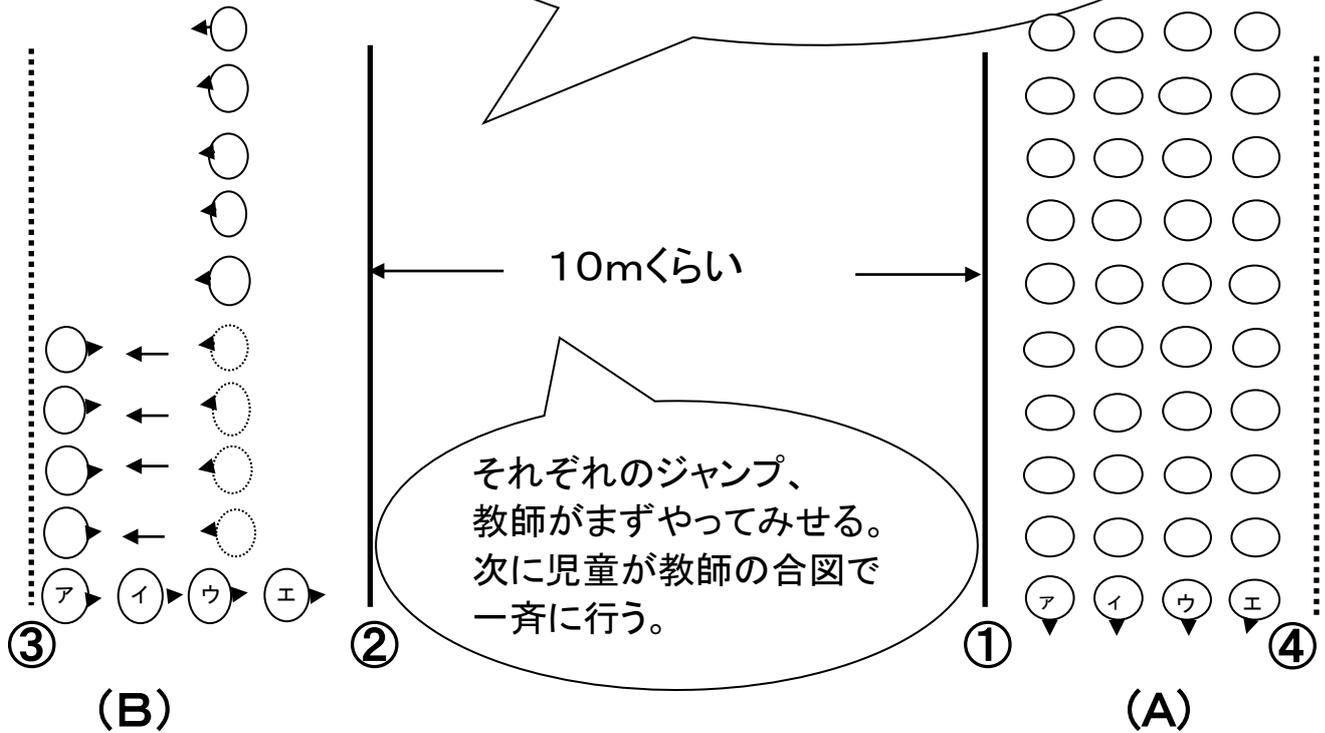


# 元気っ子ジャンプ

ねらい	いろいろな跳び方を楽しむ		
人数	6～10人×4組		
時間	10分間		
準備			

(A)の場所で準備運動を行った後、その場で上方跳びを行う。次に向きを変え、前方跳びで②の線まで行き、(B)の場所で待つ。



やり方	<p><b>(1) 上方跳び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>縦4列の体操の隊形で準備体操を終えた後、その場(A)で上方跳びをする。</li> <li>(ばんざい・拍手・足うち・両足・かかえ込み・大の字・90度・180度・回転など)</li> </ul> <p><b>(2) 前方跳び</b></p> <p>※ラインは、校庭や体育館に引かれているラインを利用すると便利、③と④のラインは待機場所をわかりやすくするためなので、コーンをおいたりしてもよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「右向け右」をし、①の線から②の線まで、前方跳びを行う。</li> <li>③の線まで行ったら、来た方向に向きを変え、座って待つ。</li> <li>②の線から①の線まで、前方跳びを行う。(最後にやったエの列から①の線に向かって戻っていく。</li> <li>3種類の跳び方を1往復ずつ行う。</li> </ul>
-----	--

