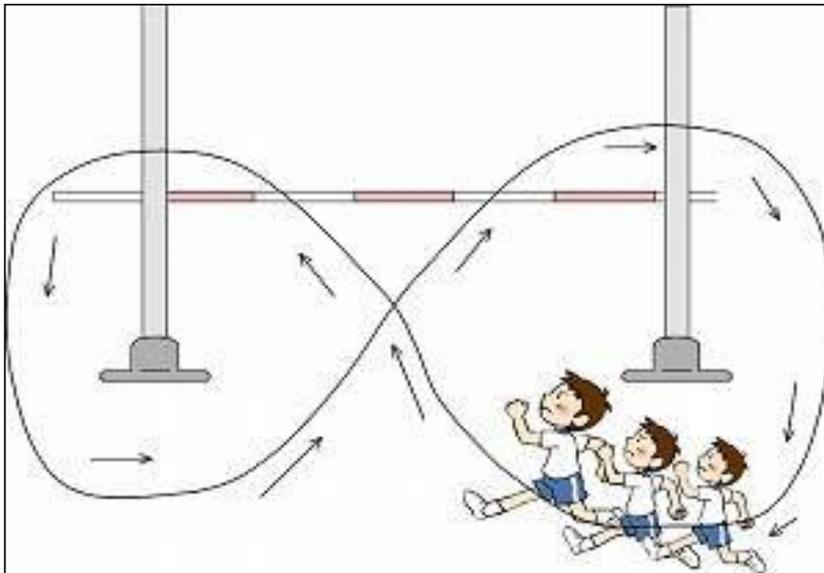


連続跳び

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

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。

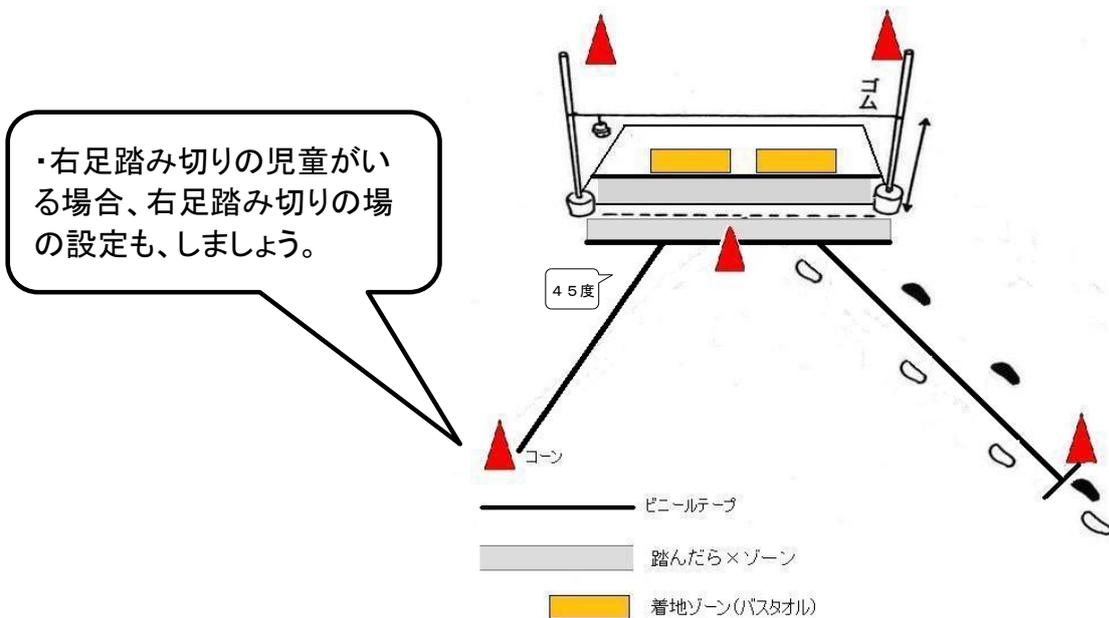
<1分後>

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。

5歩助走ゾーン高跳び・空中動作

ねらい	走り高跳びの空中動作(振り上げ足／抜き足)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>③ 学習カードNo.3(56高学習のしかた03)を参考に、走り高跳びの空中動作(振り上げ足／抜き足)の技術を身に付けます。</p>
-----	---

「5歩助走ゾーン高跳び・空中動作」の説明

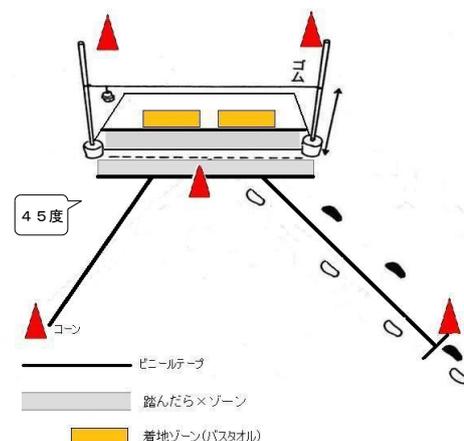
1. 準備

- 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Ⅲ」の進め方

※今日のポイントの説明をします。

「走り高跳びの空中動作(振り上げ足／抜き足)の技術を身に付けよう。」

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を出して跳びます。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. 学習カードNo.3(56高学習のしかた03)を参考に、振り上げ足／抜き足がおしりの位置まで上がるように練習しましょう。

E. 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。」