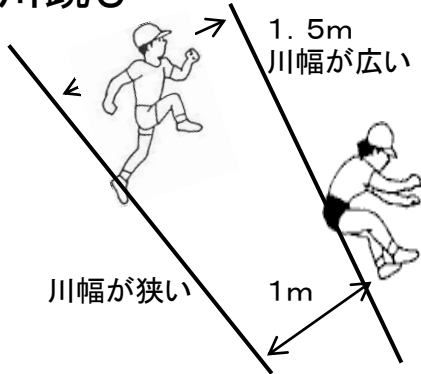


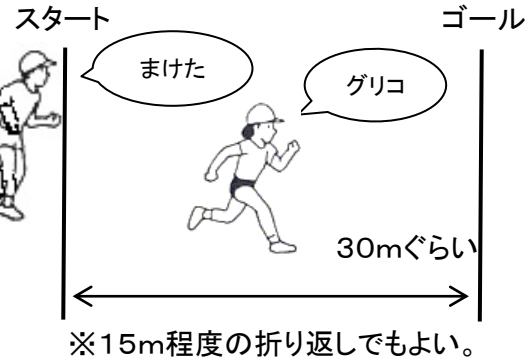
幅跳びの動きづくりのために

ねらい	幅跳びの基本的な技能を身に付ける
時間	10分間
準備	ライン引き

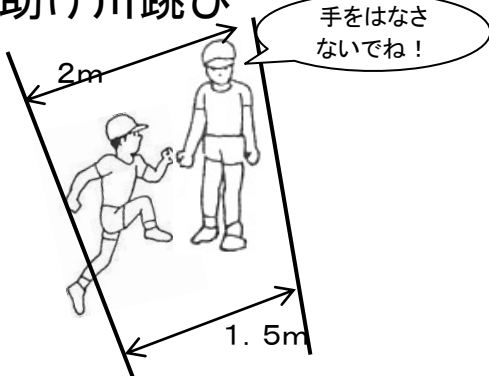
川跳び



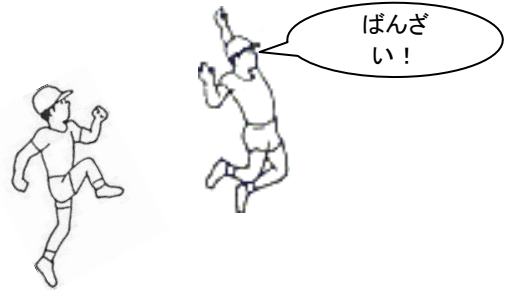
グリコじゃんけん



お助け川跳び



ばんざいスキップ



やり方	<p>①川跳び……片足でジャンプし、片足か両足で着地する。・</p> <p>②グリコじゃんけん…2人組になってじゃんけんをし、勝ったら前に進む。</p> <p>③お助け川跳び…2人組になり、1人が手を引いて川を渡る。</p> <p>④ばんざいスキップ…スキップをしてジャンプするときに両手をばんざいする。</p> <p>※2人組ができないときには、3人組でもよい。</p> <p>※時間があれば、2つの種目を組み合わせて行う。</p>
-----	---

