

体育専科通信

令和7年度 No. 11
文責 南部体育専科(末原)

今回のテーマは、『跳の運動遊び(幅跳び遊び)・幅跳び・走り幅跳び』です。

低学年	中学年	高学年
イ 跳の運動遊び	ウ 幅跳び	ウ 走り幅跳び
① 幅跳び遊び ○ 助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶ。	① 幅跳び ○ 5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶ。 ○ 膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。	① 走り幅跳び ○ 7～9歩程度のリズムカルな助走をする。 ○ 幅30～40cm程度の踏切りゾーンで力強く踏み切る。 ○ かがみ跳びから両足で着地する。
運動遊びが苦手な児童の配慮の例	運動が苦手な児童の配慮の例	運動が苦手な児童の配慮の例
○ 足を置く位置の目印として輪を置き、リズムカルに跳ぶことのできる場の設定をする。 	○ 踏切り足が定まらず、強く前方へ跳ぶことが苦手な児童には、3～5歩など、短い助走による幅跳びをしたり、「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムの助走から幅跳びを行ったりする場を設定する。	○ リズムカルな助走から踏み切ることが苦手な児童には、5～7歩程度の助走からの走り幅跳びや跳び箱などの台から踏み切る場などで、力強く踏み切って体が浮くことを経験できるようにする。 ○ 「トン・トン・ト・ト・トン」など、一定のリズムを声に出しながら踏み切る場を設定する。

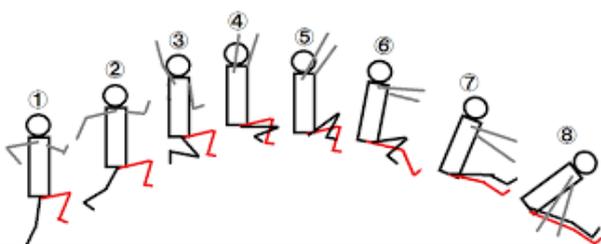
小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 体育編より

準備：個人の目標設定

立ち幅跳びの記録(cm) × 変動値(1.6～2) = 目標設定値になります。
 例) 立ち幅跳びが150cmの児童は $150 \times 1.6 = 240$ $150 \times 2 = 300$
 だから、240cm～300cmが目標になります。



かがみ跳びの理想の形

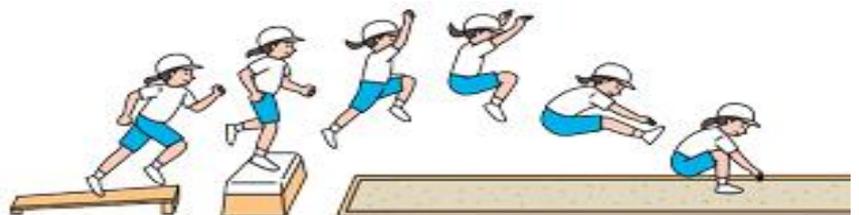


走り幅跳びの空中動作は3つ、**かがみ跳び**、**反り跳び**、**はさみ跳び**になります。8m跳ぶには2回転のはさみ跳び、7m跳ぶには反り跳びが必要だと言われています。まずは、小学生には空中動作の基本となる**かがみ跳び**からの**両足着地**の指導をすることになっています。

