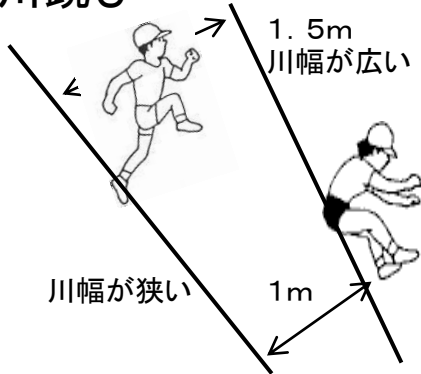


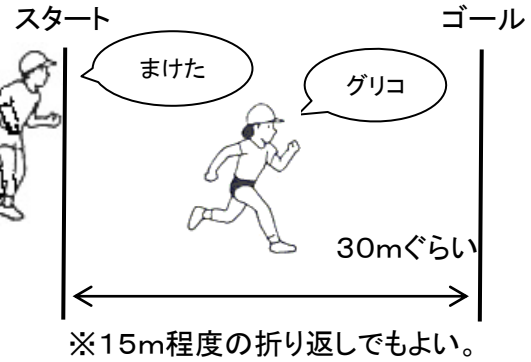
幅跳びの動きづくりのために

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

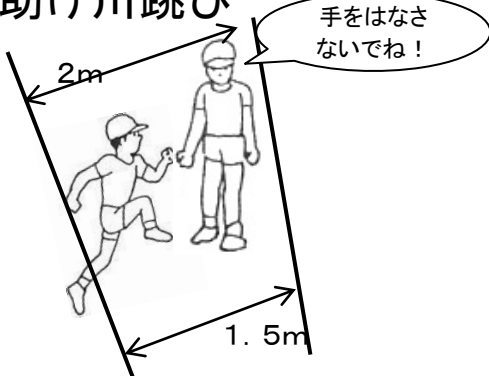
川跳び



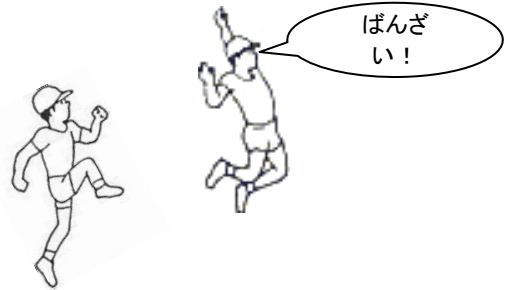
グリコじゃんけん



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。

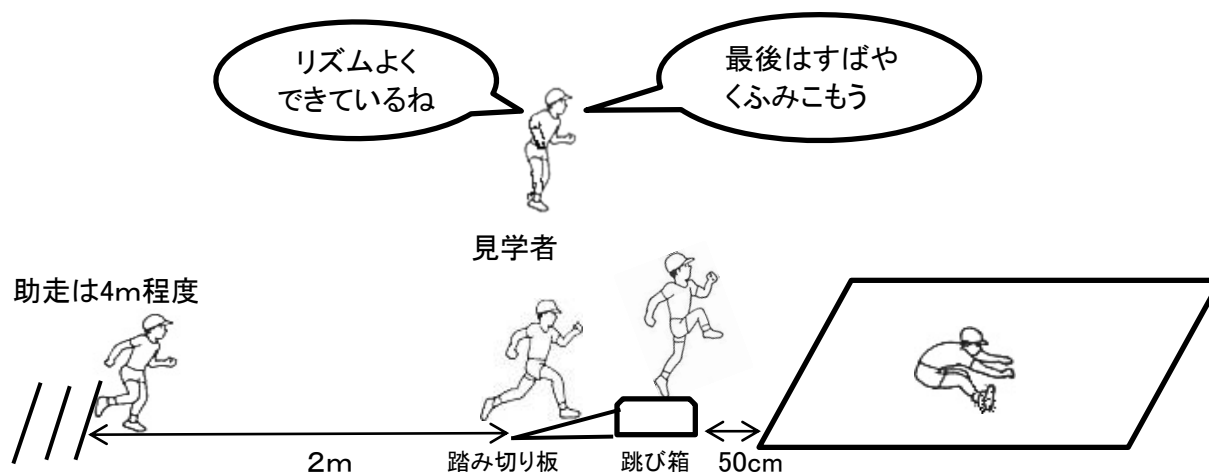
※2人組ができないときには、3人組でもよいです。

※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



1 2 タ タ ターン

周りの子が声を出し、手拍子をしてあげましょう。

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	<ul style="list-style-type: none"> ①助走は5歩(4m程度)にする。 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。 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。 ④慣れてきたら、リズムのよい素早い動作で行う。 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。) 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。
-----	--

