

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



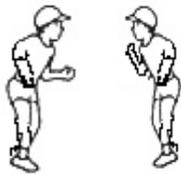
「ばんざーい」と言いながらスキップします。

大また走



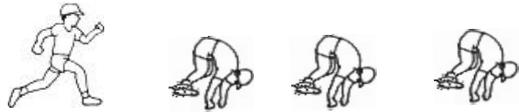
「ポーン・ポーン」とはずむように走ります。

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

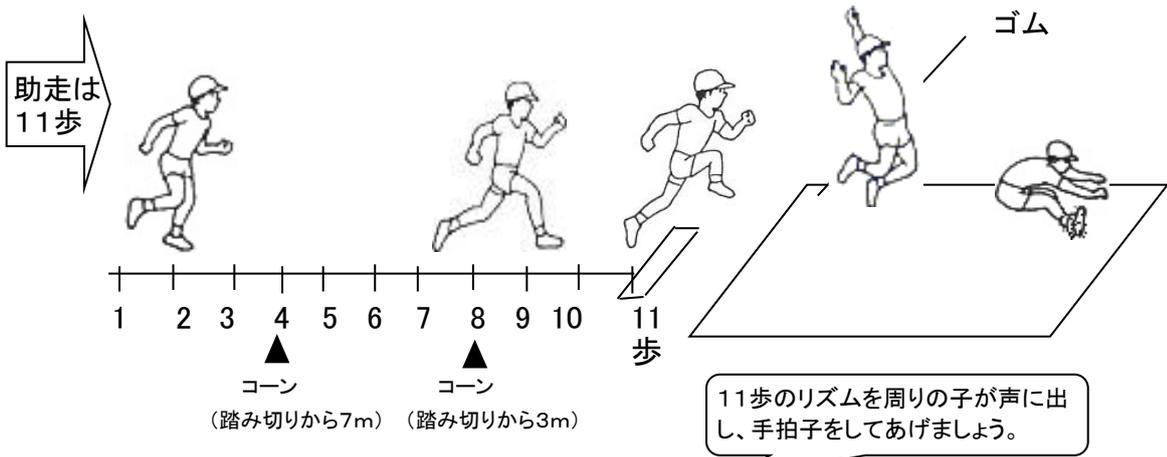
・10人くらいで1列になりうまを作り、そのうまを1人が連続して跳びます。うまをしていた子が跳ばれたらうまを跳ぶ役にまわります。これを繰り返します。

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。

タ・タ・ターン跳び

ねらい	11歩助走からの踏み切りへ動作を身に付ける
時間	20分間
準備	ライン引き、ゴム、コーン

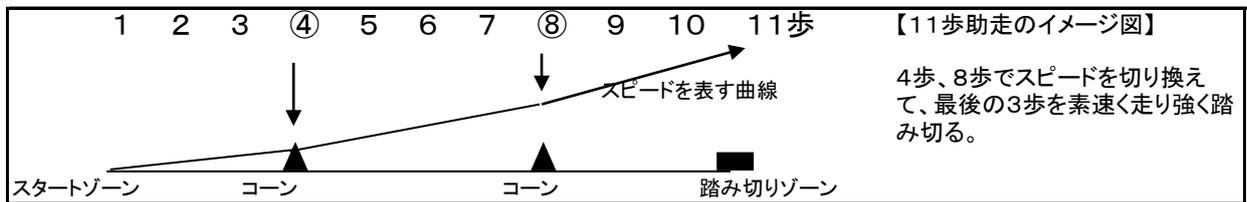


1234たん たん たん たん タ タ ターン

1, 2, 3, 4 (1~4歩)
は大きく、ゆっくり
(最初のコーンまで)

たんたんたんたん (5~8歩)
はスピードを上げて
(2つめのコーンまで)

タターン (9~11歩)
で素速く踏み切る



やり方	<ol style="list-style-type: none"> ①助走は11歩とする。 ②踏み切り足から助走を始める。 「1・2・3・4・たん・たん・たん・たん・タ・タ・ターン」のリズムで助走をして踏み切る。 ③はじめは80%くらいの力で、踏み切りゾーンに正確に足が合うように行う。 ④慣れてきたらスピードに乗ったリズムの良い素速い動作で行う。 練習の回数は一人4回とする。 ⑤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。)
-----	---

