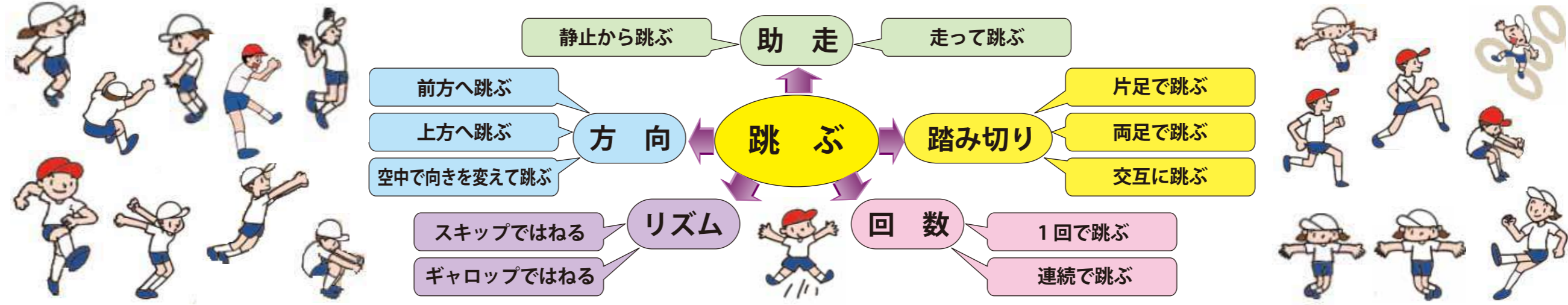


跳の運動について

跳の運動には、短い助走から調子よく走って遠くへ跳んだり、高く跳んだりすることで、「ふわっ」と浮く感じを味わう楽しさや心地よさがあります。意欲的に取り組むことができるような楽しい活動を工夫することが重要です。

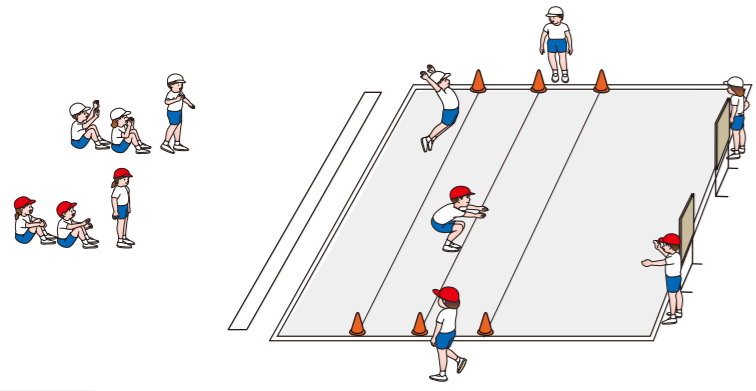
跳の運動の指導に役立てるため「いろいろな跳び方」を示しました。跳ぶ動作を構成する要素を例示していますので、指導の参考にしてください。

いろいろな跳び方



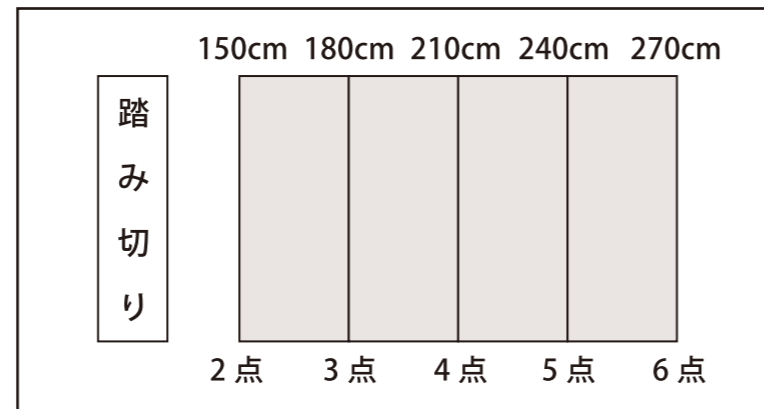
「走・跳の運動事例集」
平成 26 年 3 月 発行
編集・発行 奈良県立教育研究所
URL : <http://www.nps.ed.jp/nara-c/>
指導・助言 国土将平
神戸大学大学院 人間発達環境学研究所 教授

幅跳び グループ対抗幅跳びゲーム



- 準備物** ・得点板、コーン、ライン引き、測定器具（メジャーなど）
- 行い方** ・5～10m程度の助走で幅跳びゲームを行う。
・「踏み切り位置」「両足着地」「跳んだ距離」を得点化し、競争する。
- 発展的な行い方** ・本時のねらいに合わせて、得点方法を変更する。
- 片足で踏み切ることがねらい
→片足で踏み切ることができたら3点

