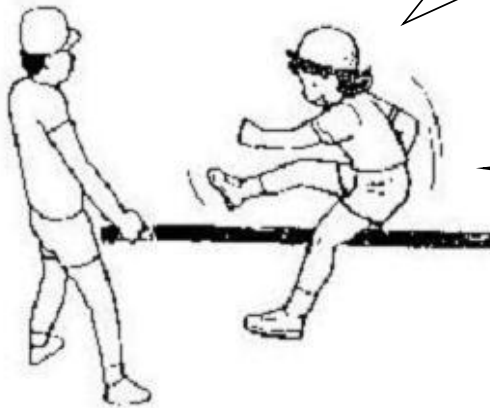


トン・トンまたぎ越し

ねらい	踏み切りと着地のリズムを身に付ける
人数	2～3人一組
時間	5～10分間
準備	新聞紙バー: 新聞紙(5～7枚)をまるめたもの20本 (用意できない場合は、3人組でゴムを使用してください。)

トーンで、振り上げ足の膝を伸ばし、しっかり上げよう。
持っている人は、足の裏が見えたら教えてあげよう。

トン・トンで、振り上げ足、抜き足の順に着地しよう。
跳んでいる人は、足の裏が持っている人に見えるように跳ぼう。



自分のペースで、
3往復がんばろう！



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①二人一組で行う。 ②一人が新聞紙バーを床と平行に持つ。(高さ:すね→膝) ③もう一人が、新聞紙バーと平行に立ち、新聞紙バーに近い方を振り上げ足とし、はさみ跳びの要領で跳び越す。 3往復したら、持ち手と交代する。 ④それぞれが、すねの高さで行ったら、次に膝の高さで行う。
-----	--

「トン・トンまたぎ越し」の説明

1 準備

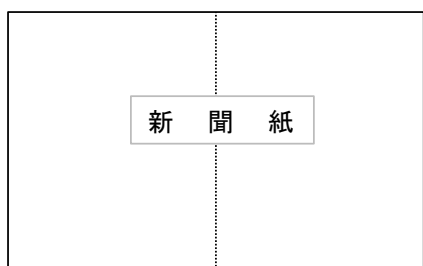
○新聞紙バー20本 （用意できない場合は、3人組でゴムを使用してください。）

2 「トン・トンまたぎ越し」の進め方

- ① 二人組になりましょう。
- ② 一人の人は新聞紙バーを床と平行になるように、水平に持ちます。高さは自分の膝くらいです。
- ③ もう一人の人は、水平になっている新聞紙バーの横に立ちます。トーンで振り上げ足でカバーをまたぎ越し、トントンで振り上げ足から1歩ずつ着地します。
- ④ リズムよく数回繰り返します。
- ⑤ 持ち手と跳び手を交代して、同じ事を行います。
- ⑥ 上手にできるようになったら、10秒間で何回できるかを競ってみましょう。