# 「元気っ子ジャンプ」の説明

## 1 準備

○ ライン

## 2 「元気っ子ジャンプ」の進め方 (1) 上方跳び

※AとBの2つのパターンがあります。1・2時間目はAパターンで実施。3・4時間目はBパターンで

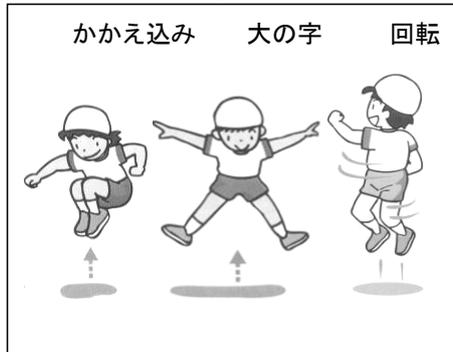
(Aパターンで説明)

- ①まず、その場で上方へのジャンプをしましょう。
- ②最初は「ばんざい」をします。先生がやります。見てください。
- ③「せーの」で、一緒にやりましょう。
- ④「せーの」、(ばんざい)、「せーの」、(ばんざい)、「せーの」(ばんざい)
- ⑤次は「拍手」をします。先生がやります。見てください。 ※③、④を繰り返す。
- ⑥次は「足うち」をします。先生がやります。見てください。 ※③、④を繰り返す。
- ⑦最後は、「両足」です。先生がやります。見てください。 ※③を繰り返す。

Aパターン



Bパターン



## (2) 前方跳び ※1時間目のケンケン跳び・大また跳び・カニ歩きの例

- ①「右向け右」をしましょう。いろいろな動きをしながら、②の線までいきましょう。
- ②まず、「ケンケン」で移動します。最初は、「右足ケンケン」です。
- ③最初は先生がやります。見てください。
- ④笛の合図で、スタートしましょう。「ピー」
- ⑤②の線まで片足ケンケンをやったら、③の線まで行って座ってまっています。
- ⑥帰りは「左足ケンケン」です。 ※④を繰り返す。

※ 以下より、時間毎に決められた動きを3つずつ、同じように実施する。

- ケンケン跳び
- ばんざいスキップ
- カニ歩き(横向きで大股歩き 右向き・左向き)
- エビ跳び(後ろ向きで両足ジャンプ)
- 忍者歩き(後ろ向きのまま大股歩き)
- 両足跳び(かえる跳び)
- 大また跳び

## かえるさんがころんだ

ねらい	遊び感覚で仲間と交流しながら、両足でバランスよくとびはねる感覚をつくる
人数	クラス全員
時間	15分間
準備	なし

(写真参照)



両足で前進している様子と鬼に指名されてしまった様子

鬼と人質の様子

やり方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 「だるまさんがころんだ」を両足で行うもの。</li> <li>② 鬼が後ろを向き「かえるさんがころんだ」と口ずさんでいる間に、両足ジャンプで移動する。</li> <li>③ 鬼が振り向いたとき、動いている人を指名し、人質として手をつなぐ。</li> <li>④ その後、「かえるさんがころんだ」を繰り返しておこなう。</li> <li>⑤ 人質を解放するために鬼に近づき、鬼と人質の手を切り離す。切り離された人質および仲間は、その合図でスタート地点に向かって両足ジャンプで逃げる。</li> <li>⑥ 鬼は、「かえるさんがころんだ・ストップ！」と叫ぶ。すると、逃げている方は、その場に止まり動けなくなる。</li> <li>⑦ 鬼は、大股ジャンプで10歩を与えられ、鬼の10歩ライン内に達した者が次の鬼の候補となる。鬼の候補が多数の場合は、じゃんけんをし負けた者一名が鬼となる。</li> </ol>
-----	--

