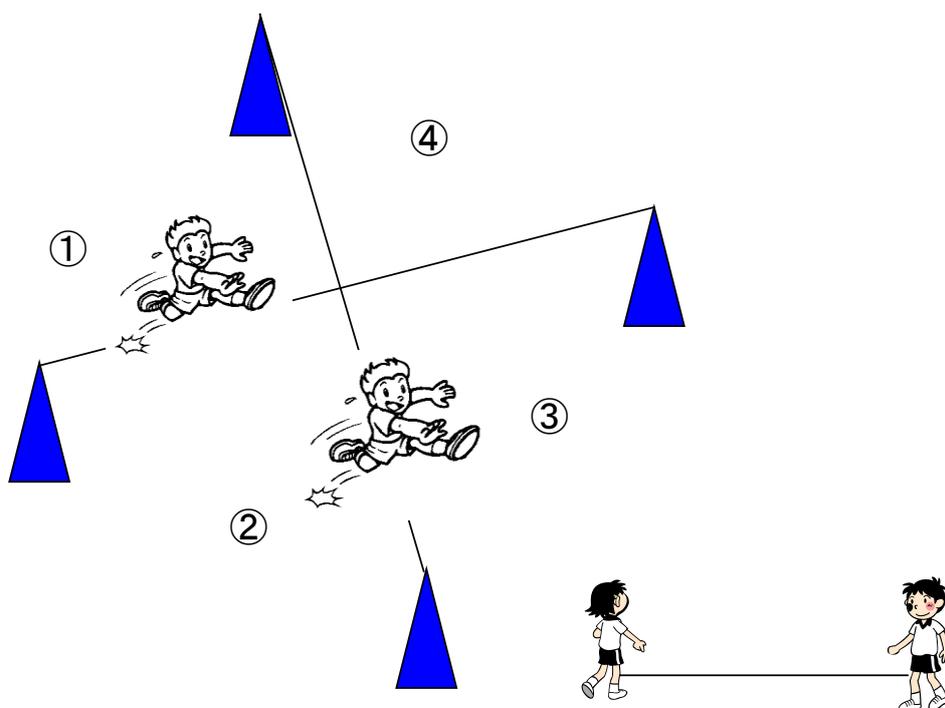


十文字ゴム跳び（中学年）

ねらい	連続したいろいろな跳び方を経験する。
人数	1グループ5～10人
時間	10～15分間
準備	カラーコーン4個 ゴムひも(グループ2本)



やり方	<p>①カラーコーンがない場合は、両端を輪にして足にかける。</p> <p>②十字になっているゴムひもをいろいろな跳び越し方で跳んでいく。①→②→③→④。④まで行ったら次の人がスタートする。 (片足踏切・両足踏切・前向き・横向きなど)</p> <p>③グループで順番を決め、前の児童のまねをして一人ずつ跳んでいく。</p>
-----	---

「十文字ゴム跳び（中学年）」の説明

1 準備（下の写真をご覧ください）

- カラーコーン4個×グループ数
- ゴムひも 2本×グループ数

2 「十文字ゴム跳び」の進め方

※グループで、順番を決めておきましょう。

① 始めは、グループ全員でいろいろな跳び方をしましょう。

- ・片足で跳んだり、両足で跳んだりしましょう。
- ・前向きや後ろ向き、横向きで跳んでみましょう。
- ・周りをよく見て、他の人の跳び方を参考にしましょう。
- また、ぶつからないように気を付けて跳びましょう。
- ・前の人が1周したら交代しましょう。（④まで行ったら）

②次は、まねっこ跳びです。

- ・グループで順番を決めましょう。
- ・前の人が跳び終わったら、前の子のまねをして跳びましょう。
- ・全員まねっこ跳びができたなら、次の子と交代しましょう。



○ ゴムの高さは50cm～60cmぐらい。