走り幅跳びの練習の仕方の

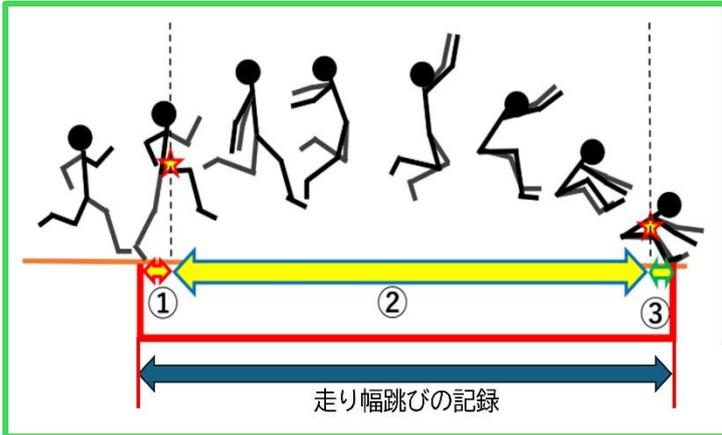


力強く踏み切り、膝を高く上げる練習
 かがみ跳びの①～②に当たる部分



前かがみになり、そろえた足を前に伸ばす練習
 かがみ跳び③～⑧に当たる部分。⑦は『ん』の形を目指そう。

走り幅跳びの記録を構成するの

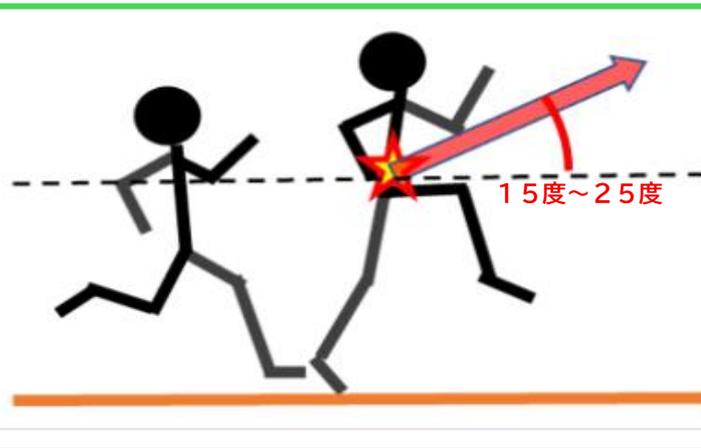
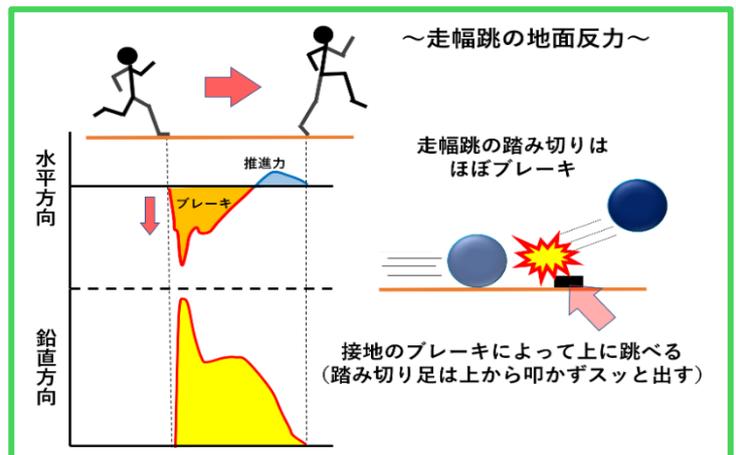


- ① 踏み切り離地時のつま先と身体重心との距離
- ② 滞空距離（踏み切り初速度と踏み切り角度）
- ③ 着地距離（踵の着地位置と身体重心位置との距離）

①と③は、脚の長さや姿勢によって決まります。
 ②は、踏み切り直後の身体重心の速度やその踏み切り角度によって決まります。滞空距離は、全体の跳躍距離のほとんどを占めるため、この滞空距離を伸ばすこと、すなわち、**踏み切り直後の重心速度や角度こそが、走り幅跳びのパフォーマンスを高めるために最も重要**になります。

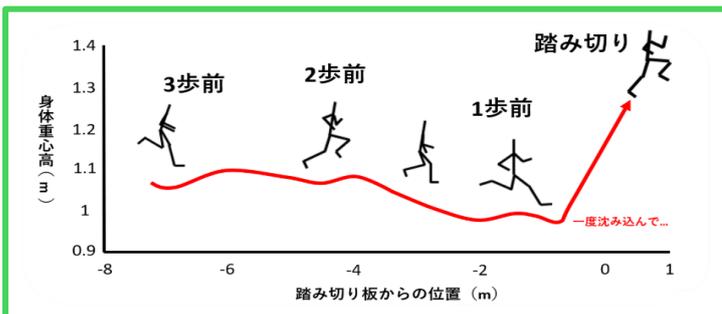
空中距離を伸ばす『踏み切り直後の重心速度』と『踏み切り角度』

踏み切り直後の重心速度を高めるために必要なものの。それは言うまでもなく、**助走スピード**です。**助走スピードが高いほど、踏み切った直後のスピードも高まりやすい**からです。『リズムよく踏み切れる**最高スピード**』が助走の**最高スピード**になります。中学年では、5～7歩程度、高学年では、7～9歩程度の助走を行います。リズムカルに走ることが大切です。最後の5歩が『トン・トン・ト・ト・トン』のリズムになるのがベストです。



走り幅跳びの踏み切りでは、接地時のブレーキによって、上に跳ぶことができます。高い水平速度で走りながら、一瞬で上方向の力を生み出す必要があります。踏み切りのコツは、踏み切り板を叩くように踏み切るのではなく、**踏み切り足をスッと前に出す**イメージです。踏み切り角度は、モノを飛ばす場合、飛距離が最も伸びるのは投射角度が45度の時ですが、走り幅跳びでは、**踏み切り角度は15度～25度程度**がいいです。

踏み切り前の重心高の変化と腕や脚の振り込み・振り上げ動作



踏み切り2～1歩前で、重心を沈み込ませるようなイメージを持っておくと、助走スピードを生かしたまま、より上方向の力を生みやすくなります。

腕や脚を振り上げることによって、身体が下方方向に抑え込まれ、下肢筋群がより大きな力を発揮しやすくなります。