



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り、つづけてジャンプしたりしてみましよう。
- ★ 印をつけておいて、毎日の記録をとっていく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よう。