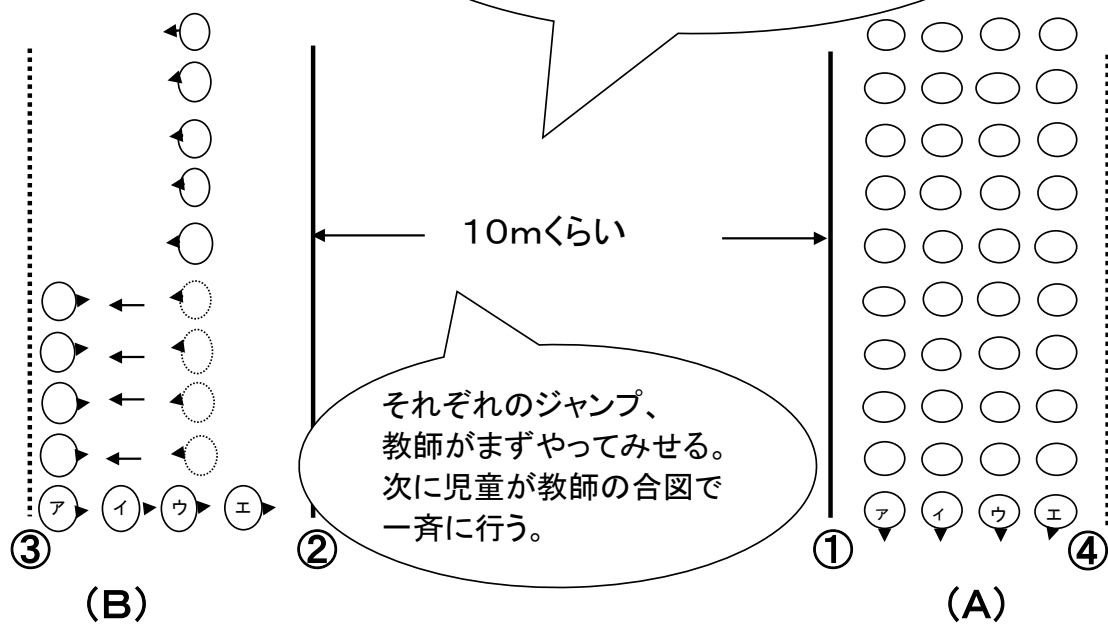


# 元気っ子ジャンプ

|     |              |
|-----|--------------|
| 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)の場所で準備体操を行った後、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

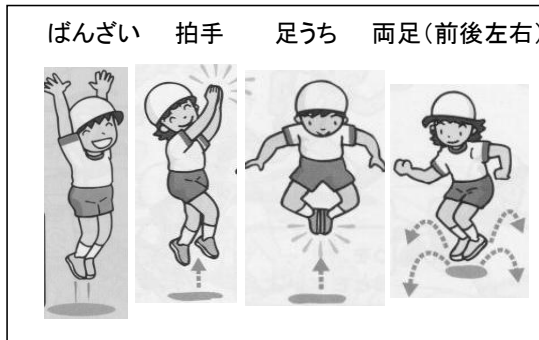
### (1) 上方跳び

(Aパターンで説明)

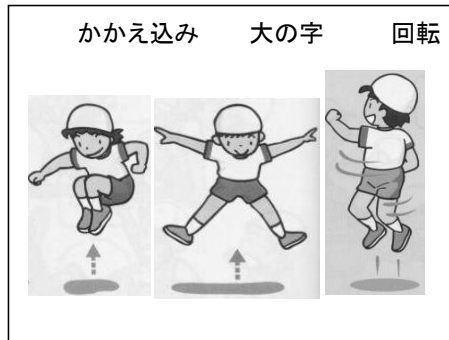
- ①まず、その場で上方へのジャンプをしましょう。
- ②最初は「ばんざい」をします。先生がやります。見てください。
- ③「せーの」で、一緒にやりましょう。
- ④「せーの」、(ばんざい)、「せーの」、(ばんざい)、「せーの」(ばんざい)
- ⑤次は「拍手」をします。先生がやります。見てください。 ※③、④を繰り返す。
- ⑥次は「足うち」をします。先生がやります。見てください。 ※③、④を繰り返す。
- ⑦最後は、「両足」です。先生がやります。見てください。 ※③を繰り返す。

