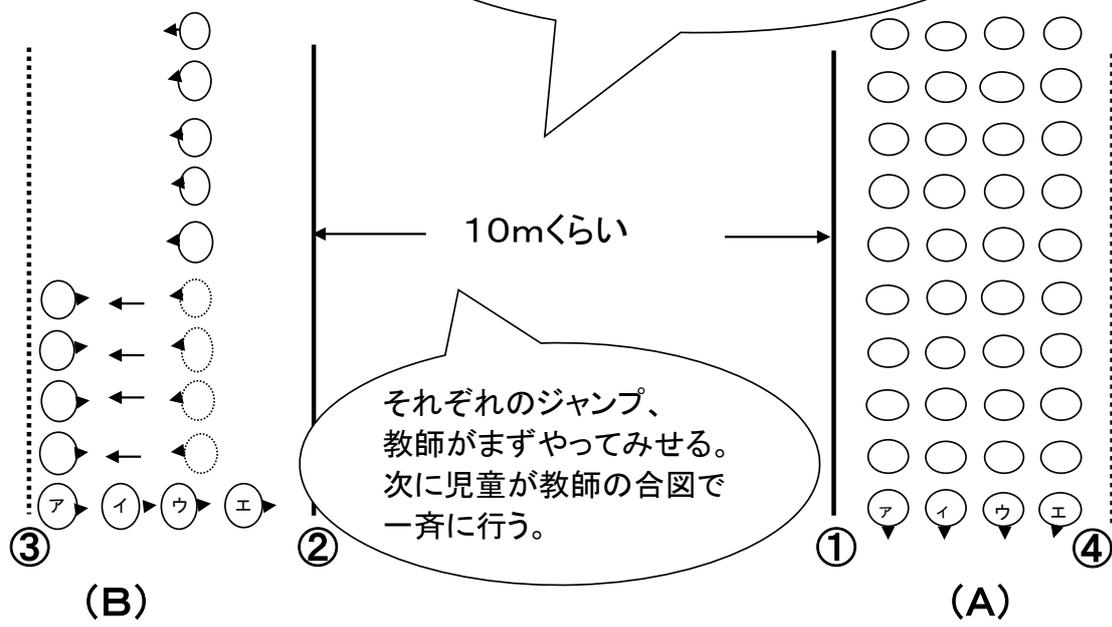


元気っ子ジャンプ

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

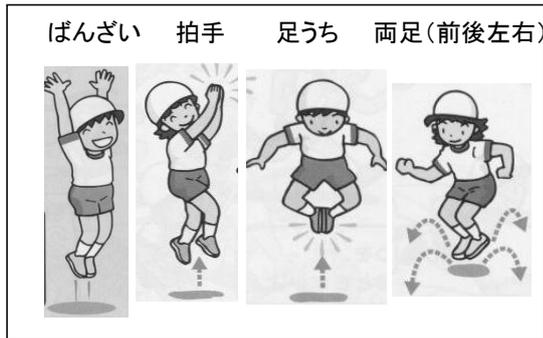
(1) 上方跳び

(Aパターンで説明)

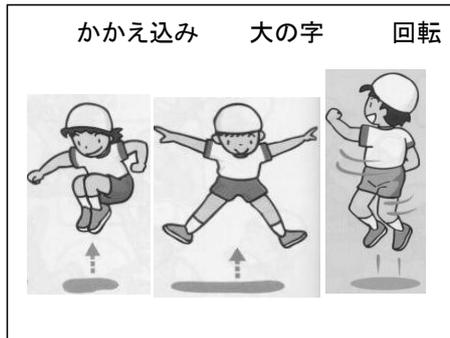
- ①まず、その場で上方へのジャンプをしましょう。
- ②最初は「ばんざい」をします。先生がやります。見てください。
- ③「せーの」で、一緒にやりましょう。
- ④「せーの」、(ばんざい)、「せーの」、(ばんざい)、「せーの」(ばんざい)
- ⑤次は「拍手」をします。先生がやります。見てください。 ※③、④を繰り返す。
- ⑥次は「足うち」をします。先生がやります。見てください。 ※③、④を繰り返す。
- ⑦最後は、「両足」です。先生がやります。見てください。 ※③を繰り返す。

※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。

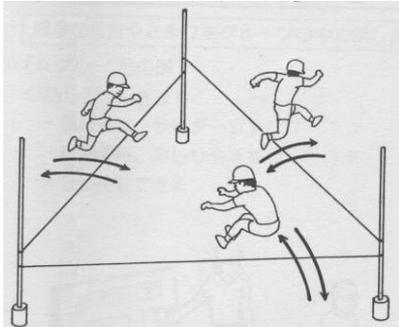
- ケンケン跳び
- ばんざいスキップ
- カニ歩き(横向きで大股歩き 右向き・左向き)
- エビ跳び(後ろ向きで両足ジャンプ)
- 忍者歩き(後ろ向きのまま大股歩き)
- 両足跳び(かえる跳び)
- 大また跳び

