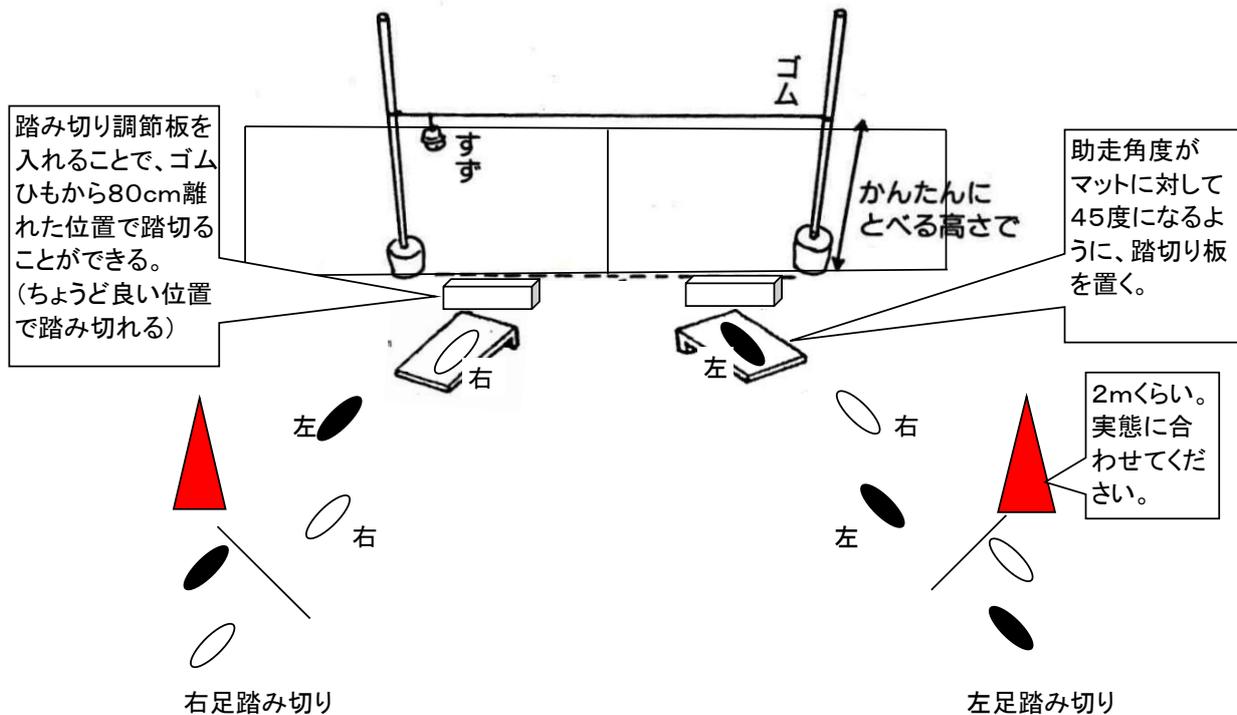


踏み切り足決定

ねらい	左足踏み切り、右足踏み切りを経験し、自分の跳びやすい方の踏み切り足を決める。
人数	2グループ(1グループ5~10人)
時間	35分間
準備	下記のような場を2か所作ります 高跳び用スタンド2組(ない場合は下記のような簡易式の物でも構いません)ゴムひも2本 マット4枚 踏み切り板2個 踏み切り調節板2個 カラーコーン2個 鈴



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①全員が左足踏み切りを3回行う。(助走は3歩) ②次に右足踏み切りを3回行う。(助走は3歩) ③跳びやすい方の踏み切り足で4回行う。(助走は3歩)
-----	---

「踏み切り足決定」の説明

1 準備

○高跳び用スタンド2組(ない場合は簡易式の物でも構いません) ゴムひも2本 マット4枚 踏み切り板2個 踏み切り調節板2個 カラーコーン2個 鈴(なくてもできます)

※ゴムひもの鈴は、跳び越える意識付けのために使用します。

2 「踏み切り足決定」の進め方

- ① 1つの場所で2グループずつ行います。
- ② 初めは左足踏み切りです。「左・右・左」で踏み切ります。または、「1・2・3」の3で左足で踏み切ります。着地は右足です。3回やってみましょう。
- ③ 次は、踏み切り足を変えて、右足で踏み切ります。「右・左・右」で踏み切ります。または、「1・2・3」の3で踏み切ります。
- ④ どちらの足で踏み切るのが跳びやすかったですか？
- ⑤ 今度は、跳びやすかった方の足で跳んでみましょう。
- ⑥ 自分の踏み切り足が分かりました。