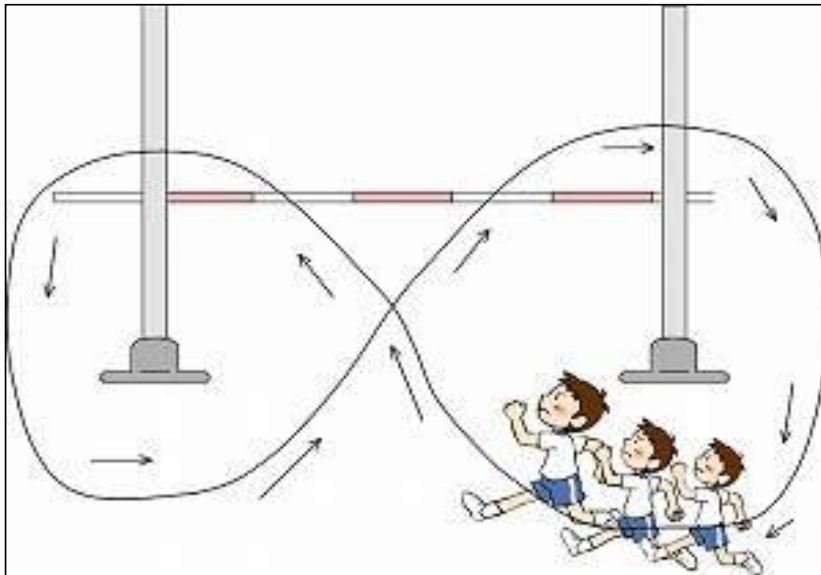


## 連続跳び

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

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>

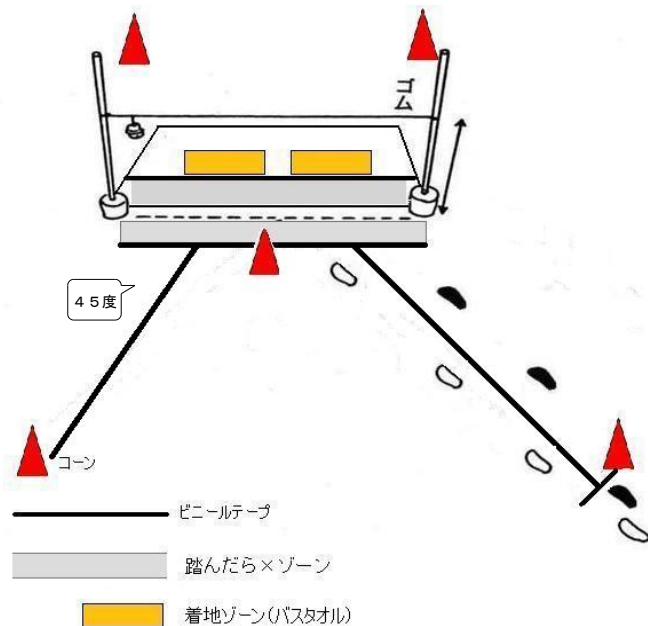
1位○班、2位○班……

- 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・課題解決（ポイント大会）

ねらい	5歩助走ゾーン高跳びで身に付けた技術（助走・踏み切り・空中動作・着地）を確認する
人数	5～10人組
時間	30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

・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。



やり方	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>③高さ60cm～70cm、5歩助走で一人2回練習を行い、その後記録測定を行きましょう。</li> <li>④学習カードNo.4（56高学習のしかた04）を参考に、ポイント大会を行います。</li> </ol>
-----	--

## 「5歩助走ゾーン高跳び・課題解決（ポイント大会）」の説明

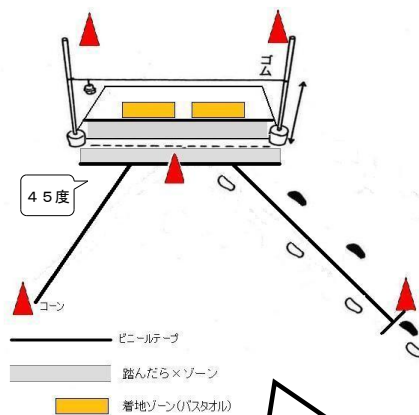
### 1. 準備

- 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Ⅳ」の進め方

※今日のポイントの説明をします。

「5歩助走ゾーン高跳びで身に付けた技術を確認しよう。」

- 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。)
- 45度の進入角度ラインに従い助走を開始します。
- 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。
- 高さ60cm～70cm、5歩助走で一人2回練習を行います。
- 学習カードNo.4(56高学習のしかた04)を参考に、ポイント大会を行います。  
自らの課題に気づき、解決することがねらいです。
- 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。  
※練習の状況を見て、70cm前後で行いましょう。  
※試技数は、2回とします。  
※1班が試技、もう一班が審判を行います。