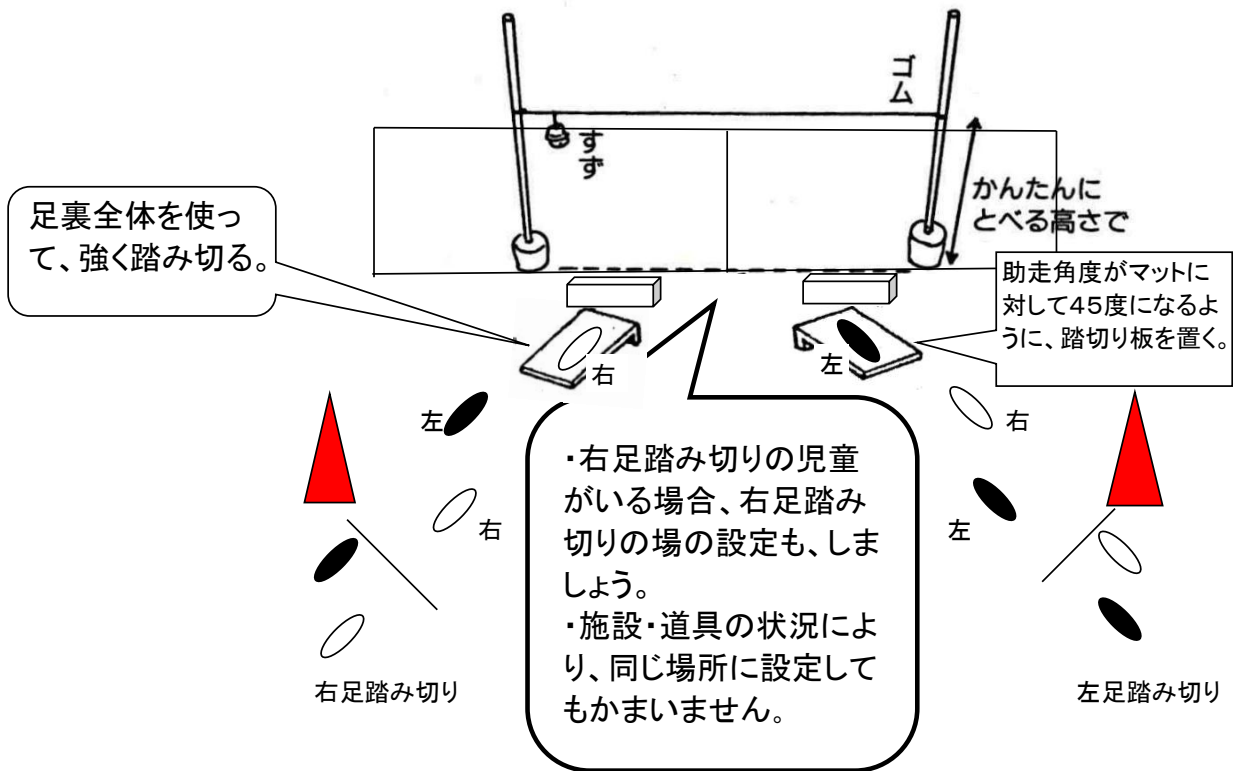
◎新聞紙バーの作り方



- ・新聞紙5～7枚を重ね、矢印の方向になるべく細く巻く。
- ・セロファンテープまたは、ガムテープでとめる。
※ガム(布)テープでまくと、丈夫で長持ちします。

3歩助走・踏み切り

ねらい	3歩での助走・踏み切りの仕方が分かる。
人数	10～20人(1つの場所で)
時間	25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 すず



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①自分が跳びやすい方の踏み切り足で練習します。 ②3歩(イチ・ニイ・サーン)の助走のリズムを声に出していうこと によって、リズムカルな助走を身に付けることができます。 ③踏み切り板を、踏み切り足でしっかり踏み切ることを意識させ ます。 ④少し練習したら、グループ同士で見合います。
-----	---

3 歩助走・踏み切り

1 準備

高跳びの場を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 すず(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 「3歩助走・踏み切り」の進め方

①前の時間で、自分の踏み切り足が決まったので、今日からはその踏み切り足で練習させてください。

②踏み切り足を、半歩後ろに下げスタートラインに立ちます。

(スタート位置、個人差がありますのでおおよその位置とします。)

③45度の進入角度で助走をします。

(踏み切り板が45度にセットされているので、踏み切り板に向かって助走します)

④3歩(イチ・ニ・サーン)のリズムを試技者自身が声に出して跳びます。

同じ場所で練習している友達も一緒に声を出してあげ、助走のリズムをつかみます。

⑤踏み切り板を、踏み切り足でしっかり踏み切ることを意識させます。

⑥前の子がマットから降りたら次の子にスタートの合図を出してあげましょう。

⑦助走のスタート位置に1列に並びましょう。

⑧笛が鳴るまで、何回でも練習しましょう。

⑨前の子が合図を出したら、スタートしましょう。それでは「はじめ。」

⑩15分くらい練習したら、グループごとに、3歩助走・踏み切りカードを見ながら友達の3歩助走・踏み切りの様子を見比べて点数を付け合います。