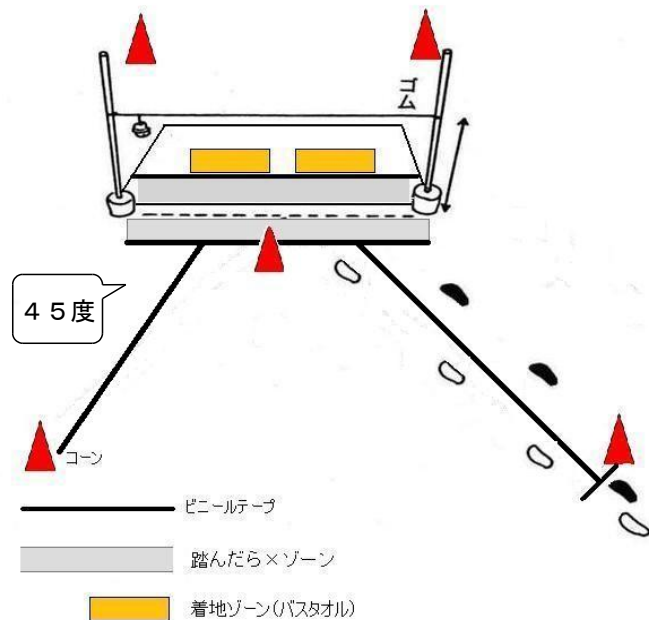


5 歩助走ゾーン高跳び・試しの記録会

ねらい	踏み切り位置・着地位置が分かり、正しい位置での踏み切り・着地ができる。
人数	5～10人組
時間	25～30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	<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いましょう。</p> <p>※ノモグラムの説明については、高教材17を参照(56高学習のしかた01にもあります。)</p>
-----	--

「5歩助走ゾーン高跳び・試しの記録会」の説明

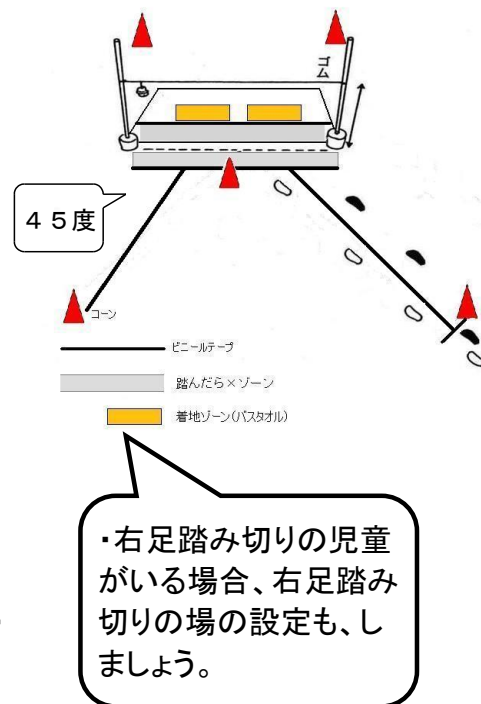
1. 準備

- 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。



2 「5歩助走ゾーン高跳びⅠ」の進め方

※今日のポイントの説明をします。

「踏み切り位置・着地位置を確認し、記録を測定しよう。」

- 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。
- 高さ60cm～70cm、5歩助走で一人2回練習を行います。
- 児童の実態に合わせた高さから記録測定を行います。

※練習の状況を見て、70cm前後から始めましょう。

※2か所ある場合は、習熟度別に70cm前後と85cm前後から始めましょう。

※試技数は、2回とします。

※ノモグラムの説明については、高教材17を参照
(56高学習のしかた01にもあります。)