

跳べ跳べ幅跳び！Part

【個人用】

年 組 番 名前

幅跳びの姿勢

リズムカルに
少しずつ
スピードを上げて

足の裏全体で
力強く踏み切る。

上体をよく
のばして
飛び上がる。

ひざを胸に
引きつけるように
して着地する。

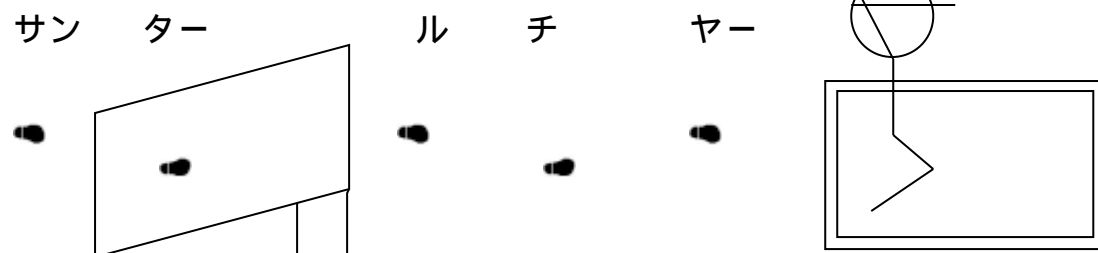
学習の場

記録係
計測係
とんぼ係

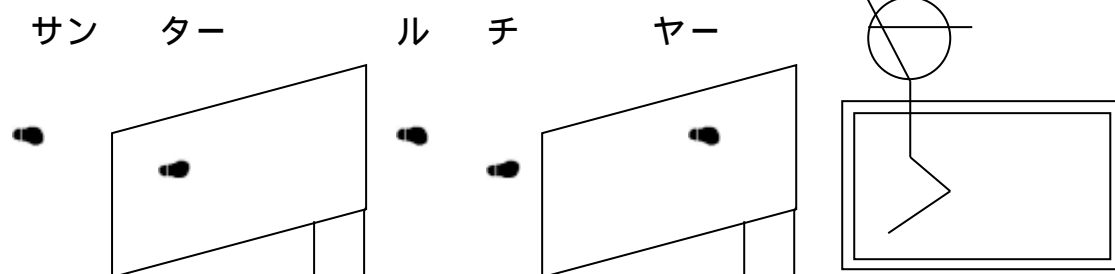
練習方法

踏切の三步手前から踏み切り間で助走のリズムをつかみたい時

【アクセント幅跳び】



【ダブルアクセント幅跳び】

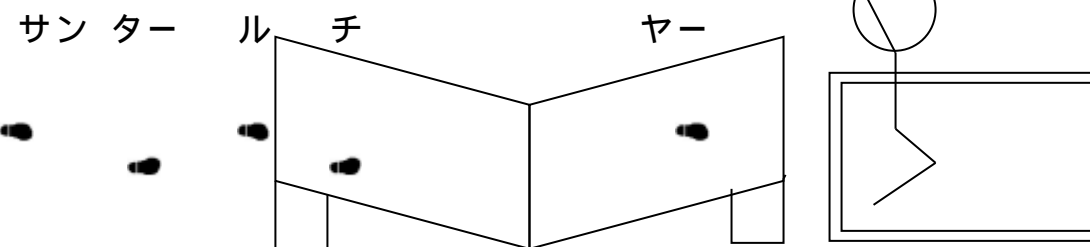


練習のポイント

- a) いつも同じ足が踏み切り板に乗るようにしよう。
- b) サン・ター・ル・チ・ヤのリズムで最後の3歩を素早くしよう。
- c) 力強く踏み切ろう。

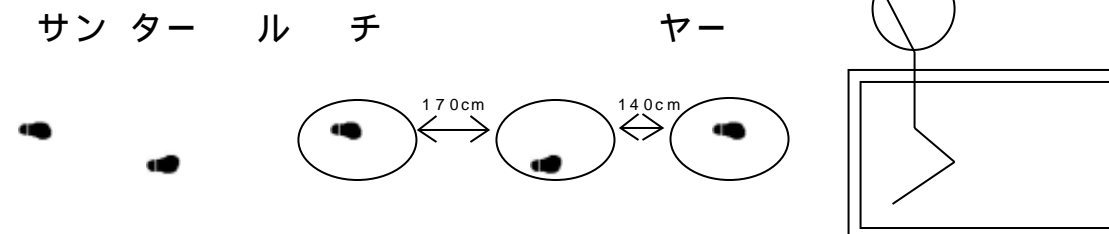
踏切の重心移動の感覚をつかみたい時

【谷底幅跳び】



踏切の一步手前を狭くして、踏み切る感覚をつかみたい時

【フラフープ幅跳び】

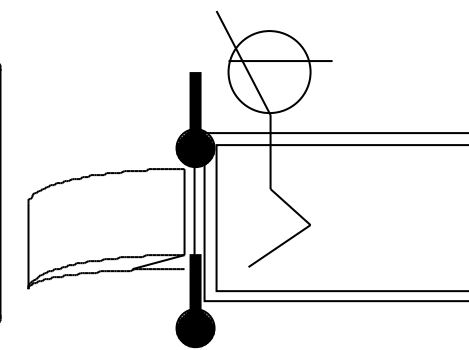


踏切の方向や空中姿勢を練習したい時

【ゴムひも幅跳び】

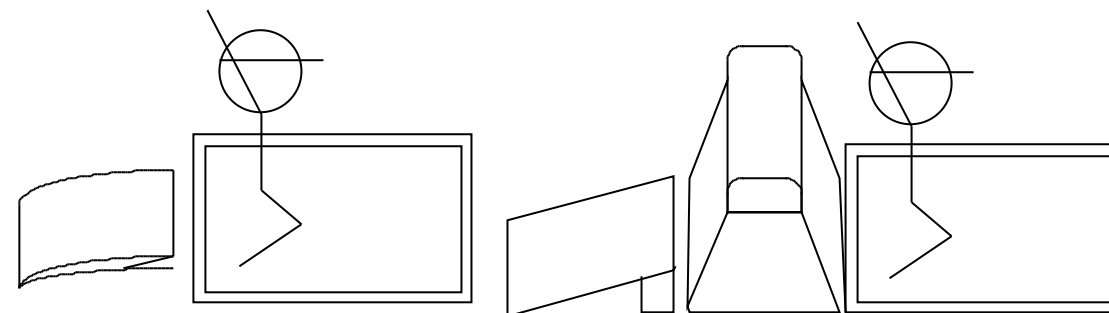
練習のポイント

- a) ロイター板に駆け上がるようなイメージで
