

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



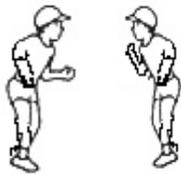
「ばんざーい」と言いながらスキップします。

大また走



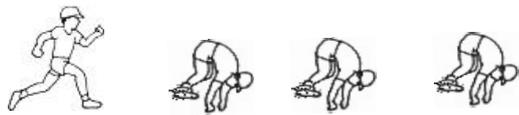
「ポーン・ポーン」とはずむように走ります。

グリコじゃんけん



じゃんけんで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

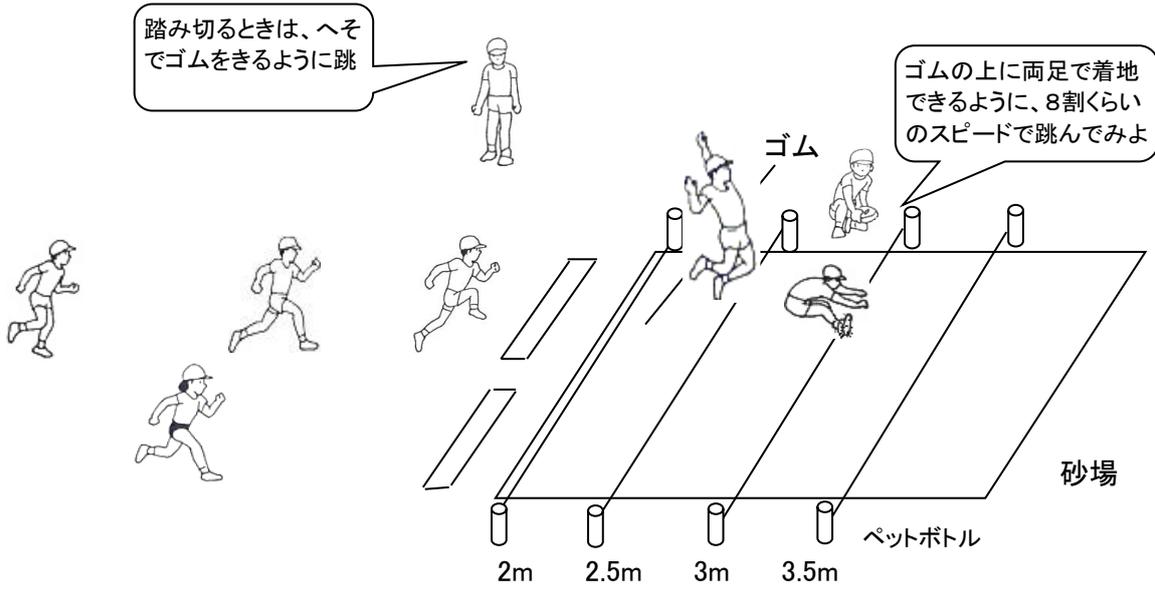
・10人くらいで1列になりうまを作り、そのうまを1人が連続して跳びます。うまをしていた子が跳ばれたらうまを跳ぶ役にまわります。これを繰り返します。

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。

ねらい跳び

ねらい	助走のスピードを生かして踏み切り、ねらいの場所へ安定して着地する
時間	20分間
準備	ライン引き、ゴム、ペットボトル(500ml 8個)



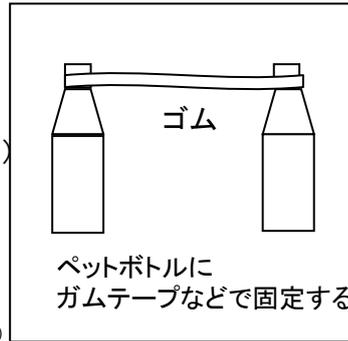
※ペットボトルにゴムをしぼり、着地ゾーンを作る。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① ペットボトルを踏み切りゾーンから2m、2.5m、3m、3.5mの所に置き、ゴムで着地ゾーンを作る。 ② ゴムの上またはゴムとゴムの間の着地ゾーンの中に両足で着地することを伝え、全力の8割で跳ぶとして、自分がどこに着地するのかを決める。 ③ 11歩±2歩の助走から踏み切る。 踏み切る時、へそでゴムを切るように跳び出す。 ④ 自分の決めたゴムの上に、または着地ゾーンの中にしっかりと両足で着地する。
-----	---

「ねらい跳び」の説明

1. 準備

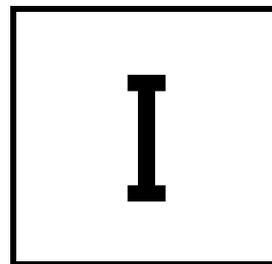
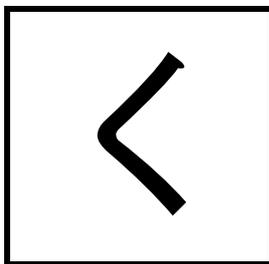
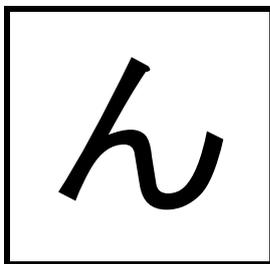
- 砂場・・・砂を掘り返して、十分にやわらかくしておく。
- ゴム
- ペットボトル(500ml 8個)
- ライン引き(踏み切りゾーンの位置にしっかりとラインを引く)



2. 「ねらい跳び」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。(1・2・3・4・タン・タン・タン・タン・タ・タ・ターン)
 - ・踏み切り足と逆の足を前に出し、構えます。
- ②ペットボトル(中に水または砂を入れる)とゴムで着地ゾーンを作ります。その着地ゾーンの中から、自分の記録の8割の所を選びます。
 - ・ペットボトルは砂場に危なくないように置きます。
- ③自分の決めたゴムの上または着地ゾーンの中に両足で着地ができるように、8割の力で踏み切ります。
 - ・踏み切った時に、へそでゴムを切るように跳びます。
- ④着地では、両足着地で体を小さくして、かがみこむようにして、足の裏が前の人に見えるように着地できるようにしましょう。

(発展) ・着地の姿勢を得点化し、確かめ合ったり励まし合ったりすることもできます。



3点:
体が「ん」の字のよう
に、かがみこんで着
地する。

2点:
体が「く」の字のよう
に、ひざが伸びて着
地する。

1点:
体が「I(アイ)」の字
のように、伸びきって
着地する。

「ん」の子に対して…
「足先を手でつかむよ
うにしてみよう」とアド
バイスをしましょう。

「く」の子に対して…
「足の裏を前にいる人
に見せよう」とアドバイ
スをしましょう。

「い」の子に対して…
「ひざを曲げて着地し
てみよう」とアドバイ
スをしましょう。