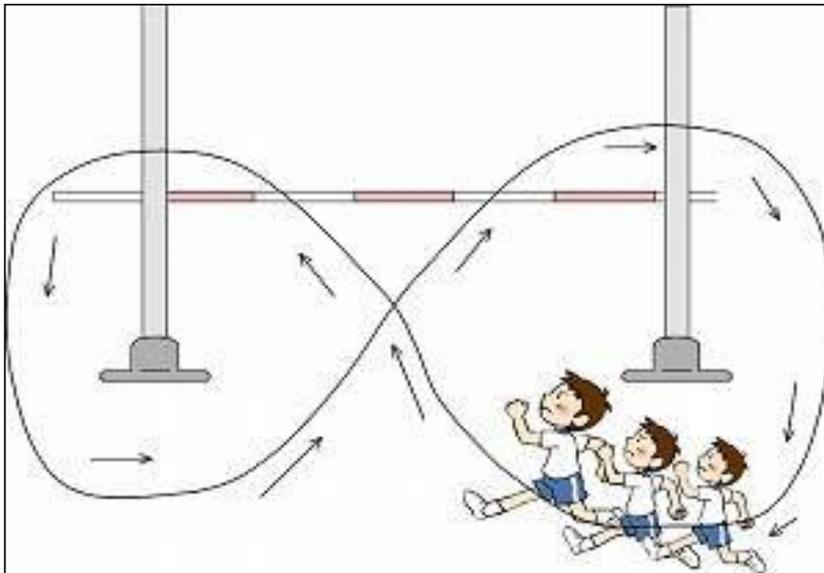


## 連続跳び

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"> <li>①高さ60cm～70cmの場を作ります。</li> <li>②5人～10人のグループを作ります。</li> <li>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"> <li>・グループ内で数を数えながら跳びます。</li> <li>・時間内にどんどん跳びます。</li> </ul> </li> <li>④1分後の合図で跳ぶのをやめます。</li> <li>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。</li> <li>⑥2, 3回行います。</li> </ol>
-----	---

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。

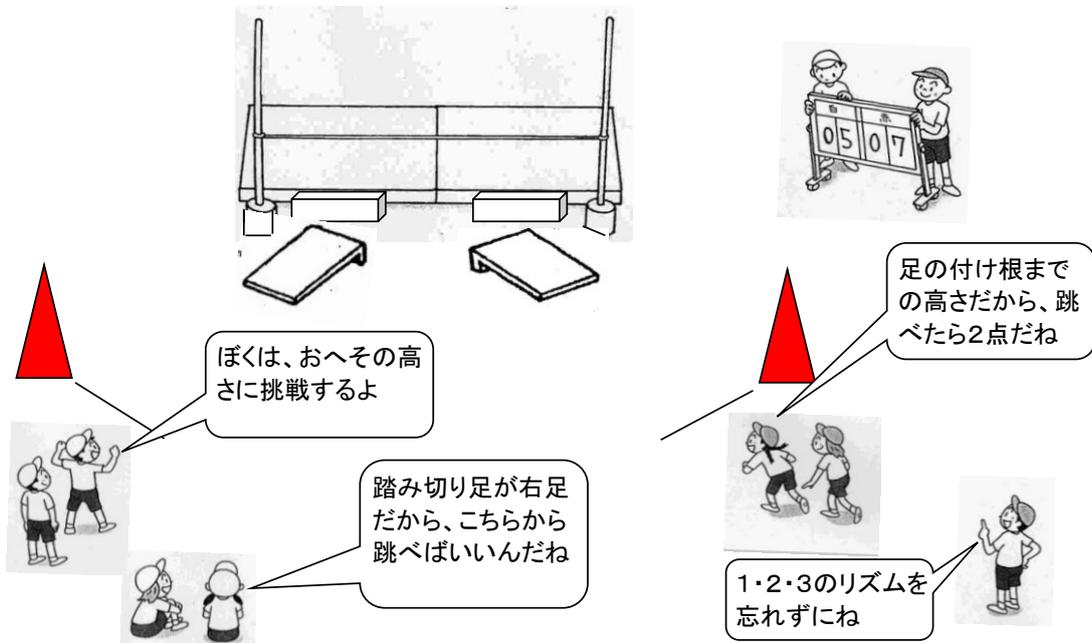
<1分後>

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。

## チームでジャンプ！記録測定

ねらい	今までの学習の成果を生かし、記録測定を行うことができる。
人数	1グループ5～10人
時間	30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(着地用) 踏み切り板 踏み切り調節板 ※1～2セット 得点板 カラーコーン



やり方	<p>①1チーム5～10人 1人ずつ交代で跳びます。</p> <p>②自分の跳ぶ高さを決める。膝の高さ1点、足の付け根の高さ2点、おへその高さ3点。</p> <p>③合計点の多いチームが勝ち。</p>
-----	--

## チームでジャンプ！記録測定

### 1 準備

- 高跳び用のスタンドまたは簡易スタンド
- 踏み切り板
- 踏み切り板調節板
- ゴムひも
- マット
- すず(なくてもできます)
- 得点板

### 2 「チームでジャンプ！記録測定」の進め方

- ①体育帽子を使って、赤・白チームを決めます。
- ②自分で跳ぶ高さを選択させます。  
膝の高さ1点 足の付け根の高さ2点 おへその高さ3点
- ③一人ずつ交代で跳び、跳べたら得点板に得点を加算します。
- ④合計点の多いチームが勝ちです。

※時間があれば、対戦チームを変えます。

※実態に合わせ、得点配分を変えたり、ボーナス点などを与えても良いでしょう。

また、膝・もも・足の付け根、膝・足の付け根など、実態に合わせて変えてください。

※点数配分をするのではなく、申告した高さが跳べれば○として、○の数が  
多いチームが勝ちという方法もあります。