## 「かえるさんがころんだ」の説明

### 1 準備

○ なし

### 2 「かえるさんがころんだ」の進め方

- ① 簡単に言うと「だるまさんがころんだ」を両足で行うものです。
- ② 鬼が後ろを向き「かえるさんがころんだ」と口ずさんでいる間に、両足ジャンプで移動します。
- ③ 鬼が振り向いたとき、動いている人を指名し、人質として手をつなぎます。
- ④ その後、「かえるさんがころんだ」を繰り返して行います。
- ⑤ そして、人質を切り離すために鬼に近づき、鬼と人質の手を切り離します。「切った！」と大声で仲間に伝えます。
- ⑥ 切り離された人質および仲間は、「切った！」の合図でスタート地点に向かって両足ジャンプで逃げます。
- ⑦ 鬼は、「かえるさんがころんだ・ストップ！」と叫びます。すると、逃げている方は、この鬼の声で、その場に止まり動けなくなります。
- ⑧ 鬼は、大股ジャンプで10歩を与られます。鬼の10歩ライン内に達した者が次の鬼の候補です。鬼の候補が多い場合は、じゃんけんをし、負けた者一名が鬼になります。

(発展編)

「ワラビーがころんだ」-「だるまさんがころんだ」を手を大きく振って大股で行うもの。

「ケンケンでころんだ」-「だるまさんがころんだ」を片足(左右どちらでも可)で行うもの。

**合体ケンケン鬼ごっこ**

ねらい	遊び感覚で仲間と交流しながら、片足でバランス良くとびはねる感覚をつくる
人数	クラス全員(1チーム 2人～4人程度)
時間	10分間
準備	なし

1チーム2人での合体ケンケン鬼ごっこ



1チーム3人での合体ケンケン鬼ごっこ



1チーム4人での合体ケンケン鬼ごっこ

やり方	<p>①1チーム2～4人程度のチームを作る。</p> <p>②最初の、鬼チームを1チーム決めておく。</p> <p>③ 合体ケンケン鬼ごっこ2人組(右足・左足それぞれ15秒)          合体ケンケン鬼ごっこ3人組(右足・左足それぞれ15秒)          合体ケンケン鬼ごっこ4人組(右足・左足それぞれ15秒)          ※2人組・3人組・4人組になるときには休憩を入れる。</p> <p>④ルールを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を離さない</li> <li>・逃げるときは、絶対に片足(右足または左足)ではないとだめ。</li> <li>・鬼チームに、チームの誰か1人でも触られたら、そのチームが鬼になる。</li> <li>・鬼チームは、違うチームの誰か1人でも触れたら、逃げるチームに変身できる。</li> </ul>
-----	---

## 「合体ケンケン鬼ごっこ」の説明

### 1 準備

○ なし

### 2 「合体ケンケン鬼ごっこ」の進め方

- ①2人組になって下さい。
- ②鬼チームを1チーム決めます。
- ③ルールを伝えます。
  - ・チーム同士で手は離さないで下さい。
  - ・逃げるときは、絶対に片足(右足または左足)ではないとだめです。
  - ・鬼チームの人に、誰か1人でも触られたら、そのチームが鬼になります。
  - ・鬼チームは、違うチームの誰か1人でも触れたら、逃げるチームに変身できます。

※同様にして、3人組、4人組で行う。

(発展編)

「合体人数増やし」⇨ 合体するチームの人数を5人組・6人組に増やし、バランスの難易度を高める。

「増やし鬼ごっこ」⇨ 鬼チームは1チームから始める。鬼チームに触られたチームは仲間となり、どんどん鬼が増えていく。  
(2人組または3人組)

「クラス一番の強力チームさがし」⇨

(2人組または3人組)

鬼チームを1チーム決め、鬼に触られたチームはその場に座り、他チームを応援する。最後まで鬼に触られずに残ったチームがクラス一番の強力チームになる。

※この時のチーム人数は、休む時間を少なくするために、なるべく多く設定すると良い。