両足着地がねらい
→両足着地ができたら3点
- 実施上の留意点** ・マットを準備して、体育館で行うこともできる。その際、マットの下に滑り止めをはさむなど安全に気を付けて行う。
・測定器具は、運動場では色付きのゴムひもを砂場の上に張ることもできる。また、体育館ではマットに色付きのゴムひもを巻いたり、ビニルテープを貼ったりするとスムーズに行える。



グループで幅跳びの記録を得点化し、競争する。

・得点の方法（例）

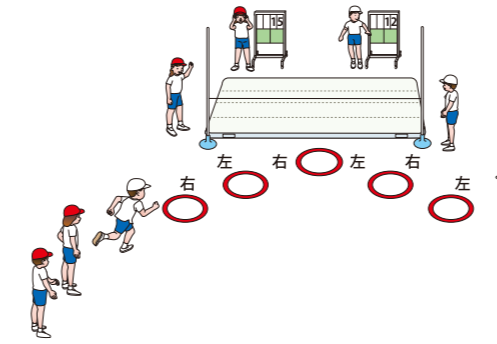
- ① 踏み切り場所（フープや平らなベースなどでつくる）をはみ出さないで、片足で踏み切ることができたら1点。
- ② 両足で着地できたら1点。
- ③ 150cmを2点、180cmを3点・・・として、30cm間隔に得点化する。

・①②③を個人の得点とし、それをグループで合計する。

（個人の得点の計算例）①+②+③=6点

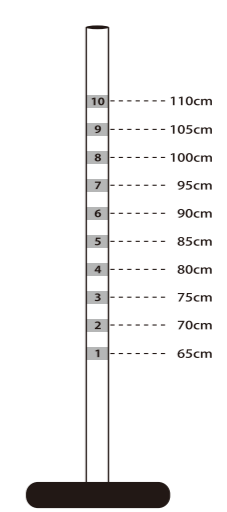
- ① 片足で踏み切ることができた→1点
- ② 両足で着地できた→1点
- ③ 220cm 跳ぶことができた→4点

高跳び グループ対抗高跳びゲーム



- 準備物** ・高跳び用のバーとスタンド、ウレタンマット、得点板、コーン、フープ
- 行い方** ・3歩助走で高跳びゲームを行う。慣れてきたら5歩助走で行う。
・「踏み切り」「着地」「跳んだ高さ」を得点化し、競争する。
- 発展的な行い方** ・本時のねらいに合わせて、得点方法を変更する。
- 正しい踏み切り足で、片足で踏み切ることがねらい
→正しく片足で踏み切ることができたら3点

足の裏で着地することがねらい
→足の裏で着地ができたら3点
- 実施上の留意点** ・踏み切り足を1歩引いた姿勢から走り始める。
・3歩助走では「イチ・ニ・サーン」、5歩助走では「イチ・ニ・イチ・ニ・サーン」と声をかけながら行う。
・着地は足の裏で行う。
・高跳び用のバーをゴムひもに変えて、鈴を付けて行ってもよい。



グループで高跳びの記録を得点化し、競争する。

・得点の方法（例）

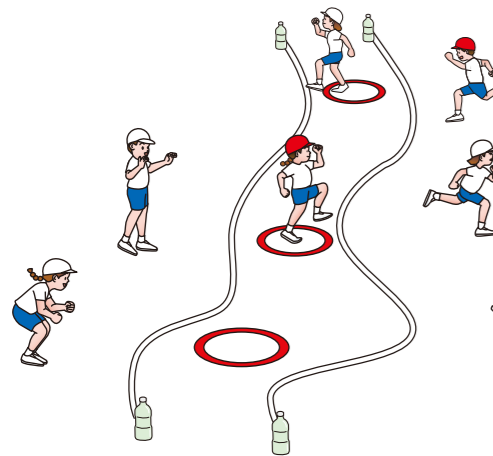
- ① 正しい踏み切り足で、片足で踏み切ることができたら1点。
- ② 足の裏で着地できたら1点。
- ③ 高跳び用のスタンドの65cmを1点、70cmを2点・・・として、5cm間隔に得点化する。

