

跳び乗ってみよう、跳び下りてみよう



- 2～3段くらいの低い跳び箱に跳び乗って跳び下ります。
- 短い助走からリズムよく跳び乗ります。
- 膝を曲げて柔らかく、安全に着地ができるようになったら、空中で手をたたいたり、回転したりして楽しみましょう。



- 3、4段程度の高さの跳び箱に支持して跳び乗ります。
- リズムよく跳び箱に跳び乗っている子の動きをクラス全体にも広げ、よじのぼりから跳び乗りになるよう指導していきます。
- 跳び下りる時には膝を曲げて柔らかく、安全に着地します。



- 連結した跳び箱に支持して跳び乗ったり、跳び下りたりします。
- 高さの違う跳び箱を連結させることで、跳び乗る動きが連続し、動きにリズムが出てきます。



- 最後にステージへの跳び乗り・跳び下りに挑戦です。
- ステージにセーフティーマットや跳び箱を連結させ、2段階でリズムよく跳び乗ります。
- 膝を曲げて安全に着地します。床にセーフティーマットを敷き、空中でいろんな姿勢を楽しんでもいいでしょう。

■ 運動遊びのポイント

- 跳び箱の高さを利用して跳び乗ったり、跳び下りたりする運動遊びです。
- 跳び乗ることで、腕で体を支持する感覚や上体を前に投げ出す感覚を養い、跳び下りることで、空中での感覚や膝を曲げて安全に着地する動きを身につけます。
- 跳び箱を怖がる子は必ずいます。高さの低い跳び箱を準備したり、跳び箱の回りにマットを敷くなど、誰もが安心して楽しめる学習の場を配慮しましょう。
- 落下の危険性がある遊びです。マットを必ず敷き、ぎこちない動きの子どもから目を離してはいけません。