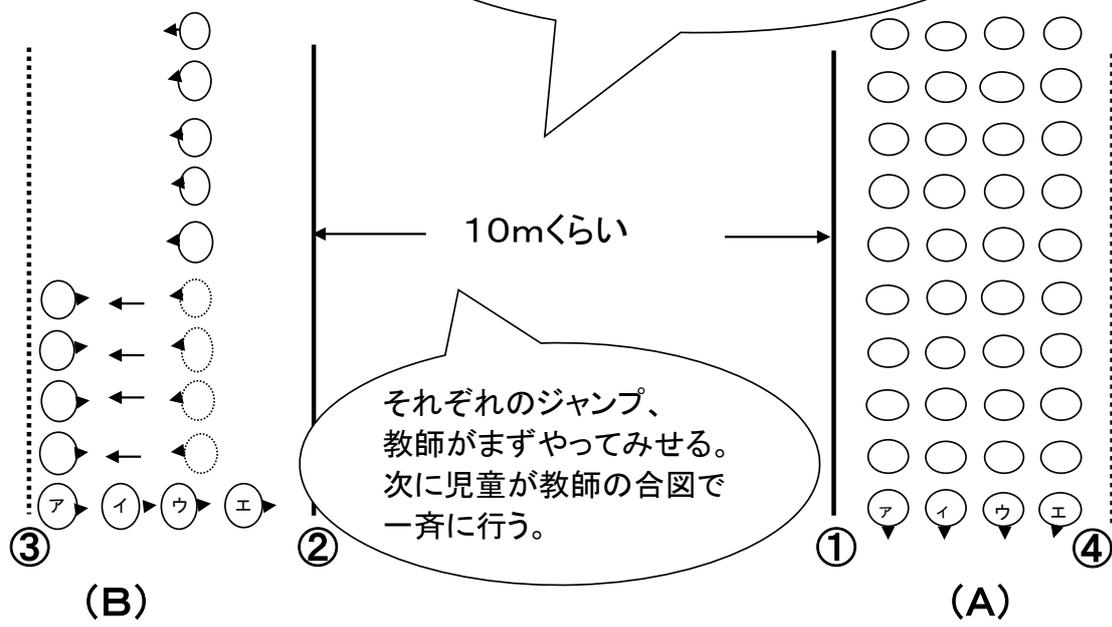


# 元気っ子ジャンプ

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。



それぞれのジャンプ、教師がまずやってみせる。次に児童が教師の合図で一斉に行う。

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



### (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                 | ○両足跳び(かえる跳び) |
| ○ばんざいスキップ               | ○大また跳び       |
| ○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)      |              |

## 十文字ゴム跳び（低学年）

ねらい	上方への連続したいろいろな跳び方を楽しむ
人数	8～10人組（学級を3～4グループに分けた人数）
時間	25分間
準備	ゴムひも8本（グループ2本）、はちまき8本（グループ2本） ストップウォッチ

〔ゴムひもの掛け合わせ方〕

女 ※ゴムの外よりを赤色にしておくと便利です。

女

男

2本のゴムひもは、それぞれ中心を掛け合わせて準備すると、高さが安定する。（上の図の場合、1本のゴムひもには、女の子同士、男の子同士がつながっている。）※ゴムは外よりに赤色にしておく、と発展編のしっぽとりゲームの時便利である。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①グループで順番を決めておく。初めは、1、2、3、4の人がゴムを持つ。</li> <li>②ゴムひもの高さは、児童の足首とし、前向きで、片足跳び、両足跳びをする。</li> <li>③横向きで、片足跳び、両足跳びをする。</li> <li>④後ろ向きで、片足跳び、両足跳びをする。</li> <li>⑤ゴムを持つ人を交代して、同じことを繰り返す。</li> <li>⑥ゴムの高さをすねの高さにし、同じことを繰り返す。</li> <li>⑦ゴムの高さをひざの高さにし、同じことを繰り返す。</li> <li>⑧まねっこ跳びをする。</li> <li>⑨「ネコとネズミ」（しっぽとりゲーム）をする。</li> </ol>
-----	---

## 「十文字ゴム跳び（低学年）」の説明

### 1 準備

○ゴムひも8本(2本×グループ数)

○はちまき8本(2本×グループ数)、ストップウォッチ

※発展編の「しっぽとりゲーム」で使用

### 2 「十文字ゴム跳び」の進め方

①グループで、順番を決めておきましょう。初めは、1、2、3、4の人がゴムを持ちます。

②ゴムの高さは、足首です。

③5の人から順に跳びましょう。片足で跳びましょう。

④1周したら、6の人の番です。7の人、8の人と順次跳びます。

⑤両足で跳んでみましょう。5の人から跳びます。

⑥横向きで跳んでみましょう。③、④、⑤を繰り返す。

⑦後ろ向きで跳んでみましょう。③、④、⑤を繰り返す。

⑧ゴムひもを持つ係を交代しましょう。5、6、7、8の人が持ちます。

⑨②、③、④、⑤、⑥、⑦、⑧を繰り返す。

※すねの高さ・ひざの高さについても同じように行う。

(時間があったら)

⑩次は、まねっこ跳びをしてみましょう。(ゴムを持つ人は、1、2、3、4)

⑪5の人は、好きなとび方で1周しましょう。後ろの人は、まねをして跳びましょう。

⑫ゴムを持つ人を交代して、1、2、3、4の人が同じようにやってみましょう。先頭は1の人です。後ろの人は、まねをして跳びましょう。

### (発展編)

ネコとネズミ (しっぽとりゲーム)…およそ30秒(ゴムの外よりの赤色の部分で行う)

①ゴムを持つ人は、1、2、3、4の人。(ゴムは、すねの高さ)

②十文字ゴムの中に、ネコ役(5の人)とネズミ役(6の人)の二人が入る。

③笛の合図(スタート)で、ネコがネズミを追いかけ、しっぽをねらう。

④「逆襲」の合図(およそ15秒後)で、ネズミがネコを追いかける。

⑤笛の合図(終了)で、ネコ役(7の人)、ネズミ役(8の人)が交代。③、④を繰り返す。

⑥ゴムを持つ人を交代して、1、2、3、4の人同じようにやってみましょう。ネコ役(1の人)ネズミ役(2の人)です。③、④、⑤を繰り返す。