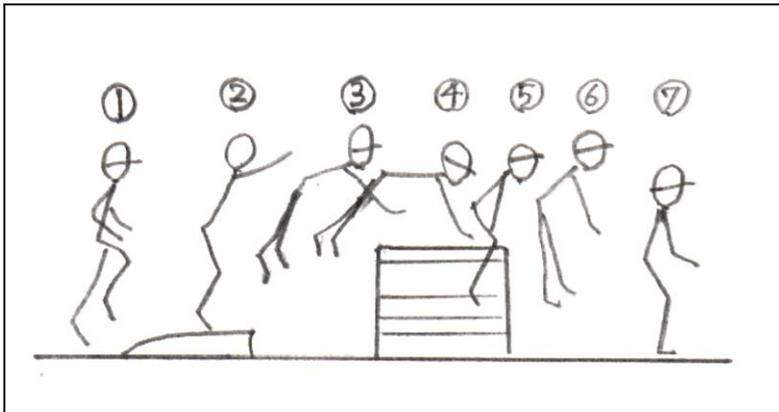


跳び箱の跳び方



- 1 踏み切る
- 2 ロイター板（踏切板）の上でジャンプ
- 3 腰を高く上げる
- 4 跳び箱の奥に手をつく
- 5 手で体を押し出す
- 6 体勢を立て直す
- 7 着地

跳び箱のコツ

- ◆①②のときにしっかりロイター板を蹴って踏み切り、体を宙に浮かせること
- ◆③④のとき、できるだけ高く腰を上げること
- ◆⑤⑥のとき、しっかり体勢を立て直して腰を前に出す（切り返す）こと

跳び箱運動につながる動き

◎跳び箱を使わない動き

- ◆ケンケンパ
リズムよく軽やかに動きましょう。
踏み切りの練習になります。
- ◆かえる倒立
腕で体を支えましょう。
跳び箱では自分の体重を支えることが大切。
- ◆かえるの足打ち
かえる倒立と同じように体を支えましょう。
足を高く上げ、足同士を打ち付けます。

ほかにも…

- ◆スキップ
リズム感覚が身につく、ケンケンパのように踏み切りの練習になります。
- ◆壁つたい立ち
床に手をついて、壁伝いに足を上にあげます。
体を支える力が付きます。



※家でも、お布団をマット代わりにして練習してみてください。

◎保護者の方と一緒にやる動き

◆パパやママを跳び越えよう

馬跳びをするときのように、パパやママにギュッと小さくなってもらって、踏まないようにまたいだり跳び越えたりしましょう。

※跳び箱の1段目でもできます。



跳び箱の運び方

- ◆一番上の段は不安定なので、必ずほかの段とは別で運ぶこと
- ◆2人で両端のくぼみを持って運ぶこと
- ◆跳ぶ人に、段数の数字が見えるように置くこと

◎跳び箱を使う動き

◆1段だけを使って

1段の跳び箱の上に乗って、ジャンプで降りましょう。



- ・片足で踏み切って
 - ・両足で踏み切って
- } 跳び乗る
- ・できるだけ高く
 - ・できるだけ遠くへ
- } ジャンプして降りる



※片足で踏み切るときは、左右両方で試してみてください。
踏み切りやすい方が、あなたの踏切足です。

◆縦向きの跳び箱で

跳び箱に手をつけて、跳び乗ってまがりましょう。
降りるときは、手の力で体を動かしましょう。

※跳び箱の高さは2~3段で挑戦。



◆横向きの跳び箱で

跳び箱に手をつけて、ジャンプ！腰を高く上げてみましょう。
できる人は、そのまま跳んでみましょう。

※跳び箱の高さは3~4段で挑戦。



横向きの跳び箱に手をつけて跳び乗りましょう。
足は閉じていても開いていても、どちらでもOK！
降りるときは、できるだけ遠くへジャンプしましょう。

跳び箱運動

◆実際に跳び箱を跳んでみましょう！

3～4 段の縦向き・横向きの跳び箱を、自由に跳んで練習しましょう。

※跳び箱の半分より向こう側に手をつくようにしましょう。

ただし、手をつく場所が端すぎると跳び箱から落ちる場合があるので気をつけましょう。



◆発表会をしよう

今日の練習の成果をパパやママに見てもらいましょう。

手を上げて合図してから跳び、着地したらポーズ！



重富先生からのメッセージ

☆跳び箱運動に必要なのは、リズム感覚と逆さ感覚、腕で体重を支える力です。

☆体の大きさに合った跳び箱の高さがあります。高すぎても低すぎても跳びにくいです。

☆ロイター板（踏切板）でジャンプするときは、跳びすぎて跳び箱から落ちないように気をつけましょう。

☆普段から、遊ぶ中でしっかり体を動かすようにしましょう。

☆子どもが体を動かして遊ぶための3つの「間」（空間・仲間・時間）が昔より少なくなっていますが、大人がちょっとした「手間」（4つめの「間」）をくわえてあげるだけで、遊びの幅が広がります。

講座の様子から

約 2 時間の間、何度か休憩をはさみながら跳び箱運動につながる動きを練習したり、実際に跳び箱を跳んだりして体を動かしました。

参加した子どもたちは、先生の話真剣に聞いて楽しそうに活動していました。段階をふんで練習して、いろんな高さの跳び箱に何度も挑戦していました。



受講生の方からの

ご意見・ご感想

一部
ご紹介

☆跳び箱を跳べるようになるために必要な動きのポイントを、分割して教えていただいたので、どこが苦手なのかがよく分かりました。
練習のやり方もたくさん教えていただき、参考になりました。ありがとうございました。

☆子どもが少し苦手としている跳び箱をちょっとでも楽しんでできるようになればと思い参加しました。恐怖心を取り除くことが出来ず、なかなか跳ぶことは難しかったようですが、家庭でもしっかり手間をかけ、跳び箱運動につながる動きを取り組んでみようと思いました。今日はありがとうございました。

☆跳び箱運動につながる動きや跳び箱の扱い方についても教えていただいて、跳べるようになるだけでなく、子どもにとってもいい勉強になったと思います。ありがとうございました。

☆初めて跳び箱を経験させましたが、筋力とか、足りていない運動量とかに気づきました。コツが分かって良かったです。

☆跳び方を段階的に練習して低い段だけど跳べるようになりました。私も子どもも嬉しかったです。

☆「こわい、こわい。」と言っていましたが、感想を聞くと「たいへんよかったに○をして」と言っていました。跳べるようにはならなかったけれど、跳び箱への恐怖心は少し和らいだかな、と思います。
かえる倒立など、家でもできる遊びをもっとやって運動が好きになるよう親のできる『手間』をかけてやろうと改めて思いました。



御協力ありがとうございました