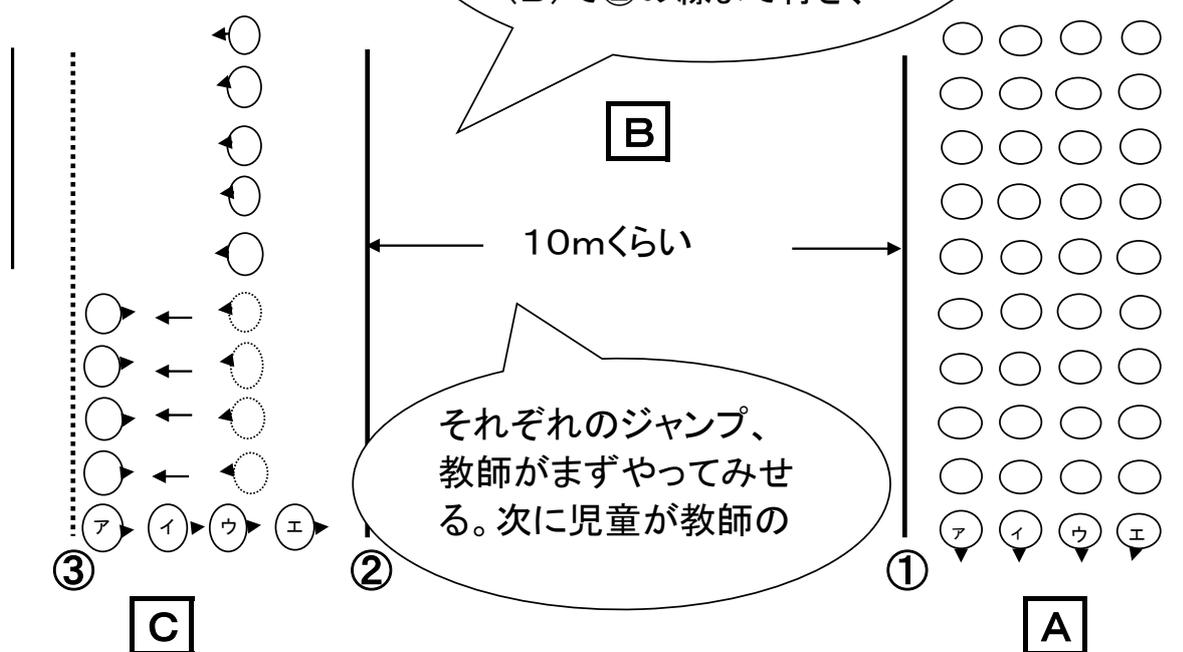


元気っ子ジャンプ

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	ライン

準備体操(A)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(B)で②の線まで行き、



やり方	<p>(1) 上方跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4列縦隊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> <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、着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

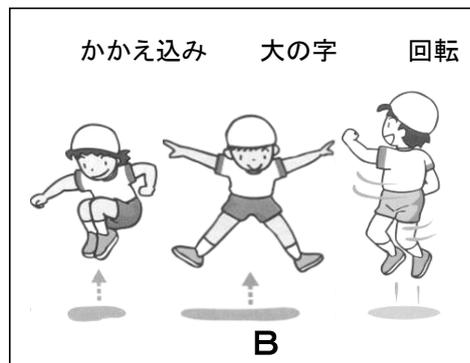
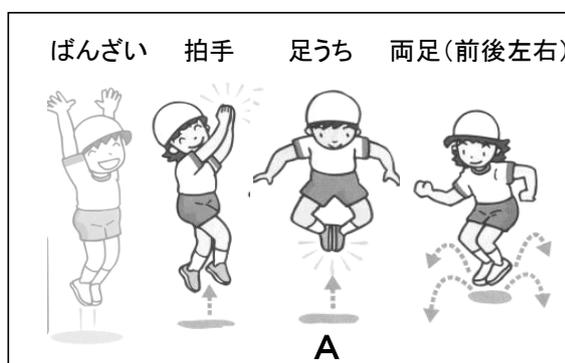
○ ライン

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。



(2) 前方跳び

- 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。「ぴっー」
 - 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
 - ワラビー跳び(大股跳び)
 - 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)

いろいろダッシュ

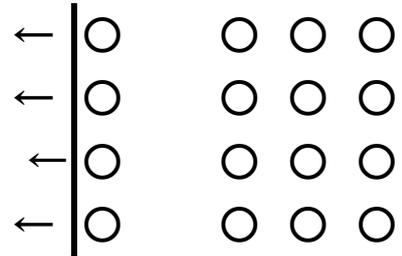
ねらい	いろいろな姿勢から素早く走り始める動きを身に付ける。
人数	4人×10組
時間	1種類を1～2回(2分間程度)×5種類(計10分間程度)
準備	ライン(2本)

なるべく真っ直ぐ走るように、走り始めたら前を見つといいですね。



←20mくらい→

スタート



やり方	<p>① いろいろな姿勢でスタートラインにつく</p> <p>② スタートの合図で素早く走り始め、ゴールまで走る</p> <p>※ 姿勢 体育座り(前・後ろ)・正座(前・後ろ)・あお向け(頭が線、足が線)・うつぶせ(頭が線、足が線)・長座(前・後ろ)など</p> <p>※ 合図 笛、手ばたき、食べられるものと言ったら、決められた色など</p>
-----	--

「いろいろダッシュ」の説明

1 準備

- スタートとゴールのライン、笛

2 「いろいろダッシュ」の進め方

- ① これからいろいろなスタートの仕方でかけっこをしたいと思います。先生の笛の音をよく聞いてスタートしてくださいね。

- ② まず、体育座りで前向きになります。よーい、ピッ

- ③ 次に、体育座りで後ろ向きになります。よーい、ピッ

- ※ 以下、同様に行い、いろいろな姿勢でスタートする。

体育座り(前・後ろ)・正座(前・後ろ)・あお向け(頭が線、足が線)・うつぶせ(頭が線、足が線)・長座(前、後ろ)など

- ※ 合図も様々な合図で行うことで、反射神経も鍛えることができる。

笛(1回、2回)、手ばたき、決められた色など

色は普通に色を言うのではなく白のものを言ったら(とうふ、ゆきなど)ダッシュするなど。

- ④ よく笛の音を聞いてすぐにダッシュが出来たね。ちょっと足が速くなったような気がするでしょ。それでは、そんな足がちょっと速くなったような気がするみんながますます速くなるかもしれないダッシュをするよ。これはね、一回や二回やったのでは結果はわからないんだよ。何回も何回もやると知らず知らずのうちに「足の速くなる筋肉」ができあがるんだよ。楽しみだね。さて、頑張ってチャレンジしてみよう。