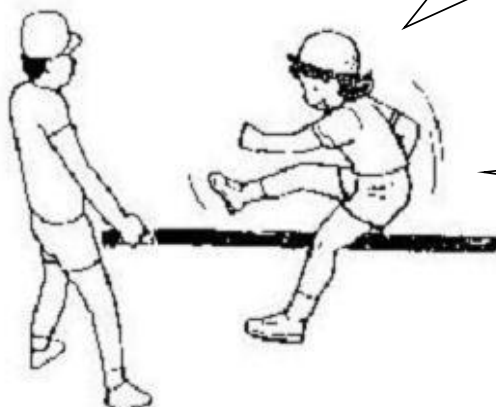


## トン・トンまたぎ越し

ねらい	踏み切りと着地のリズムを身に付ける
人数	2～3人一組
時間	5～10分間
準備	新聞紙バー:新聞紙(5～7枚)をまるめたもの20本 (用意できない場合は、3人組でゴムを使用してください。)

トーンで、振り上げ足の膝を伸ばし、しっかり上げよう。  
持っている人は、足の裏が見えたら教えてあげよう。

トン・トンで、振り上げ足、抜き足の順に着地しよう。  
跳んでいる人は、足の裏が持っている人に見えるように跳ぼう。



自分のペースで、  
3往復がんばろう！



やり方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①二人一組で行う。</li> <li>②一人が新聞紙バーを床と平行に持つ。(高さ:すね→膝)</li> <li>③もう一人が、新聞紙バーと平行に立ち、新聞紙バーに近い方を振り上げ足とし、はさみ跳びの要領で跳び越す。 3往復したら、持ち手と交代する。</li> <li>④それぞれが、すねの高さで行ったら、次に膝の高さで行う。</li> </ol>
-----	--

## 「トン・トンまたぎ越し」の説明

### 1 準備

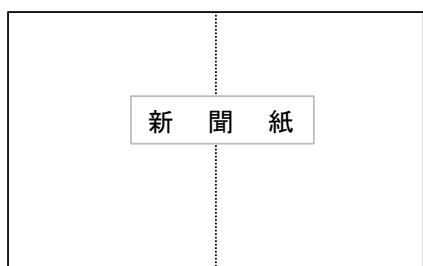
○新聞紙バー20本 （用意できない場合は、3人組でゴムを使用してください。）

### 2 「トン・トンまたぎ越し」の進め方

- ① 二人組になりましょう。
- ② 一人の人は新聞紙バーを床と平行になるように、水平に持ちます。高さは自分の膝くらいです。
- ③ もう一人の人は、水平になっている新聞紙バーの横に立ちます。トーンで振り上げ足でカバーをまたぎ越し、トントンで振り上げ足から1歩ずつ着地します。
- ④ リズムよく数回繰り返します。
- ⑤ 持ち手と跳び手を交代して、同じ事を行います。
- ⑥ 上手にできるようになったら、10秒間で何回できるかを競ってみましょう。