連続ゴム跳び

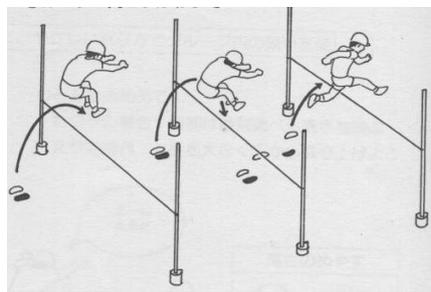
ねらい	片足や両足で、上方へのいろいろな跳び方を楽しむ
人数	6～10人組(学級を4グループに分けた人数)
時間	25分間
準備	ゴムひも(3本×4グループ分)、支柱17本、はちまき8本

※ここでは、いろいろな跳び方がわかるように、それぞれの場で、いろいろな跳び方をしているように示してありますが、実際は、教師の指示でいっせいに同じ向き同じ跳び方で実施します。

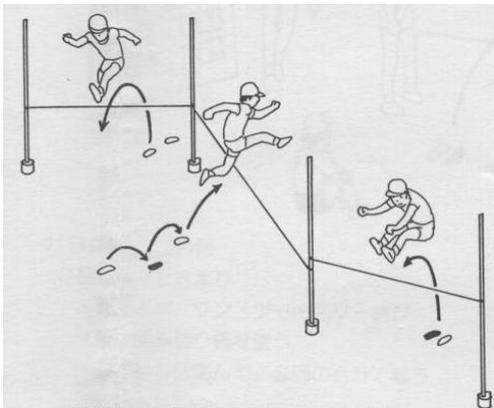
● 三角形のゴムを出たり入ったり



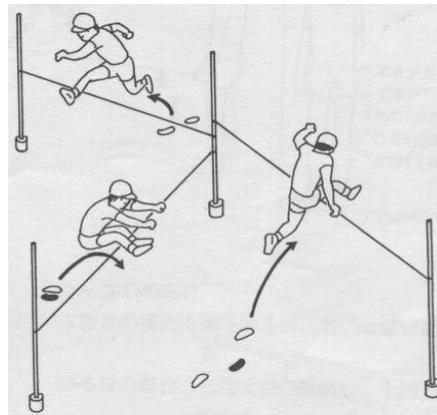
● 休まず向こう側まで



● ジグザグのゴムを跳び方を変えて



● 高さの違うゴムを跳び方を変えて



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① ゴムひもは、両端を輪にしておくと便利です。 ② いろいろな高さ、跳び方で連続跳びができるように上記のような場作りをする。 ③ グループ毎に一つの場作りを担当して、ローテーションをすると効率が良い。 ④ それぞれの場で、片足踏み切り・両足踏み切り・前向き・横向きなどいろいろな高さで、いろいろな跳び方をする。 ⑤ およそ5分毎に笛で合図をし、ローテーションをする。
-----	---

「連続ゴム跳び」の説明

1 準備

○ゴムひも(3本×4グループ分)、支柱17本、はちまき8本

※支柱の代わりにコーン、はちまきの代わりにビニールテープを利用してもよい。

2 「連続ゴム跳び」の進め方

- ①グループ毎に場を担当し、クラス全員で4つの場を作りましょう。
 - ②それぞれの場で、跳び始めの位置がわかるように、2本の支柱にはちまきをつけましょう。(ビニールテープを貼ってもよい)
 - ③グループごとに順番を決めて、前の人から一人ずつ跳んでいきます。
 - ④始めは、自分たちが用意した場でいろいろな跳び方をします。
 - ・前向きの片足で跳んでみましょう。
 - ・前向きの両足で跳んでみましょう。
 - ・横向きの片足で跳んでみましょう。
 - ・横向きの両足で跳んでみましょう。
 - ・少しゴムの高さを下げ、後ろ向きの片足跳びと両足跳びに挑戦してみましょう。
 - ⑤およそ5分後に、笛で合図をし、時計回りにローテーションを行う。
- ※次に移動した場でも、同じように声かけをし、いろいろな跳び方を経験させる。

(発展編) ※児童の実体に応じて、余裕があればやってみてください。

- ①自分たちが用意した場に戻って見ましたね。
- ②今日はいろいろな跳び方をやってみました。
- ③最後にグループで相談をして、シンクロ跳びをやってみましょう。
- ④シンクロ跳びとは、一人で跳ぶのではなく、二人(三人)でそろえるようにして、一緒に跳びます。
- ⑤各グループ、3回分の跳び方を考え、二人(三人)ずつ順番に跳んでいきましょう。
- ⑥最後に、考えた跳び方をみんなに発表してもらいます。