「タ・タ・ターン跳び」の説明

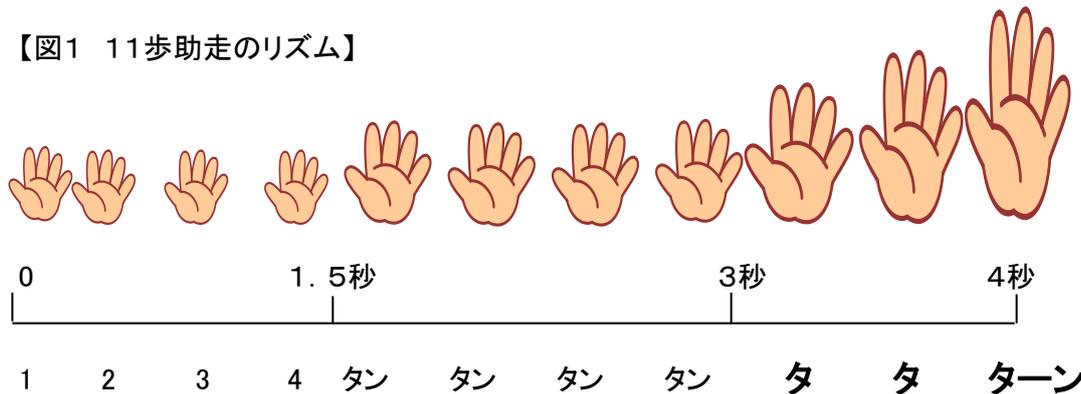
1. 準備

- 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. 「タ・タ・ターン跳び」の進め方

- ①スタート地点を決めます。
 - ・助走は11歩にします。
 - ・踏み切り足と逆の足を前に出し、構えます。
- ②「1・2・3・4・タン・タン・タン・タン・タ・タ・ターン」のリズムで助走して踏み切ります。
 - ・最初の1歩は踏み切り足と同じにします。
 - 例：踏み切り足が左足なら、右足を前に出しておき、「左・右・左・右……」と助走します。
 - ・「1・2・3・4」のリズムは1.5秒で4回、「タン・タン・タン・タン」も1.5秒で4回、「タ・タ・ターン」を1秒で3回として全部で4秒間のリズムとします。(図1)
 - ・声を出し、手拍子でこのリズムを練習します。
 - ・その後、その場で足踏みをするようにリズムの練習をします。
 - ・助走のイメージは、1～4歩はゆっくりと、5～8歩でスピードを上げ、9～11歩で素速く走り強く踏み切るようにします。(図2)
 - ・11歩のリズムができるようになったら、始めは80%くらいの力で踏み切り足に足が合うように練習しましょう。練習は一人4回です。慣れてきたらスピードに乗ったリズムのよい助走で行います。
- ③踏み切るときは、ゴムをへその位置できるようにして跳びます。
- ④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。

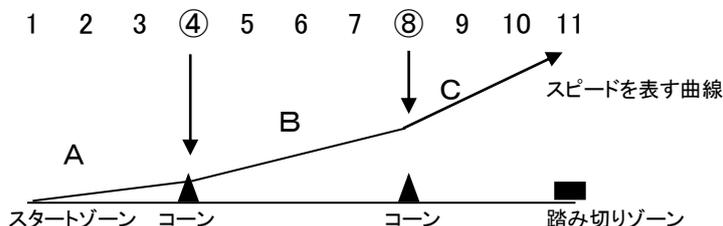
【図1 11歩助走のリズム】



※最後の「タ・タ・ターン」は強く、速くたたきます。

【図2 11歩助走のイメージ図】

4歩、8歩でスピードを切り換えて、最後の3歩を素速く走り強く踏み切る。



A: 1～4歩は大きく、ゆっくり(最初のコーンまで)
B: 5～8歩はスピードを上げて(2つめのコーンまで)
C: 9～11歩で素速く踏み切る