

切り株を跳び越えよう



- 丸いすの上にしっかり両手を置き、両足で踏み切ります。
- 「忍者になって切り株を跳び越えよう」と声をかけると子どもたちも楽しく動けます。



- 着いた手で体重を支えながら、上体を前方へ投げ出します。
- 視線を斜め下方に置くと肩が前に出やすく、動作も安定します。



- 丸いすをまたぎ越せるようになれば、2人一組になり、同じリズムで跳んでみましょう。
- 着地の音がピタッと合うように挑戦し、友だちと同じリズムで跳ぶことを楽しみましょう。

■ 運動遊びのポイント

- 等間隔に置かれた丸いすを連続してリズムよく跳び越えていく運動遊びです。
- またぎ越しやすい丸いすを使って、上体を前に投げ出す（肩が着手よりも前に出る）感覚をつかみます。この感覚は中学年で学習する支持跳び越し技に欠かせません。