

動き10選 / 馬跳び

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

▶ 動画を見る

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 運動のねらい

跳び越すときに肩が前に出た姿勢、腰が高くなった姿勢になれよう。



- 台になる馬がふらつかないう、膝・肘をしっかりのぼそう。
- この時、目はへそを見るようにしよう。



- 馬の背中に、しっかりと手をつこう。
- グーとパーではどちらがやりやすいかな。



- 肩を前に出すような感覚で両足で踏み切ろう。
- 腕に体重が感じられるかな。



- 目線が大事。下にいくのでなく遠くに。
- 馬の人が重さを感じなくなるとバッチリだよ。



- 柔らかく着地しよう。
- 着地の音を工夫できるといいね。

動き10選 / 馬跳び

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

馬跳び

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 馬の高さに対して怖さが見られる子どもには・・・

- ・ できる高さから始めて、徐々に高くしてみよう。

高さ.1



手と膝をついた馬

高さ.2



手脚を広げた馬

高さ.3



脚を広げ手を足首にした馬

高さ.4



脚を肩幅に手を膝にした馬

- ・ 低い形の馬（高さ.1）から少しずつ高くすることで、高さに対する慣れが生まれていきます。
- ・ 1ができれば2、2ができれば3というように、高さを子どもたちが選べるようにしてあげることも大切です。

■ 勢いよく跳び越せない、馬におしりがあたる子どもには・・・

- ・ 踏み切りジャンプを強くして、両手にかかる体重を感じよう。



- ・ 跳び箱に手をつき、右から左へ、左から右へと跳び越すことで、強い踏み切りがしていただけます。
- ・ 足が跳び箱の外側を通ることから、跳び箱の上を通るようにしていきます。
- ・ 低い跳び箱からはじめ、だんだん高くしていくことで、踏み切りの勢いが増していきます。



- ・ 馬に手をしっかりとつけ、その場で、「トントン」と両足踏み切りをさせます。
- ・ 少しずつ両腕に体重がかかる感じをつかませます。
- ・ 最後に強く「トーン」と踏み切り、跳んでいけるようにさせます。

動き10選 / 馬跳び

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

馬跳び

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 30秒折り返し馬跳び

30秒間に何回、馬跳びができるかに挑戦しよう。



身長と同じぐらいの人と組むと
やりやすいよ。



始めは10回を超えなくても、少
しがんばれば、どんどん記録は
のびていくよ。



- 馬を跳び越したら、すぐに体の向きを変え、反対側から跳び越す運動遊びです。
- 継続して記録をつけていくと、子どもたちの励みになります。
- 数多く跳ぶ子の動きから、動きのコツ（跳び越した後の空中姿勢、着地の仕方等）を見つけやすい動きです。そこから、動きを見る力・考える力が身についていきます。

動き10選 / 馬跳び

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

■ 2人の馬(台)を跳び越そう

幅のある馬(台)を跳び越そう。

馬の幅.1



馬の幅.2



馬の幅.3



馬の人が、「重くなくなった」「痛くもないよ」と言ってくれるようになると、上手になったんだよ。

- 3人一組になり、2人が幅のある馬(台)をつくります。
- 2人の組み合わせ方で馬の幅をいろいろに変えることができるので、個に合わせた挑戦がしていただけます。
- 馬の幅がひろがると助走をたくさんとりたがる子がいるので、「2~3歩、多くても5~6歩までで、できるかな」と助走の制限を加えていくとよいでしょう。

動き10選 / 馬跳び

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

馬跳び

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 踏み切りから着地までの板目を数えよう

床の板目を数えて、踏み切りから着地までどれだけ跳べるかに挑戦しよう。



始めは、着地までの板を数えてみよう。
安定した着地ができるようになったら、
踏み切りから台までの板の数にも挑戦していこう。

- ・ 体育館の床の板を利用して、踏み切りから着地までの枚数を数えることで、より大きな馬跳びができるようになります。
- ・ 馬からどれだけ遠くに着地できるか（第2空間）に着目するだけでなく、踏み切りから馬までの距離（第1空間）にも着目していくと、
手の押しを意識できるようになります。
- ・ この時、馬になる子がしっかりと土台を作ることが大切です。

動き10選 / 馬跳び

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

馬跳び

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 4人（10人）一組の連続馬跳び

調子よく連続して馬を跳び越そう。



■ 4人一組での馬跳び競争のやり方

- ・ 始めに3人を跳び終えた人が「1」とさけぶ
- ・ 2番目の人は、3人を跳び終えて「2」とさけぶ
- ・ 次々に続けて「10」とさげんだチームの勝ち
- ・ 次の人は、前の人を跳べばすぐにスタートしてよい

-
- ・ たくさんの馬を連続して跳び越していく運動遊びです。
 - ・ 4人一組になって、チームで速さを競い合ったり、10人の馬を調子よく跳び続けていたり、連続馬跳びとしていろいろな遊び方が工夫できます。
 - ・ 跳び終えた人が馬を作るポイントは、跳んで降りた所より1歩遠くの所で馬になることです。馬と馬の間隔をどのようにつくるかをチームの作戦として学習していくと楽しくなります。