

ぼくもわたしもとびっこチャンピオン



- 各グループに2.5m程度のゴムひもを1本（鈴つきのもの）用意します。
- グループの人数は5～7人ぐらいが適しています。
- 足裏で必ず着地するように安全指導を行います。



- 動きの型（高跳び）にとらわれずにいろいろな跳び方をさせましょう。
- 足首→膝→太もも→腰と高さを順番に上げていきましょう。
- 正面からだけでなくいろいろな角度からスタートするように指導しましょう。



- 工夫して跳んでいる子どもを紹介することで動きに広がりが出てきます。
- 危険な着地をする子どもが出てきます。しっかり足裏で着地するように指導しましょう。
- 助走距離は短くしましょう。（5m程度）

■ 運動遊びのポイント

- いろいろな跳び方で子どもたち個々の力に応じた高さのゴムを跳び越えることを意図した運動遊びです。
- 助走距離はなるべく短くし、いろいろな角度から跳べる場をつくりましょう。
- 足裏で必ず着地するように安全指導を行う必要があります。