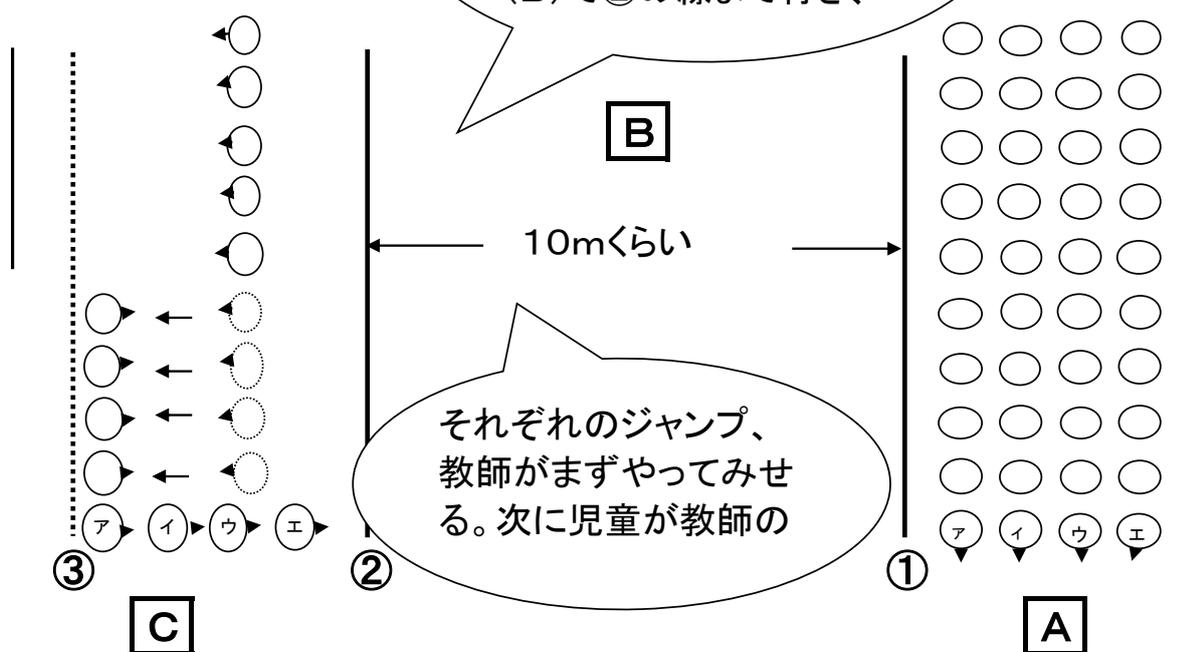


## 元気っ子ジャンプ

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><b>(1) 上方跳び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul> <p><b>(2) 前方跳び</b></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、着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

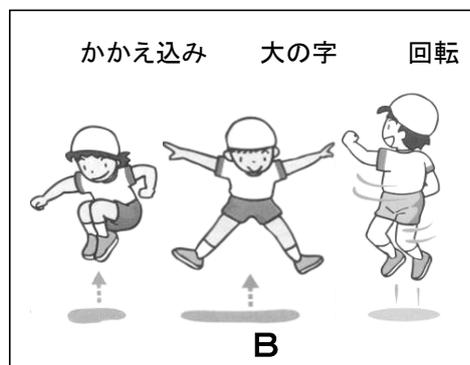
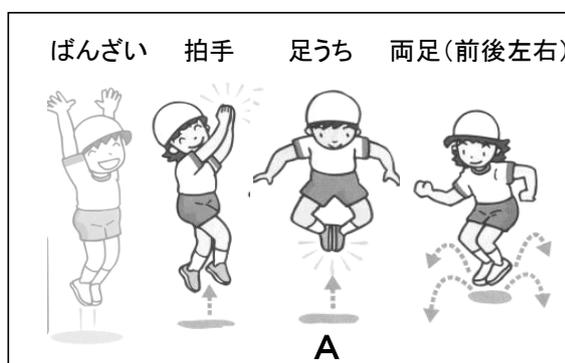
○ ライン