「幅跳びの動きづくりのために」の説明

1 準備

○ライン引き

2 「幅跳びの動きづくりのために」の進め方

○児童の実態に応じて、種目を選んで行います。・

ここでは、1時間目……川跳び

2時間目……川跳び、グリコじゃんけん

3時間目……グリコじゃんけん、お助け川跳び

4時間目……お助け川跳び、ばんざいスキップと計画しました。

①川跳び……片足でジャンプし、片足か両足で着地して川を渡ります。

・川の幅は、1mから1.5mとし、自分でできそうな幅の所に挑戦しましょう。

②グリコじゃんけん…2人組になってじゃんけんをし、勝ったら前に進みます。

<進み方の例>

・グーで勝ったら……グリコと言いながら両足で3歩進みます。

・チョキで勝ったら、……チョコレートと言いながらケンケンで6歩進みます。

・パーで勝ったら……パイナップルと言いながら大また走で6歩進みます。

③お助け川跳び… 2人組になり、川を渡る人の手をペアの人が引いて助けてあげます。

・川の幅は、1.5mから2mです。できそうな所に挑戦しましょう。

・手を引く人はお手伝いですから、強く引かないようにしましょう。

④ばんざいスキップ… ジャンプするときに両手でばんざいをしながらスキップします。

・ばんざいをすることで、体を高く持ち上げるようにしましょう。

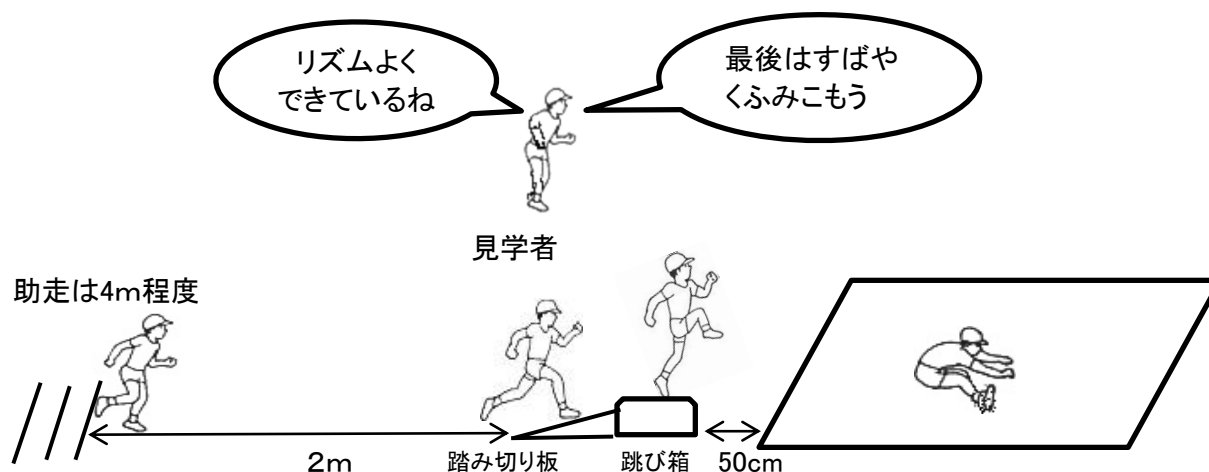
※2人組ができないときには、3人組でもよいです。

※時間がない場合には1種目、時間がある場合には2種目行います。

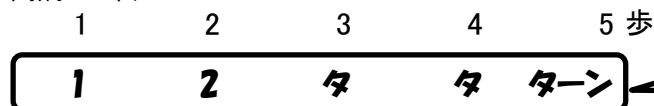
リズム跳び (タ・タ・ターン跳び①)

ねらい	5歩助走から踏み切りへの動作を身に付ける
時間	20分間
準備	ライン引き、跳び箱1段、踏み切り板

3歩助走に2歩を加えて助走距離を伸ばす感じで行う



助走は4m程度
スタートライン
(50cm間隔で3本)



ゆっくり大きく

すばやく走り込んで踏み切る

着地までしっかり行う

やり方	<p>①助走は5歩(4m程度)にする。</p> <p>②踏み切り足から助走を始める。 「1・2・タ・タ・ターン」のリズムで助走をして踏み切る。</p> <p>③はじめは80%ぐらいの力で助走し、踏み切り板に正確に足が合うように行う。</p> <p>④慣れてきたら、リズムのよい素早い動作で行う。</p> <p>⑤着地までしっかりと行う。(両足で、体を小さくして着地する。)</p> <p>⑥見学者は、リズムのよい動きでジャンプできているか評価し、アドバイスする。</p>
-----	---

「リズム跳び（タ・タ・ターン跳び①）」の説明

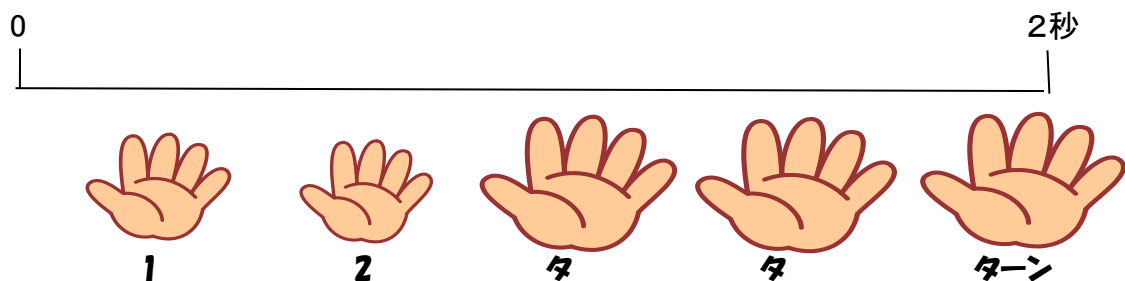
1 準備

- 砂場……砂を掘り起こして、十分やわらかくしておく。
- ライン引き、跳び箱、踏み切り板

2 リズム跳び（タ・タ・ターン跳び①）の進め方

- ①スタート地点を決めます。
 - ・踏み切り板から2mのところからスタートラインを引きますが、5歩助走で踏み切れるようにスタート位置をかえて下さい。
- ②「1・2・タ・タ・ターン」のリズムで助走して踏み切ります。
 - ・「1・2・タ・タ・ターン」と言いながら手拍子をし、リズムを覚えます。
 - ・最初の1歩は踏み切り足と同じ足にします。
 - ・はじめは80%ぐらいの力で、踏み切り板に足が合うように気をつけて3回練習しましょう。
 - ・4回目からは、リズムのよい素早い動きで踏み込んで跳ぶようにしましょう。
- ③着地では、両足着地で膝を柔らかくして着地できるように気をつけましょう。
- ④見学者は、よいリズムでジャンプができていないか、アドバイスしてあげましょう。

「1・2・タ・タ・ターン」のリズムは、2秒ぐらいで行います。「タ・タ・ターン」は強くたたきます。



※校庭で使用できる踏み切り板や跳び箱がない場合には、使用せずに行います。