※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



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。「ピッー」
- 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

## 島渡り（しまわたり）

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ねらい | いろいろな方向への移動を楽しみながら、踏み切りの感覚を身に付ける    |
| 人数  | 6～10人組(学級を4グループに分けた人数)              |
| 時間  | 25分間                                |
| 準備  | 輪(フラフープ、フラットリング、ケンステップなど)1グループ10個程度 |

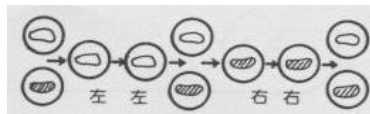
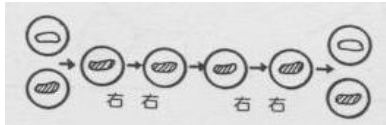
### (1) ジグザグ跳び



後ろ向

- \* 前向きで、交互跳び・ケンケン跳び・両足跳び
- \* 跳ぶ向き(横向き・後ろ向き)や跳び方(交互・ケンケン・両足)を工夫して

### (2) ケンパー跳び



- \* ケンは片足、パーは両足
- \* 輪の並べ方を変えて

### (3) 3段跳び



- \* 輪の並べ方



後ろ向きでもできるかな？

|     |  |
|-----|--|
| やり方 | <p>(1)ジグザグ跳びができるように、グループ毎に輪を並べる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①スタートは、輪の中からも外からでもかまいません。</li> <li>②前向きで、交互跳び、ケンケン跳び、両足跳びをする。</li> <li>③向きを変え、交互跳び、ケンケン跳び、両足跳びを行う。</li> </ol> <p>(2)ケンパー跳びができるように、輪を並び替える。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①輪の並べ方を変え、ケンパーのリズムを変えて跳ぶ。</li> <li>②後ろ向きでもやってみる。</li> </ol> <p>(3)3段跳びの跳び方でもやってみる。(余裕があれば)</p> |
|-----|--|

## 「島渡り（しまわたり）」の説明

### 1 準備

- 輪(フラフープ, フラットリング, ケンステップ等)40個程度  
1グループ10個程度で4グループ分用意
- グループの数だけ、場を設定します。

### 2 「島渡り(しまわたり)」の進め方

※フラフープを島に見立てて跳びながらわたっていきます。

#### (1)ジグザグ跳び

- ①ジグザグ跳びができるように、輪を一つずつジグザグに置きましょう。
- ②初めは、前向きで、足を交互に動かして跳んでいきましょう。
- ③交互跳びができたら、次はケンケン跳びをやりましょう。
- ④次は、両足跳びです。
- ⑤今度は、向きを変えて、いろいろな跳び方をしましょう。
- ⑥横向きでケンケン跳びをします。④を繰り返す。
- ⑦後ろ向きで、交互跳びをやりましょう。③、④を繰り返す。

#### (2)ケンパー跳び（1つのところ「ケン」(片足)、2つのところ「パー」(両足)）

- ①ケンパー跳びができるように、輪を並べましょう。
- ②輪の並べ方を変え、違うリズムでのケンパー跳びをやりましょう。
- ③後ろ向きでのケンパー跳びにも挑戦してみましょう。

#### (3)3段跳び ※児童の実態に応じて、余裕があればやってみてください

- ①まず、「ホップ(左)」「ステップ(左)」「ジャンプ(右)」の足の動かし方をやってみましょう。
- ②足の動かし方がわかったら、輪をおいて跳んでみましょう。輪のおき方は、3つ目と6つ目と9つ目の間隔を広くします。

(発展編) ※さらによゆうがあれば、やってみてください。

#### ゴールをめざして(3段跳びを利用して)

- ①赤組白組にわかれる。(4グループを「赤」「赤」「白」「白」と分ける)
- ②赤白で2人組(敵)を作る。
- ③体育館にあるコート両側を利用し、スタート地点とゴール地点を決め、どちらが先にゴールするかを競う。
- ④赤白でジャンケンをし、勝った方が「ホップ(片足)」「ステップ(片足)」「ジャンプ(両足)」で進む。
- ⑤制限時間(2分間くらい)内に、ゴールできた人数の多いチームが勝ち。