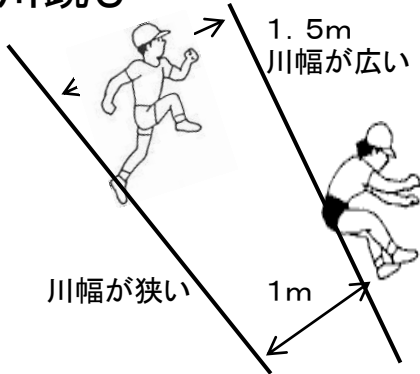


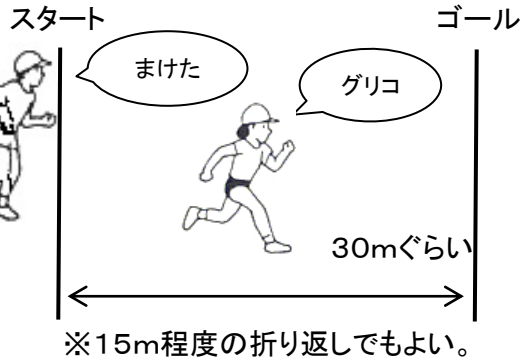
## 幅跳びの動きづくりのために

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

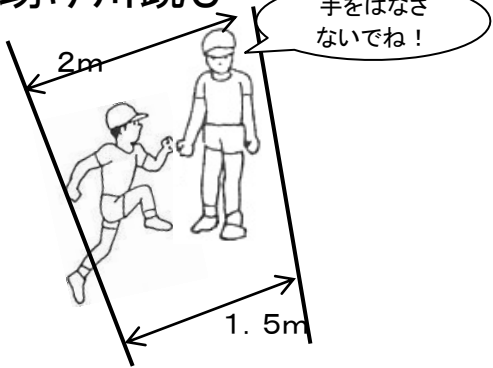
### 川跳び



### 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。

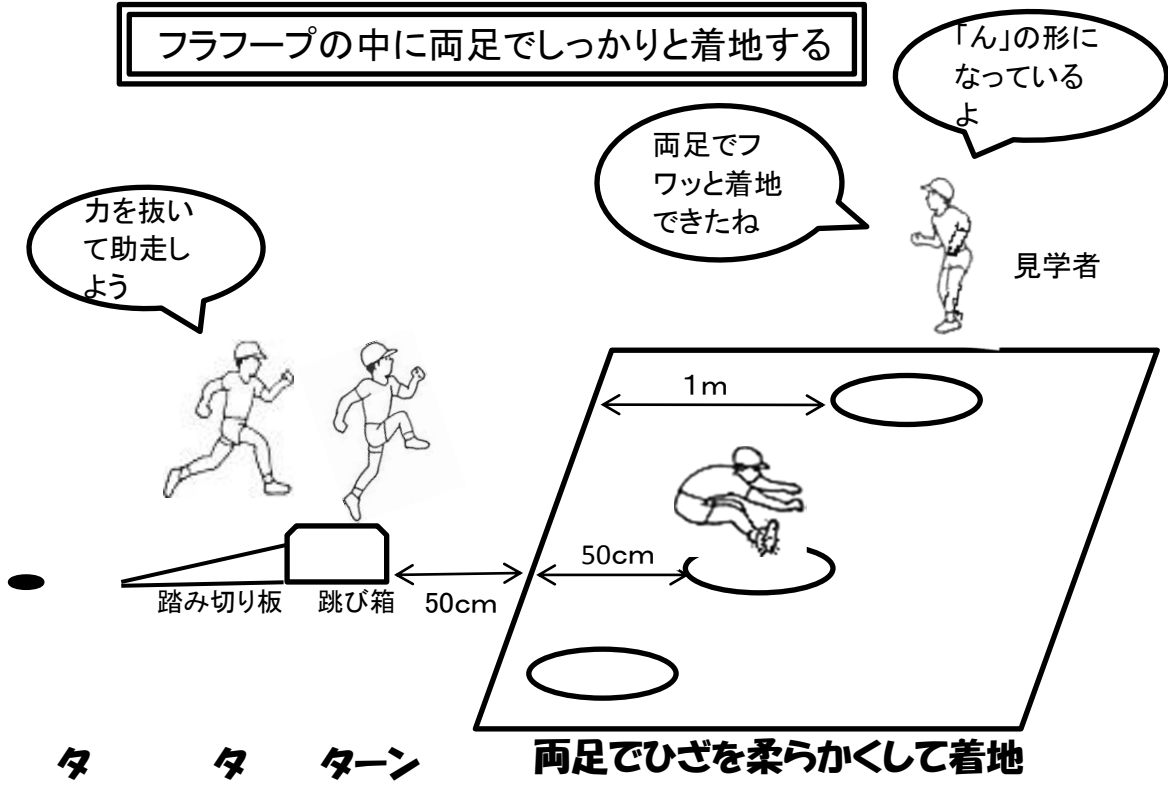
・ばんざいをすることで、体を高く持ち上げるようにしましょう。

※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。

## 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"> <li>①「1・2・タ・タ・ターン」のリズムで助走して踏み切る。</li> <li>②全力ではなく、80%ぐらいの力で助走する。</li> <li>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。</li> <li>④慣れてきたら、リズムのよい素速い動作で行う。</li> <li>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。</li> </ol>
-----	--

## 「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。