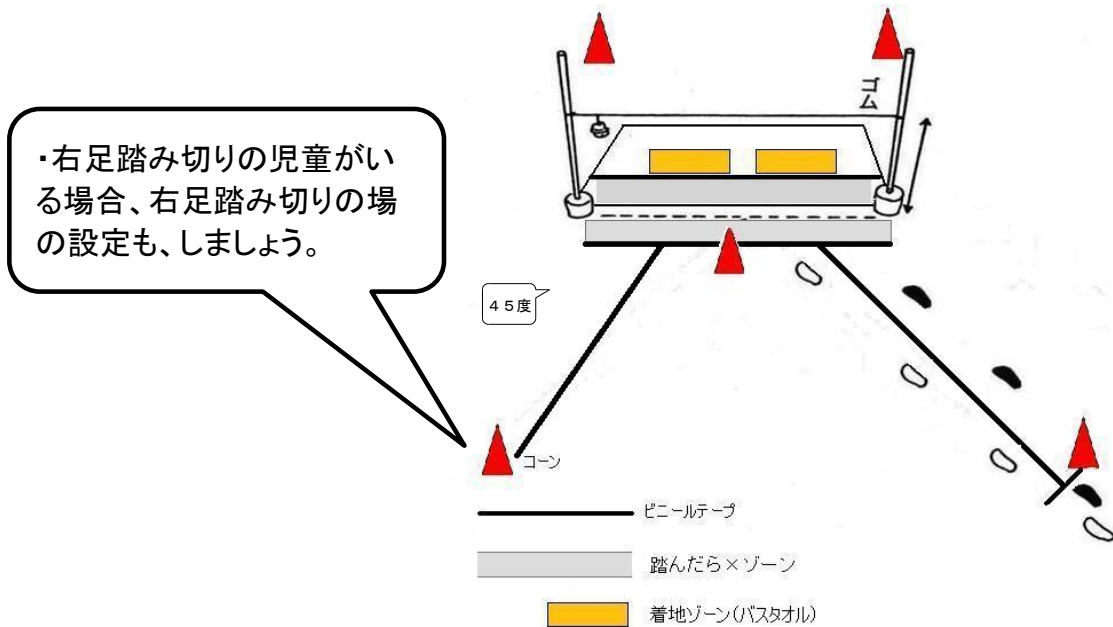
### ◎新聞紙バーの作り方



- ・新聞紙5～7枚を重ね、矢印の方向になるべく細く巻く。
- ・セロファンテープまたは、ガムテープでとめる。  
※ガム(布)テープでまくと、丈夫で長持ちします。

## 5歩助走ゾーン高跳び・助走リズム

ねらい	5歩のリズミカルな助走ができる
人数	5～10人組
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(着地用) ビニールテープ, バスタオル, (鈴) ※2セット



やり方	<p>①跳ぶゴムに対して45度の角度を助走進入角度とし、ビニールテープを貼ります。</p> <p>②ゴムの真下から、助走側・着地側それぞれ50cmの所に踏み切り・着地の目安としてビニールテープを貼ります。</p> <p>③5歩(イチ・ニイ イチ・ニイ・サーン)の助走のリズムを声に出してということによって、リズミカルな助走を身に付けさせます。</p>
-----	---

## 「5歩助走ゾーン高跳び・助走リズム」の説明

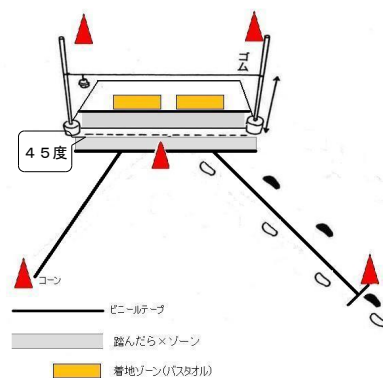
### 1. 準備

- 高跳び用のスタンドまたは簡易スタンド
- ゴムひも、バスタオル
- ビニールテープ
- 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。

※助走進入角度45度を意識できるように ビニールテープを貼ります。

※ゴムの真下から、助走側・着地側それぞれ50cmの所に踏み切り・着地の目安としてビニールテープを貼ります。



・右足踏み切りの児童がいる場合、右足踏み切りの場の設定も、しましょう。

### 2 「5歩助走ゾーン高跳びⅡ」の進め方

※今日のポイントの説明をします。

「リズムカルな助走を身に付けよう。」

- A. 踏み切り足を、半歩後ろに下げスタートラインに立ちます。  
(スタート位置、個人差がありますのでおおよその位置とします。)
- B. 45度の進入角度ラインに従い助走を開始します。
- C. 5歩(イチ・ニ・イチ・ニ・サーン)のリズムを試技者自身が声に出して跳びます。同じ場で練習している友達も一緒に声を出してあげ、助走のリズムをつかみます。
- D. 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。

- ①助走のスタート位置に1列に並びましょう。
- ②笛が鳴るまで、何回でも練習しましょう。
- ③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。」