

走り幅跳びの動きづくりのために

ねらい	踏み切った時に、上体を高く引き上げる動作を身に付ける
時間	20分間
準備	ライン引き、ゴム、リング(フラフープ)

ばんざいスキップ



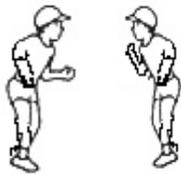
「ばんざーい」と言いながらスキップします。

大また走



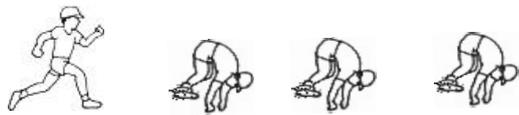
「ポーン・ポーン」とはずむように走ります。

グリコじゃんけん



じゃんけんが勝ったぶんだけ走ります。

うま跳び



リズムよく、連続してうまを跳び越します。

カンガルー跳び



大きくジャンプして前に進んでいきます。

※どの動きも30mを目安に行います。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① 走り幅跳びの動きづくりのために5つの動きを取り入れる。 ② ばんざいスキップは「ばんざーい」といいながら大きく手を振り上げてスキップをする。 ③ 大また走は、大きな歩幅で「ポーン・ポーン」とはずむように走る。 ④ グリコじゃんけんは、2人でじゃんけんをして、ゲーで勝ったらグリコで3歩、チョコキで勝ったらチョコレートで6歩、パーで勝ったらパイナップルで6歩進む。 ⑤ うま跳びは、10人くらいで1列になってうまを作り、そのうまを1人が連続して跳ぶ。うまをしていた子は、跳ばれたら跳ぶ側にまわる。 ⑥ カンガルー跳びは、両手を大きく挙げて、カンガルーのように大きくジャンプしながら前に進む。
-----	---

「走り幅跳びの動きづくりのために」の説明

1. 準備

○砂場・・・砂を掘り返して、十分にやわらかくしておく。

2. 「走り幅跳びの動きづくりのために」の進め方

※どの動きも30mを目安に行います。

①ばんざいスキップ

・「ばんざーい」と言いながら大きく手を振り上げてスキップをします。

②大また走

・大きな歩幅で「ポーン・ポーン」とはずむように走ります。

③グリコじゃんけん

・2人でじゃんけんをして、グーで勝ったらグリコで3歩、チョキで勝ったらチョコレートで6歩、パーで勝ったらパイナップルで6歩進みます。
・一定の時間でやめますが、もし最後まで勝てない子がいたら、ゴールまでダッシュさせます。

④うま跳び

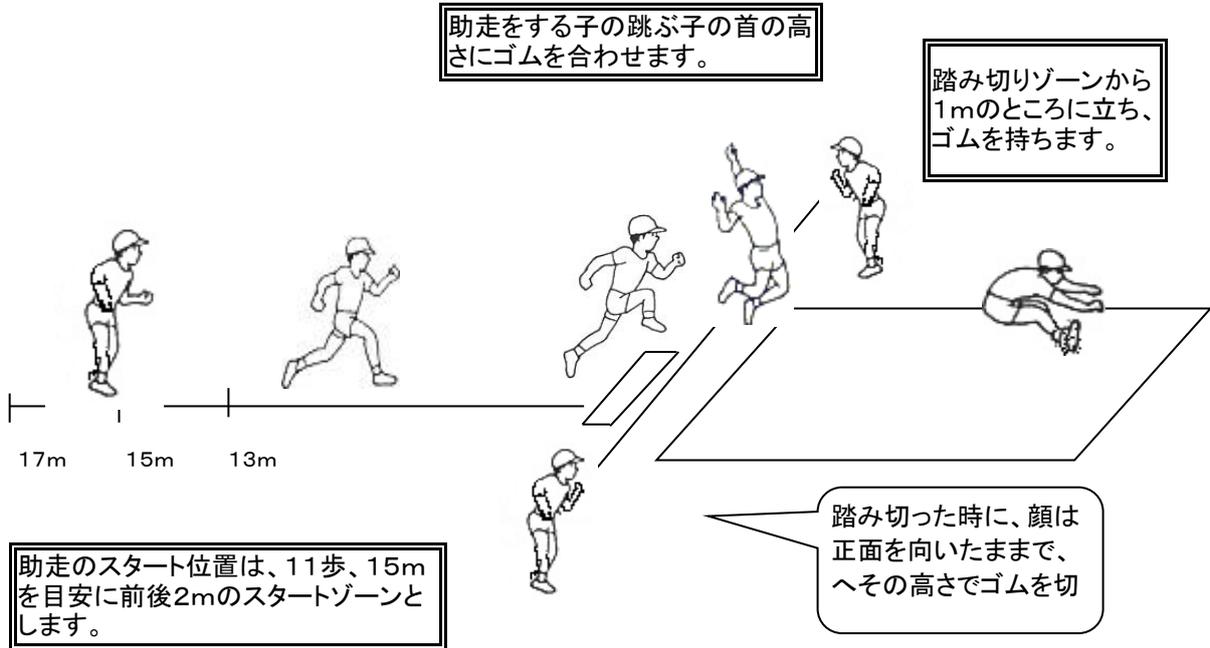
・10人くらいで1列になりうまを作り、そのうまを1人が連続して跳びます。うまをしていた子が跳ばれたらうまを跳ぶ役にまわります。これを繰り返します。

