

とびっこ名人になろう（支持での川とび）



- 腕支持での川跳びです。
- まずはマットに両手をしっかりとつき、両足で踏み切ります。
- マットを見ながらあごをあげると動作が安定します。



- 両腕を支点にしてマット1枚分を跳び越えます。
- 足裏で安全に着地します。膝から落ちると危険です。



- 慣れてきたら、腰をできるだけ高くあげて跳び越えるように練習します。
- 「手（着手）・足（着地）」の順でリズムよく跳び越えられると、もうとびっこ名人です。



- 腰が上がらない子への支援としてマットに1段の跳び箱を置き、腰が上がりやすい場をつくりま

■ 運動遊びのポイント

- 腕で体を支持する感覚や逆さの感覚をつかむことのできる運動遊びです。
- 膝で着地してしまう児童もいます。足裏で着地するよう、事前に指導しましょう。また、腰が上がらない子には跳び箱の場などから学習を始めることをお勧めします。