### 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。



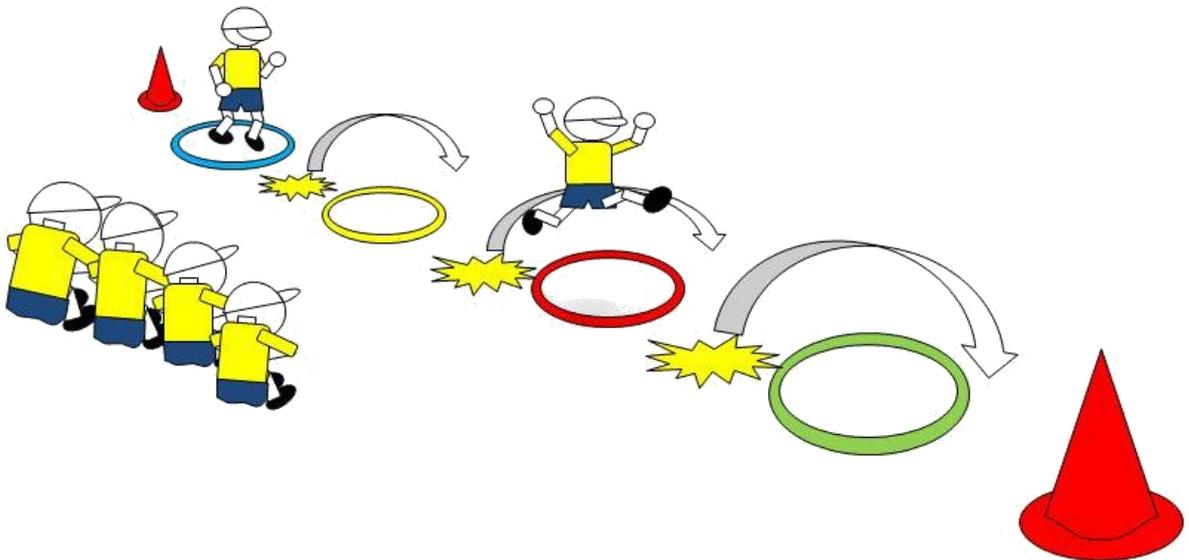
#### (2) 前方跳び

- 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
  - 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)
  - ワラビー跳び(大股跳び)

## 障害物リレー

ねらい	低い障害物を跳び越えながら走る動きを身につける。
人数	5～6人1組
時間	20分間程度
準備	ケンステップかフラフープ ダンボール(又は牛乳パックやペットボトルをつなげたもの)コーン バトン

輪の間隔は3～5mで等間隔。バトンはリングバトンのような柔らかい物がよいが、なければ手でタッチしてもよい。  
 行きに障害物を越えて、帰りは直線的に走るのを基本とするが、往復共に障害物を越



やり方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一斉指導で障害物を跳び越す間隔をつかませる。</li> <li>○チームを編成し、回旋して次走者に引き継ぐ練習をする。</li> <li>○最後に全チームで競走する。</li> <li>○フラフープを牛乳パックやダンボールなど、高さのある障害物に発展させる。</li> </ul>
-----	--

## 「障害物リレー」の説明

### 1 準備

- フラフープ各チーム4つ用意し、1つ目はスタート位置として、フラフープ間隔1～2は6m、2～3～4は3mの等間隔。
- 折り返し用のコーン
- バトン(児童の実態に応じて棒状、リング、手でタッチ。)
- 発展・実態に応じて牛乳パック・ダンボールなど柔らかくて高さのあるものを使ってもよい。

### 2 「障害物リレー」の進め方

- ① 5～6人で1チームを編成します。
- ② チームの名前を決める。動物の名前などつけて行くと楽しい雰囲気を高めてリレーを行うことができます。
- ③ 走順を決めて練習する。最初と最後の走者は、渡すだけになったり、もらうだけになるのでどの順番も体験しましょう。
- ④ フラフープ間は3m間隔。
- ⑤ 次の走者は輪の待機場所で待ち、それ以外の走者は座って待つことを約束し、練習を始めましょう。
- ⑥ 最後に全チームがそれぞれの場で笛の合図でスタートし競走しましょう。
- ⑦ フラフープをより高さのある牛乳パックやダンボールに変えて行ってもよい。