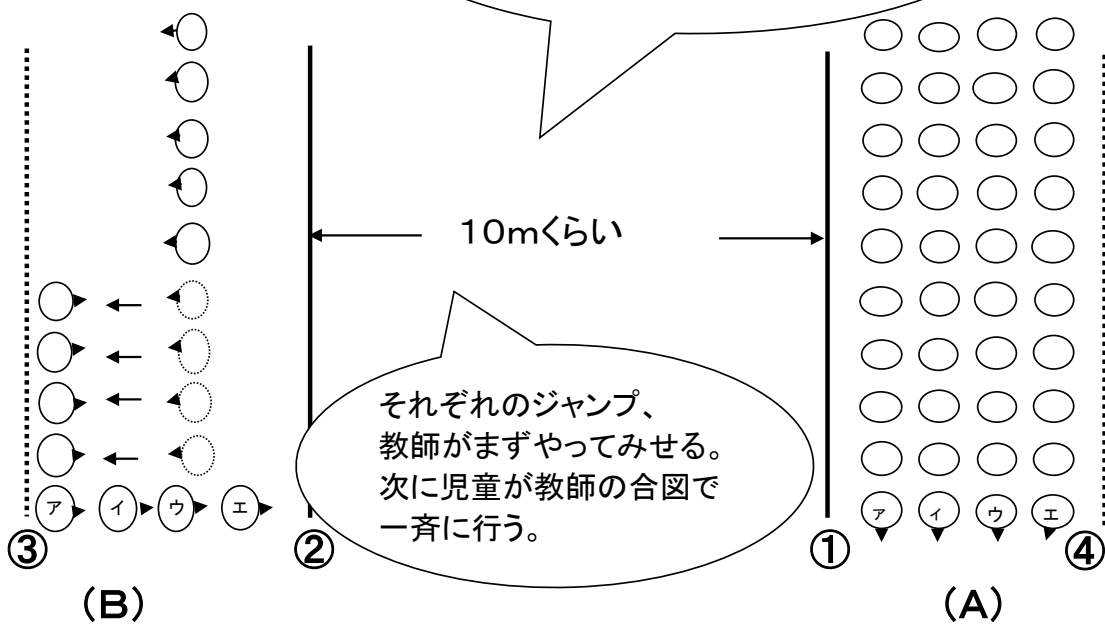


元気っ子ジャンプ

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>(1) 上方跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 (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) <p>(2) 前方跳び</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"> 「右向け右」をし、①の線から②の線まで、前方跳びを行う。 ③の線まで行ったら、来た方向に向きを変え、座って待つ。 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。 3種類の跳び方を1往復ずつ行う。
-----	--

「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

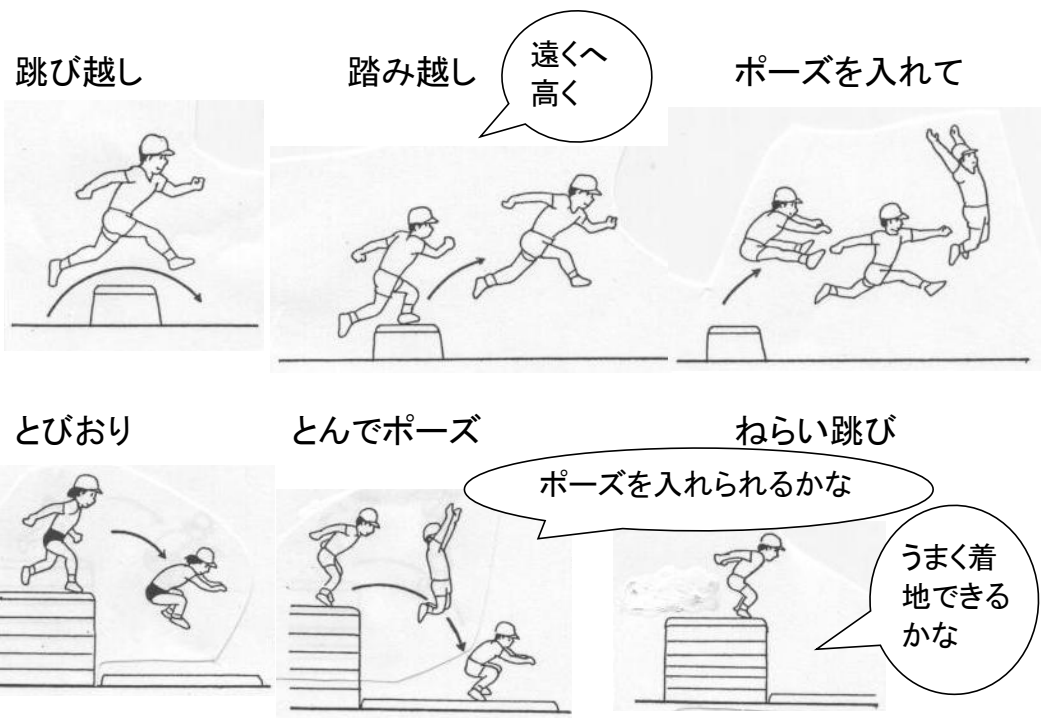
- ①「右向け右」をしましょう。いろいろな動きをしながら、②の線までいきましょう。
- ②まず、「ケンケン」で移動します。最初は、「右足ケンケン」です。
- ③最初は先生がやります。見てください。
- ④笛の合図で、スタートしましょう。「ピッー」
- ⑤②の線まで片足ケンケンをやったら、③の線まで行って座ってまっぴらしていきましょう。
- ⑥帰りは「左足ケンケン」です。 ※④を繰り返す。

