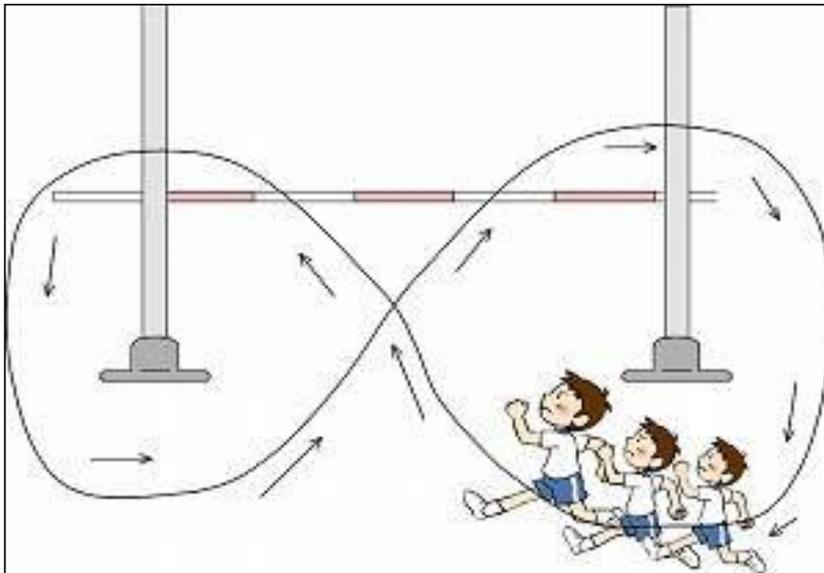


連続跳び

ねらい	調子よく跳ぶ感覚を身に付ける
人数	5～10人
時間	10分間
準備	高跳び用スタンドまたは簡易スタンド, ゴムひも ※2～4セット

連続跳び(8の字跳び)



審判をする班をつくり、跳んだ数を数えさせてもよいです。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① 高さ60cm～70cmの場を作ります。 ② 5人～10人のグループを作ります。 ③ スタートの合図に合わせて、跳び始めます。 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で数を数えながら跳びます。 ・時間内にどんどん跳びます。 ④ 1分後の合図で跳ぶのをやめます。 ⑤ グループごとに跳べた数を発表し合います。たくさん跳べたグループが勝ちとなります。 ⑥ 2, 3回行います。
-----	---

1回毎にグループで作戦

「連続跳び」の説明

1 準備

- 高跳び用スタンドまたは簡易スタンド, ゴムひも ※1~4セット

* スタンドが複数用意できない場合は、三角コーンや缶詰にコンクリートを入れた自作教具などにゴムを付けて代用することも可能。

- ゴムの高さは60cm~70cmぐらい。



2 「連続跳び」の進め方

- ① 5~10人のグループを作ってグループ対抗で競争をします。
- ② 競争の時間は、1分です。
- ③ 最初に、約束を決めます。
 - ・スタートの合図跳び始めます。
 - ・助走歩数(中学年:3歩, 高学年:5歩)を数えて跳びましょう。
 - ・踏み切り足に気を付けて跳んでください。
 - ・助走歩数, 踏み切り足, 着地がきちんとできない場合は、回数に入れません。また、安全のため、前の人がマットからおりたら次の人がスタートしましょう。
 - ・跳んだ数を声に出しながら跳んでください。
 - ・終わりの合図があったら、すぐにやめてください。
- ④ 競争を開始します。

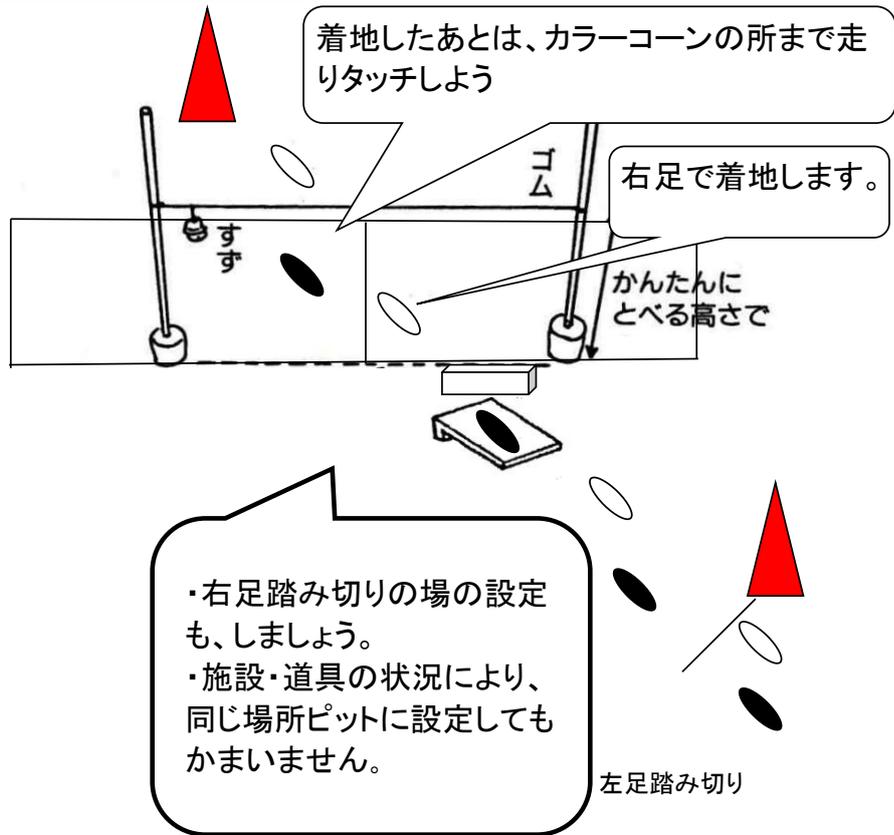
<1分後>

1位○班、2位○班……

- ⑤ グループ毎に跳べた回数を発表してください。
- ⑥ グループ毎に作戦を話し合しましょう。
 - ・跳ぶ順番を変えよう。
- ⑦ では、第2回戦を行います。

着地・走り抜け

ねらい	踏み切ったあとの着地・走り抜けの仕方が分かる。
人数	10～20人(1つの場所で)
時間	25分間
準備	高跳び用スタンドまたは簡易スタンド、ゴムひも、マット、ビニールテープ、(鈴) ※1～2セット



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①踏み切った足と反対の足で着地します。 ②片足で着地し、倒れたりバランスを崩したりしないように気をつけます。 ③着地したら、そのままカラーコーンを目指してまっすぐ走り抜けます。 ④カラーコーンにタッチします。 ⑤次の子に、OKの合図をしてから列に戻り並びます。 ⑥少し練習したら、グループ同士で見合います。
-----	--

着地・走り抜け

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 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 「着地・走り抜け」の進め方

①3歩助走・踏み切りから、片足で着地します。

このときの足は、踏み切った足と反対の足になります。

②着地の時に手を着いたり、倒れたりしないように気を付けましょう。

③片足着地したら、そのまま真っすぐに走り抜け、カラーコーンにタッチしましょう。

④途中で歩いたりしないでカラーコーンまで走りましょう。

⑤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。

⑥助走のスタート位置に1列に並びましょう。

⑦笛が鳴るまで、何回でも練習しましょう。

⑧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。」

⑨15分間くらい練習したら、グループごとに、着地・走り抜けカードを見ながら友達の着地・走り抜けの様子を見比べて点数を付け合います。

・右足踏み切りの場の設定も
しましょう。
・施設・道具の状況により、同
じ場所ピットに設定してもかま
いけません。