

手裏剣（しゅりけん）をよけよう



- 平均台での横跳び越しです。
- 足が引っかかることに恐怖感を持つ児童もいます。まずは片足ずつ踏み切ることから始めましょう。



- 片足での横跳び越しができれば、両足での踏み切りに挑戦しましょう。
- まずは、平均台にしっかり手をつき、両足で反対側に踏み切ります。



- 次に両腕で体を支えながら、両足を胸に引きつけます。
- 着いた手の前方を見ながら跳ぶと、あごが上がり、動作が安定します。



- 最後に両足をそろえて着地します。

■ 運動遊びのポイント

- 平均台を横跳びしながら前に進むことを楽しむ運動遊びです。
- 踏み切る感覚、腕で上体を支える感覚をつかむことができます。
- 足が平均台に引っかかることに恐怖感を感じる子がいます。
片足踏み切りから練習を始めたたり、平均台の端で練習したりして、徐々に恐怖感を取り除いていきましょう。