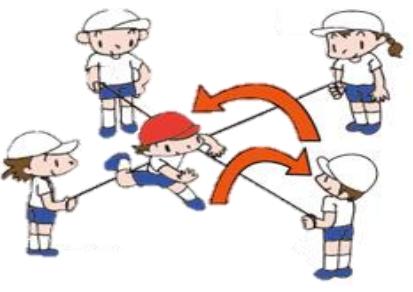
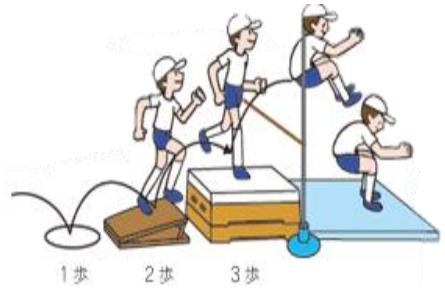
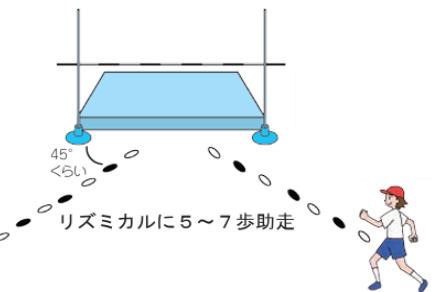


体育専科通信

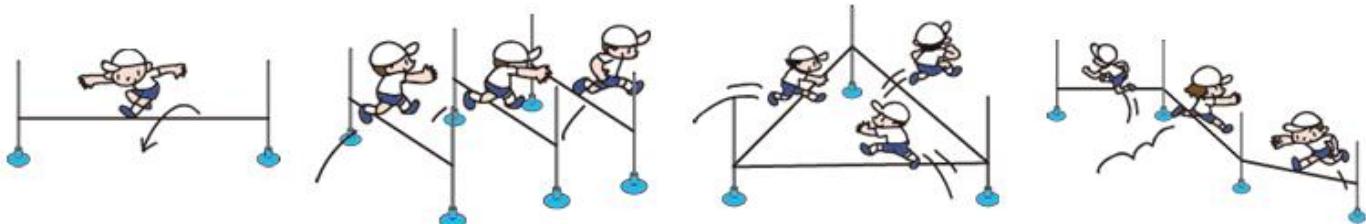
令和7年度 No. 18

文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『高跳び・走り高跳び』についてです。

低学年指導内容 イ 跳の運動遊び	中学年指導内容 エ 高跳び	高学年指導内容 イ 走り高跳び
<ul style="list-style-type: none"> ○ ゴム跳び遊び <ul style="list-style-type: none"> 助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って跳ぶ。 片足や両足で連続して上方に跳ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 短い助走からの高跳び <ul style="list-style-type: none"> 3~5歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶ。 膝を柔らかく曲げて、足から着地する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ リズミカルな助走からの走り高跳び <ul style="list-style-type: none"> 5~7歩程度のリズミカルな助走をする。 上体を起こして力強く踏み切る。 はさみ跳びで、足から着地する。 

楽しい！って思える活動の工夫(低学年)



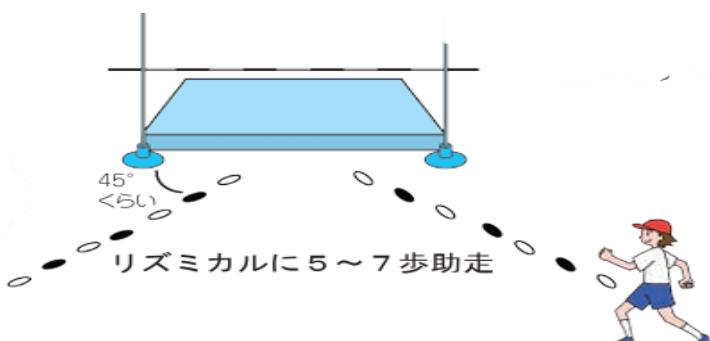
- ・跳び方とゴムの高さを組み合わせると楽しい場になり意欲が高まります。
- ・片足踏切・両足踏切・前向き・横向き・連続跳びなど、いろいろな跳び方でやります。

高跳び・走り高跳びの動きのポイント

5歩助走は



・助走リズムや踏切のタイミングをつかむために『イチ・ニ・イチ・ニ・サークル』と声をかけると跳びやすくなります。



・踏切り足をどちらか決めます。45度くらいの角度で進入すると跳び越しやすいです。

- ・リズミカルな助走が苦手な児童には、『トン・トン・ト・ト・トン』とリズムを声に出しながら踏み切る場を設定したり、跳び箱などの台から踏み切る場を設定し、力強く踏み切って体が浮くことを経験できるようにしたりするといいです。
- ・踏み切り足と反対の足の膝を高く引き上げることがコツです。
- ・着地は膝を曲げるようになります。
- ・足の裏がバーに見えるように跳びます。