・①②③を個人の得点とし、それをグループで合計する。

（個人の得点の計算例）①+②+③=5点

- ① 正しい踏み切り足で、片足で踏み切ることができた→1点
- ② 足の裏で着地できた→1点
- ③ 75cm 跳ぶことができた→3点

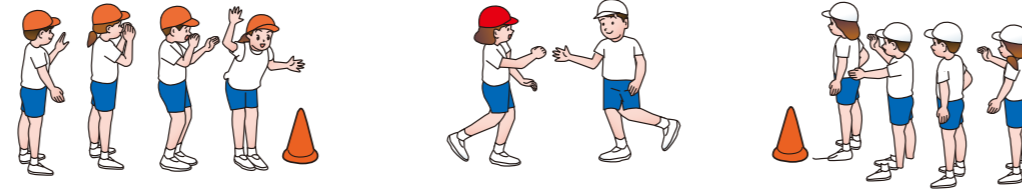
川渡り鬼ごっこ



- 準備物** ・ペットボトル、ひも
- 行い方** ・鬼ごっこをする場所にペットボトルとひもで川をつくり、川渡り鬼ごっこをする。
・いろいろな鬼ごっこをして楽しむ。

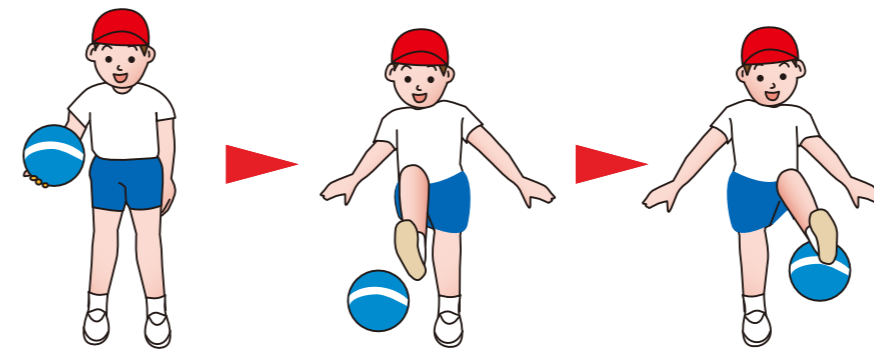
- 発展的な行い方** ・川の中に、フープなどで島（安全地帯）をつくる。
- 実施上の留意点** ・運動場で行うときは、川をラインや水で線を書いてつくることもできる。

ケンケンジャンケンリレー



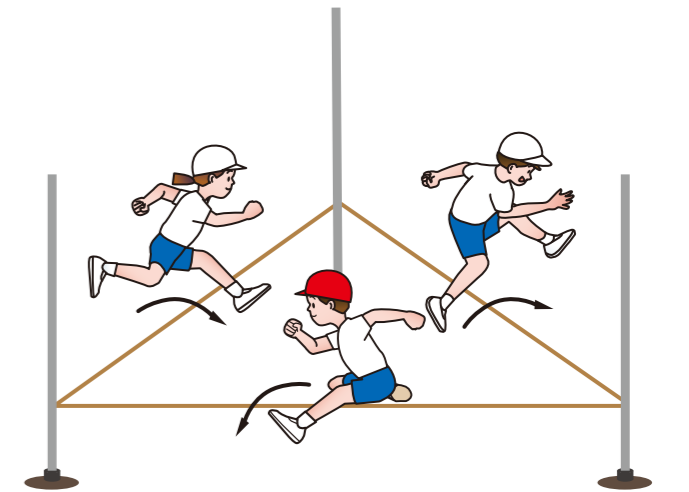
- 準備物** ・コーン
- 行い方** ・2つのコーンを15m程度離して置く。
・相手側のコーンを目指して、ケンケンしながら進み、出会った所でじゃんけんする。
・勝てばそのまま進み、負ければ次の走者と交代する。
・相手側のコーンにタッチするまでリレーを続ける。
- 発展的な行い方** ・ケンケンする足を替えて行う。
・2つのコーンの距離を伸ばして行う。
- 実施上の留意点** ・出会った所で、ぶつからないように気を付ける。

ボール跳び越し



- 準備物** ・ボール
- 行い方** ・体の横にボールを弾ませ、はさみ跳びのように足を伸ばしてボールをまたぎ越す。
- 発展的な行い方** ・ボールを高く弾ませて、足を高く振り上げてボールをまたぎ越す。
- 実施上の留意点** ・左右どちらも行い方で、自分の踏み切り足を見つけることができる。
・ぶつからないように気を付ける。
・着地は、足の裏で行う。

トライアングル・ジャンプ



- 準備物** ・ボール、ゴムひも
- 行い方** ・グループでゴム跳びの場を用意し、片足踏み切りや両足踏み切りなどいろいろな跳び方にチャレンジする。
- 発展的な行い方** ・前向き、横向き、連続跳びなどいろいろな跳び方で行う。
・ゴムひもの高さを変えて行う。
・ゴムひもを十字にしたり、ジグザグにしたりして行う。
- 実施上の留意点** ・ボールが倒れないように気を付ける。
・着地は、足の裏で行う。

「走・跳の運動事例集」

エンジョイ!
ラン&ジャンプ!