※ 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

バン・ビューン、バン・フワッと

ねらい	空間動作を変化させる動きを楽しみながら、踏み切りと着地の感覚を身に付ける
人数	6～10人(学級を4グループに分けた人数)
時間	25分間
準備	跳び箱4個 マット4枚 ビニールテープ(ねらい跳びをするマットにマークする)



やり方	<p>①跳び箱、マットはグループ毎に1つずつ用意する。</p> <p>②跳び箱1段で、跳び越し、踏み越しを行う。</p> <p>③跳び箱を2段にし、踏み越し、踏み越しポーズを行う。ポーズは元気っ子ジャンプの動き(ばんざい・拍手・足うち・かかえ込み・大の字・回転)を取り入れるとよい。</p> <p>④跳び箱を5段にし、とびおり、とんでポーズを行う。</p> <p>⑤跳び箱を6段にし、とびおり、ねらい跳びを行う。時間に余裕があったら、おりた場所の得点をグループで競争させるとよい。</p>
-----	--

「バン・ビューン、バン・フワット」の説明

1 準備

- 跳び箱4個 マット4枚
ビニールテープ(ねらい跳びをするマットにマークする)

2 「バン・ビューン、バン・フワット」の進め方

- ①グループごとに、跳び箱、マットを1つずつ用意しましょう。
- ②はじめは、跳び箱1段で、跳び越しを行います。(1～2分程度)
- ③次は、踏み越しを行います。慣れてきたら、跳び箱の上で強く踏み切って、高く遠くへ跳んでみましょう。(1～2分程度)
- ④次は跳び箱を2段にして、踏み越しを行いましょう。(1～2分程度)
- ⑤次は、ポーズを入れて跳んでみましょう。ポーズは元気っ子ジャンプの動きをやります。(ばんざい・拍手・足うち・かかえ込み・大の字・回転90度・回転180度・回転360度)(4～5分程度)
- ⑥次は、跳び箱を※5段にして、とびおりをします。(1～2分程度)
- ⑦慣れてきたら、ポーズを入れて跳んでみましょう。先程行った、元気っ子ジャンプをまた行います。(4～5分程度)
- ⑧最後は、跳び箱を※6段にして、とびおりをします。(1～2分程度)
- ⑨慣れてきたら、ねらい跳びを行いましょう。テープの上に両足がのるように着地しましょう。(4～5分程度)
- ⑩ねらい跳びが上手にできるようになったら、グループ内で競争しましょう。

得点例:両足がテープの上3点、片足がテープの上1点、両足ともテープの上にはのらない0点

※とびおり・跳んでポーズ・ねらい跳びは、学級の実態に合わせ、4～7段で実施。

ねらい跳びの場の設定について

