跳び箱運動の実践例

～佐土原小学校６学年２組の実践より～

【感覚つくり】

　〇ケン・ケン・グー・（ジャンプ）≪助走から両足踏み切り≫

　〇カエルの足打ち（倒立）≪腕支持、逆さ感覚≫

　〇手押し車≪腕支持、逆さ感覚≫

　〇壁押し≪突きはなし≫

　〇うさぎ跳び≪腕支持、腕の突き離し、膝の引きつけ≫

　〇馬とび（１の馬：四つん這い、２の馬：膝を伸ばして四つん這い、３の馬：足首を握る、４の馬：手を膝に当てる）

　〇連結馬とび（２人の馬…奥の方に手をついて跳び越す）

　〇ステージへ跳び上がり

　〇ステージから跳び下り

【開脚跳び】

　①またぎ乗り

　②またぎ下り（肩の位置を着手位置より前に出す、お尻を浮かせる、遠くへ着地）③④⑤も同様

　③着手位置とおしりの距離を離してまたぎ下り

　④連結跳び箱（段差）で開脚跳び

　⑤セフティーマットの上に跳び箱（１～２段）を乗せて開脚跳び（お尻を打つ心配がない）

　⑥跳び箱で行う。（太ももと腕をもって横へスライド：向山式）

【大きな開脚跳び】

　※第１局面（踏切から着手）と第２局面（着手から着地）を大きくしていく。

　※第１局面は腰角（腰の開きを）大きくする。

　※第２局面は腕で跳び箱を着きはなし体を起こして着地する。

　〇　第一局面を大きくする

①踏切板の位置を離す。（２０ｃｍ～６０ｃｍ）

　　②踏切板と跳び箱の間にゴムひもを張り、腰の位置を高くしていく

　〇　第２局面を大きくする

　　①着地位置にケンステップを置いたり、マットにラインを引いたりして着地位置を遠くへ

　　②跳び箱の上におじゃみをおいて、おしりが当たらないように腕を力強く突き離す。

　　③着手位置を跳び箱の真ん中→手前に

【かかえ込み跳び】

　　①うさぎ跳び（手→足→手）※手が床に着いているときには足は着いていない

　　②重ねたマットの上から床へうさぎ跳び（枚数を減らしていく）

　　③うさぎ跳び２（かかとをお尻に付けてから胸へ引き付ける）

　　④跳び箱（横）の奥にセフティーマット＋マットを重ねて跳び箱と同じ高さにする。

　　　・跳び箱の上に乗る

　　　・マットの上に乗る（手のかきを強く）

　　⑤跳び箱（縦）同上

【台上前転】

　①マットで前転

１点…おでこから前転　　２点…頭頂部　　３点…後頭部

　②マットを重ねて（４枚～５枚）

　　・トン・トン・トン‐クルン

　　・一歩助走

　　・跳び箱（怖い子はセフティーマット）

【大きな台上前転】

　①マットで大きな前転（歩きながら片足を大きく振る）

　②マットで両足（軽く）ジャンプ前転（両足を伸ばす）

　③セフティーマットで膝を伸ばした前転

　④跳び箱で大きな台上前転

【首はね跳び】

　①マット上で

・首倒立からブリッジ

　　・前転からブリッジ

②ステージ上で

・ステージ上から前転（膝で顔を打たないように指示）

　・ステージ上から倒立→足で立つ

　・ステージ上から倒立→ブリッジ

　・ステージ上から首はね跳び

【頭はね跳び】

①ステージ上で

　・３点倒立から跳び下り

　　・３点倒立からブリッジ