「リズム跳び（タ・タ・ターン跳び①）」の説明

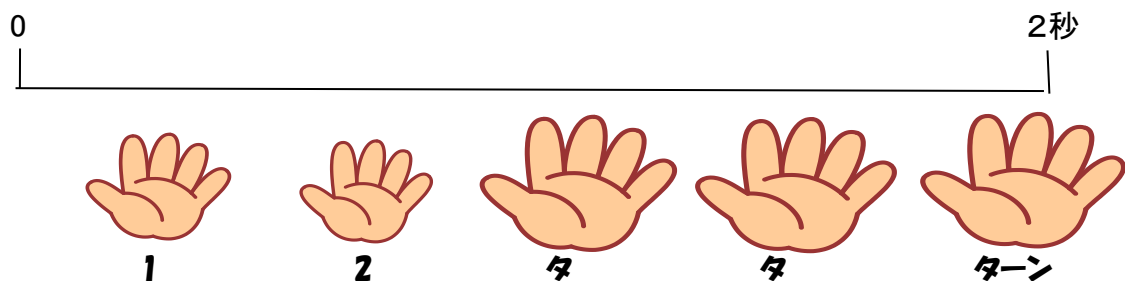
1 準備

- 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。

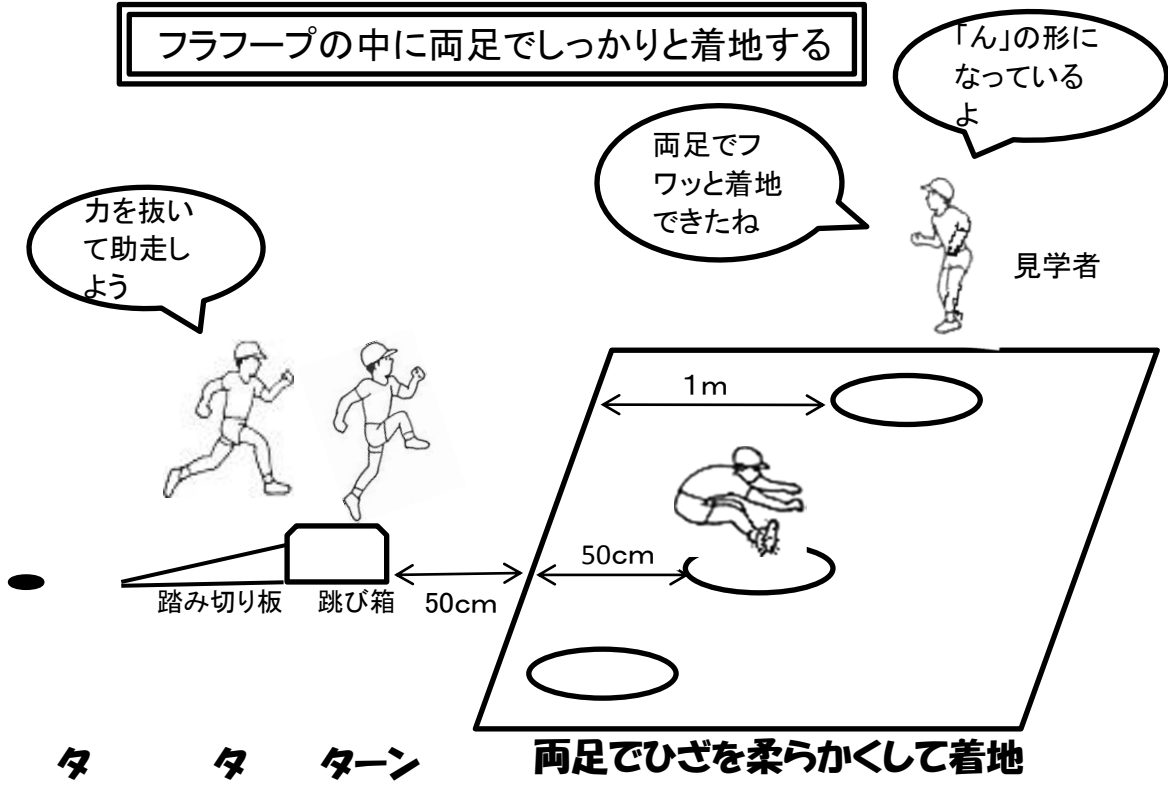
「1・2・タ・タ・ターン」のリズムは、2秒ぐらいで行います。「タ・タ・ターン」は強くたたきます。