⑤カンガルー跳び

・両手を大きく挙げて、カンガルーのように跳びながら前に進んでいきます。

ゴム切り跳び

ねらい	踏み切った時に、上体を高く引き上げる動作を身に付ける
時間	20分間
準備	ライン引き、ゴム



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①ゴムを持つ児童が、踏み切りゾーンから1m離れた位置に立つ。 ②その場所で、助走を始める児童の首の高さにゴムの高さを合わせる。 ③助走は、11歩±2歩として、自分のスピードに合った歩数で行う。(助走距離は15m前後) ④踏み切りゾーンで高く跳び出すように踏み切る。 ・へそでゴムを切るように跳び出す。 ⑤ゴムを持っていた児童のうち、片方の児童が跳んだ児童がゴムに触れたらゴールテープを切るときのようにゴムを離す。 ⑥着地までしっかりと行う。(両足でかがみこむように体を小さくして着地する。)
-----	--

「ゴム切り跳び」の説明

1. 準備

- 砂場・・・砂を掘り返して、十分にやわらかくしておく。
- ライン引き、ゴム

2. 「ゴム切り跳び」の進め方

※ゴム切り跳びとは、踏み切り時に体を高く引き上げるための練習として、ゴールテープを切るようにゴムを切って跳ぶ練習です。

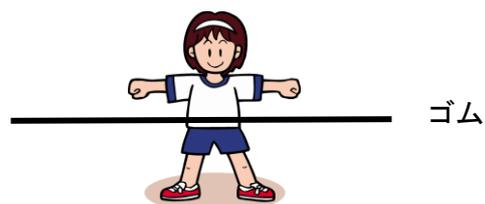
- ①スタート地点を決めます。
 - ・助走は11歩±2歩として、自分のスピードに合った歩数にします。
 - ・11歩(15m)の位置を目安にして自分で走りやすい所からスタートさせます。
 - ・踏み切り足と逆の足を前に出して構えます。
- ②踏み切りゾーンのところ、ゴムの両端を2人で持ち、助走をする子の首の高さにゴムの高さを合わせます。
 - ・ゴムは2人で持つことにより、その子に合った高さに自由に変えることができます。
 - さらに、ゴムを持っていた子は、踏み切った子がどこでゴムを切ったのかを目の前で見ることができるので、その後アドバイスができるなど、協力して学習を進めることができます。
- ③ゴムの高さを保ちながら踏み切りゾーンから1m離れた位置に立ちます。
- ④練習をする子は、スタート位置から助走を始め、踏み切りゾーンで高く跳び出すように踏み切ります。
 - ・素早い動作で踏み切ります。
 - ・顔は正面を向いたままで、へそでゴールテープを切るように踏み切ります。
- ⑤着地では、両足着地で体を小さくして、かがみこむように着地できるようにしましょう。

はじめに



助走を始める前に、その子の首の高さにゴムの高さを合わせます。

踏み切った時に



踏み切った後、顔は正面を向いたままで、へその高さでゴムをきるようにします。

(発展)

へそでゴムを切ることができたら、その時の体の様子(まっすぐ、前傾、かがんでいる)を意識させます。そのことを得点化して確かめ合ったり、励まし合ったりします。

踏み切った時の体の様子を見よう

5点：へそでゴムを切る(上体がまっすぐになっている)

4点：へそでゴムを切る(上体が前傾している)

3点：へそでゴムを切る(上体がかがんでいる)

2点：胸でゴムを切る

1点：首より上でゴムを切る