- b) ゴムひもの高さや、踏切板とゴムひもとの距離をいろいろ変えてみよう。



【ロイター幅跳び】

【跳び箱幅跳び】



跳べ跳べ幅跳び! Part

【個人用】

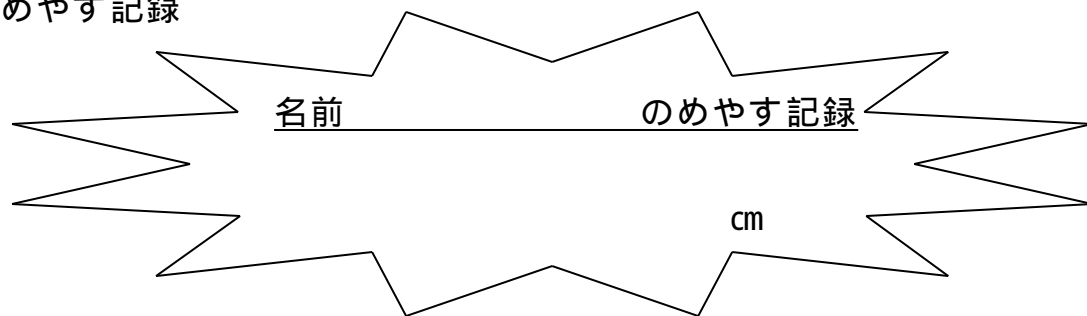
年 組 番 名前

学習の進め方
全体

2 時間目	3 時間目	4 時間目	5 時間目	6 時間目	7 時間目	8 時間目
自分にあつた練習方法で記録を伸ばそう。			班対抗で競走をしよう。自分にあつた練習方法で、記録を伸ばそう。			記録会をしよう。

1 時間の中での学習の進め方
00 ~ 10 ~ 15 ~ 25 ~ 40
学習の場を作る。準備運動 縄跳び 練習・記録測定 整理運動

めやす記録



得点表

得点	1 点	2 点	3 点	4 点
めやす記録との差	-21以下	-16 ~ -20	-15 ~ -11	-10 ~ -6

5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	10 点
-5 ~ 0	1 ~ 5	6 ~ 10	11 ~ 15	16 ~ 20	21 以上

学習の記録

【2 時間目】 月 日

今日の目標						
練習方法	幅跳び					
記録						

【3 時間目】 月 日

今日の目標						
練習方法	幅跳び					
記録						

【4 時間目】 月 日

今日の目標						
練習方法	幅跳び					
記録						