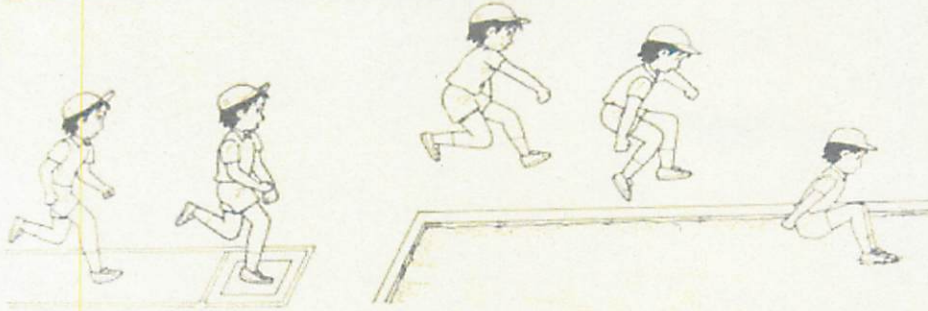


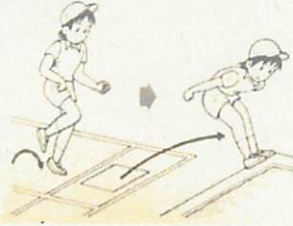
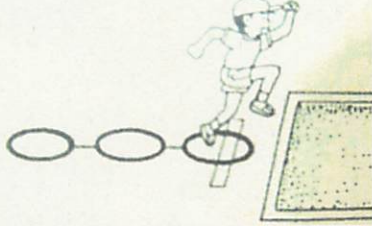
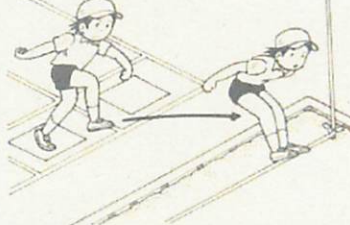
# 幅跳び

短い助走から調子よく踏み切って遠くへ跳ぶ



① 5～10 m程度の短い助走から  
踏み切り足を決めて遠くへ跳ぶこと。

② 膝を柔らかく曲げて、  
両足で着地すること。

	めあて	めあて解決のための練習方法
助走と踏み切り	① 5～10 m程度の短い助走から踏み切り足を決めて遠くへ跳ぶこと。	<p>○ 踏み切り足を決めて前方に踏み切って跳ぶ。</p>  <p>※ 両足踏み切りとなってしまう場合ケンケン・グー（着地）の練習をする。</p> <p>○ 最も跳べそうな5～10 m程度の助走距離を見つける。</p> <p>○ リズムよく跳ぶ。（最後の3歩はタ・タ・ターン）</p>  <p>※ ケンステップを使ってリズムに慣れるようにする。</p>
着地	② 膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。	<p>○ 膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。</p>  <p>※ 両足がそろわない場合、その場からジャンプして両足着地に慣れるようにする。</p>

## 【獲得した技能を生かした活動例】

- 踏み切り板から1.5 m程度の位置にゴムを敷き、全員が跳び越せるラインを作る。
- 1.5 m、2 m、2.5 m、3 m地点にゴムを敷き、個人の目標位置を設けて練習する。
- グループ対抗の幅跳び競争跳んだ距離によって得点をつけ、その合計点を競い合う。