※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。

ねらい跳び (タ・タ・ターン跳び②)

ねらい	両足で安定して着地する動きを身に付ける
時間	20分間
準備	ライン引き、跳び箱1段、踏み切り板、フラフープ3個



※ フラフープを置く位置は、児童の能力によって変えます。
 3カ所に置けない場合は、2カ所でもよいです。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①「1・2・タ・タ・ターン」のリズムで助走して踏み切る。 ②全力ではなく、80%ぐらいの力で助走する。 ③高くジャンプしてフラフープの中をねらい、「フワッと着地する」イメージで、両足で膝を柔らかく曲げて着地する。 ④慣れてきたら、リズムのよい素速い動作で行う。 ⑤見学者は、着地の姿勢を評価してアドバイスする。 「ん」の字のような形で着地できるとよい。
-----	--

「ねらい跳び(タ・タ・ターン跳び②)」の説明

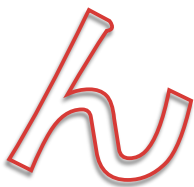
1 準備

- 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、フラフープ3個

2 ねらい跳び(タ・タ・ターン跳び②)の進め方

- ①自分で練習したい場所を選んで下さい。
 - ・フラフープは、「砂場すぐ」「50cmのところ」「1mのところ」にあります。
- ②スタート地点を決めます。
 - ・踏み切り板から2mのところに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。
- ③「1・2・タ・タ・ターン」のリズムで助走して踏み切ります。
 - ・踏み切り足から助走を始めます。
 - ・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。
- ④フラフープの中をねらって着地します。
 - ・ねらう場所は3カ所です。遠くに跳べる子は遠い所をねらいましょう。
- ⑤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。
- ⑥見学者は、資料をもとに、よい姿勢で着地できているか評価してあげましょう。

