

動き10選 / 踏み切りジャンプ

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

勢いをつけて斜め上方へ跳び出そう。



- 体をリラックスさせて走ろう。



- 足の裏全体で強く踏み切ろう。



- 踏み切る足と逆のひざを引き上げよう。



- 踏み切る足と同じ手の肘を素早くあげよう。



- ひざを柔らかく使ってひざをまげて着地しよう。

動き10選 / 踏み切りジャンプ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

踏み切りジャンプ

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 踏み切りの時、腰が落ちてしまう子どもには・・・

- ・ 目線を上げ、伸び上がるように踏み切ろう。



- ・ 踏み切り位置にコーンを置くと目線が下がりにくくなります。

■ 上方に向かって踏み切れず走り抜けてしまう子どもには・・・

- ・ 地面を強くけって、ひざを上げよう。



- ・ 輪を置いて、その中に両足着地させましょう。
輪の距離を伸ばしていくと目標になります。
- ・ 踏み切り板を使って、斜め上に跳ぶ感覚をつかませましょう。

動き10選 / 踏み切りジャンプ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

踏み切りジャンプ

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 両足踏み切りで跳んでみよう

ランダムに置かれた輪を両足踏み切り、
両足着地でリズムに合わせて跳んでみよう。



- ・ 踏み切りのタイミングを習得していく場です。
- ・ 腕を振り上げると同時に両足で踏み切ります。
- ・ 曲に合わせて跳んだり、友だちと動きを合わせたりいろいろな遊び方が工夫できる遊びです。

■ 片足踏み切りで跳んでみよう

一直線に置かれた輪をケンパのリズムでリズムカルに跳んでみよう。



- ・ 走り幅跳びにつながる片足踏み切りを獲得していく場です。
- ・ 輪の間隔を広げて遠くへの跳躍を意識させたり、グループで競争させたり、遊び方を工夫します。

動き10選 / 踏み切りジャンプ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

踏み切りジャンプ

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 自分が跳べそうな場を選んで、片足踏み切りで跳ぼう

幅跳びの基本となる、跳躍力を高める場です。

片足踏み切り、両足着地を意識して取り組ませましょう。



- いろいろな幅の場を選ぶことができるので、個に合わせて挑戦させることができます。
- 2~4人ぐらいのチームで1回ずつ跳んで、どこまで跳べたかチームで競争させることもできます。
- 川跳びの場に輪を置き、どの輪まで跳べるかグループで得点を競うこともできます。

動き10選 / 踏み切りジャンプ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

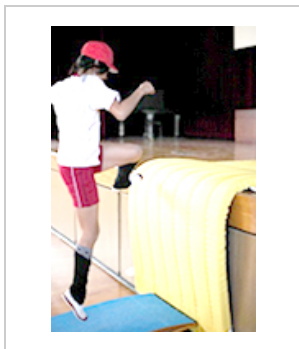
踏み切りジャンプ

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 跳び箱ジャンプ

- 様々な高さの跳び箱に片足踏み切りから跳びのろう。



- 跳びのれる高さの跳び箱を選び個に応じた挑戦がしていきます。
- 友だちと一緒に跳んだり、どの段まで跳びのれるか工夫することができます。
- 踏み切り板を使つての跳びのり、ステージ跳びのりなど場を工夫することもできます。

■ ゴム跳びジャンプ

- ひざから肩ぐらいまでの高さを片足踏み切りで跳び越えよう。



- ゴムひもに対して高く跳び上がるこゝと、踏み切り位置がゴムひもから遠くならないことが大切です。
- 高さを得点化して競争したり、踏み切り板を使つて跳び越したり方法を工夫させることができます。

走り高跳びの基本となる、片足踏み切りから高く跳ぶ力を高める場です。

助走から踏み切りまでの動きをリズムよく踏み切ること、足先をおしりよりも高く上げることを意識させましょう。