

ジャンプする

No.3 力強い動き

ジャンプ&タッチ

うごきかた

- ① その場で、ジャンプしてとび上がり、かべタッチします。
- ② 3~5歩の助走をつけて片足ふみきりでとび上がり、かべタッチします。



ポイント

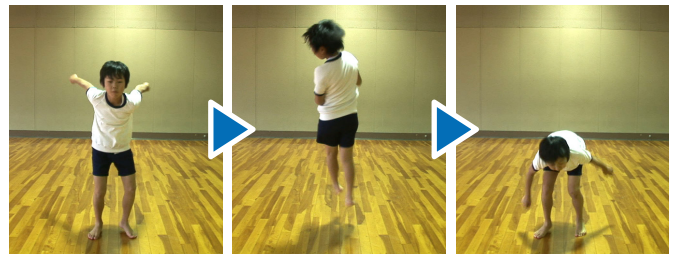
- ★ 両足ふみきりでとび上がったたり、つづけてジャンプしたりしてみましょう。
- ★ 印をつけておいて、毎日の記録をとっていきと伸びがわかります。
- ★ つづけてジャンプして、高さが落ちないようにしてみましょう。

No.27 巧みな動き

かいてん!りょうあしジャンプ

うごきかた

- ① 両足でジャンプをして方向をかえます。
- ② 左右どちらの回り方でもできるように10回ずつちょうせんします。



ポイント

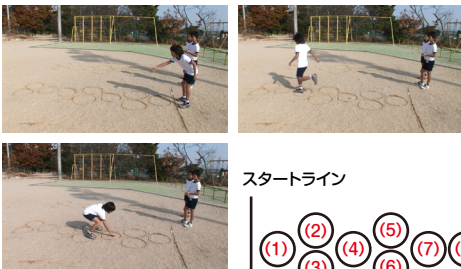
- ★ はじめはジャンプをして半かいてんにちょうせんしてみましょう。
- ★ うでのふりでいきおいをつけてから、かいてんする方向へとび出すようにしてみましょう。
- ★ 左右両方の回り方で連ぞくしてやってみましょう。

No.35 巧みな動き

ケンパ

うごきかた

- ① ジャンケンでじゃん番を決めます。
- ② スタートラインから(1)に石を投げ入れ、(1)をとびこして進み、帰りに(2)で止まって石をひろってもどってきて、次の人に交たいします。
- ③ 自分の番の時に、②と同じようにして (2)(3)・・・とやって、1番早く(10)まで進んだ人の勝ちとなります。



スタートライン



ケン(片足)をするところ・・・(1)、(4)、(7)、(8)
ハ(両足)をするところ・・・(2)と(3)、(5)と(6)、(9)と(10)

ポイント

- ★ とちゅう、円の中にとべなかったり、ねらった円の中に石が入らなかったり、石をひろうときに足がうごいたりしたら、次の人と交たいです。
- ★ 次は、失敗したところからやります。

No.39 巧みな動き

あんたがたどこさ(ジャンプ)

うごきかた

- ① 「あんたがたどこさ」を歌いながらリズムを取って 右・左・右・左・・・と ジャンプします。
- ② 歌のとちゅうに「さ」が出てきた時は前にジャンプし、次のリズムで後ろにもどります。
- ③ 歌のさいごまでつづけます。
- ④ これを3回行います。



ポイント

- ★ なれてきたら、スピードをはやくしてチャレンジしましょう。
- ★ ストップウォッチをもって、タイムをはかるのもいいでしょう。
- ★ サイドステップとクロスステップは、同じ方を向いたままおうふくすると、左右両方のステップができます。