着地のしせいを見よう



3点
「ん」の字のように、
ひざをやわらかく曲
げて両足で着地す
る。



2点
「く」の字のように、こ
しを曲げるが、ひざ
はのばして着地す
る。



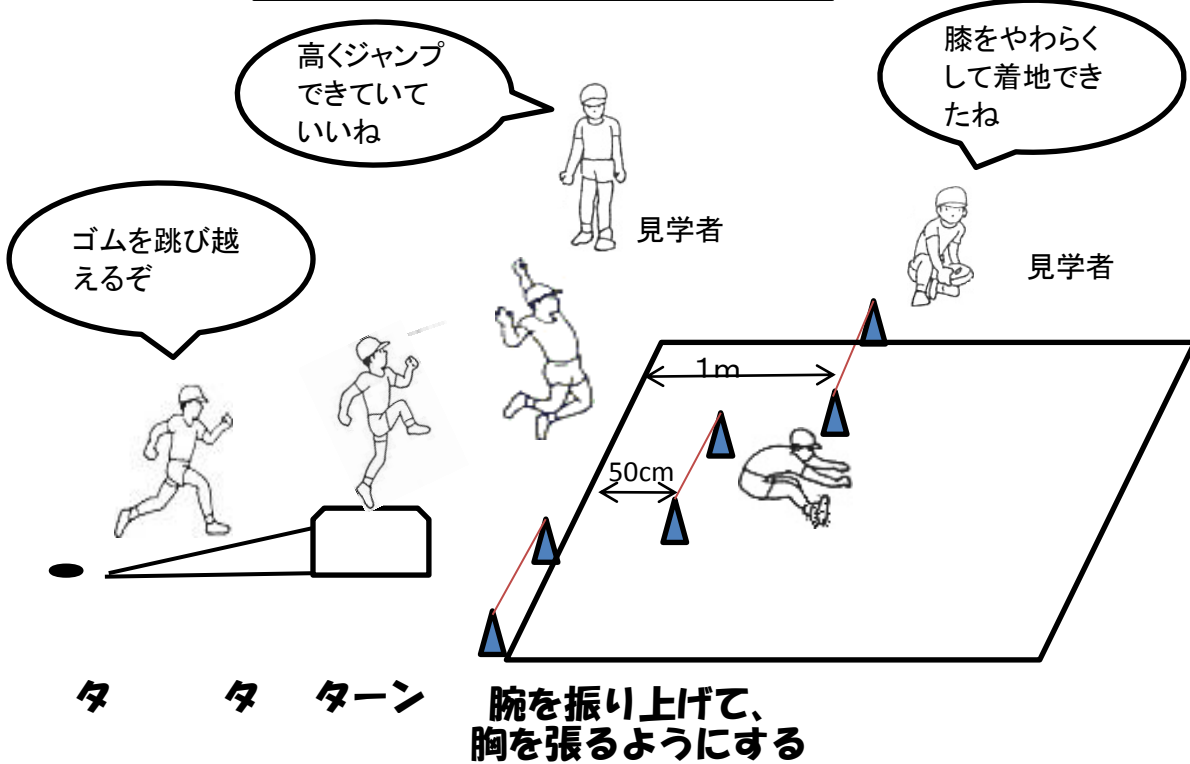
1点
「I」(アイ)の字のよ
うに、体がまっす
ぐに伸びて着地す
る。

※見学者がこの教具を持ち、着地姿勢と比べながら評価します。

ゴム跳び越し (タ・タ・ターン跳び③)

ねらい	高くジャンプして遠くに跳ぶ動きを身に付ける
時間	20分間
準備	跳び箱1段、踏み切り板、コーン6台、ゴムひも3本

高くジャンプしてゴムを跳び越す



※ ゴムの高さは、50cmぐらいにする。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①助走は5歩(4m程度)にする。 ②「1・2・タ・タ・ターン」のリズムで助走をして踏み切る。 ③両腕を振り上げ、胸を張るようにして高くジャンプする。 ④初めはゆっくりとした助走で行い、慣れてきたら素早い助走で行う。 ⑤両足で膝を柔らかく曲げて着地する。 ⑥見学者は、体を高く引き上げてジャンプできているか評価し、アドバイスする。
-----	---

「ゴム跳び越し(タ・タ・ターン跳び③)」の説明

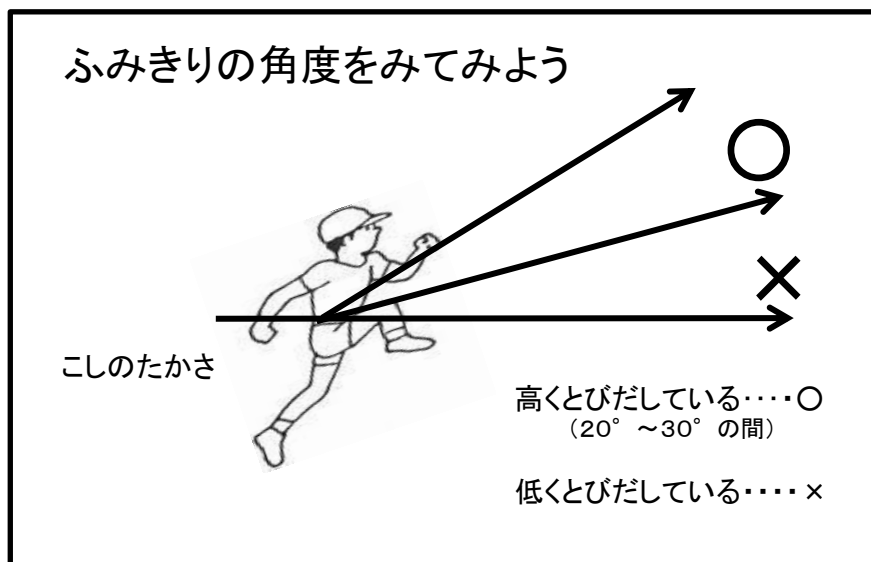
1 準備

- 砂場……砂を掘り起こして、十分やわらかくしておく。
- 跳び箱1段、踏み切り板1台、コーン6台、ゴムひも3本

2 ゴム跳び越し(タ・タ・ターン跳び③)の進め方

- ①自分で練習したいピットを選んで下さい。
 - ・ゴムは、「砂場すぐ」「50cmのところ」「1mのところ」にあります。
- ②スタート地点を決めます。
 - ・5歩助走で踏み切りができるように、スタート位置をかえましょう。
- ③「1・2・タ・タ・ターン」のリズムで助走して踏み切ります。
 - ・踏み切り足から助走を始めます。
 - ・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。
- ④腕を使って体を高く引き上げるようにしましょう。
- ⑤着地では、両足着地で体を小さくして着地できるように気をつけましょう。

※ゴムが高くなりすぎると、上方へのジャンプになり、遠くにジャンプすることができません。50cmぐらいにし、高くなりすぎないようにしましょう。



※見学者がこの
教具を持ち、踏
切姿勢と比べな
がら評価しま
す。