

8の字ジャンプにチャレンジ



- グループの人数は6～8人程度とし、目標回数を決めて取り組むとよいでしょう。
- 活動時間の目安は、3～5分がよいでしょう。



- グループの実態に応じて、ゴムの高さを調節しましょう。



- 目標回数が達成できたら、ゴムの高さを少しずつ上げてチャレンジできるようにしていきましょう。

■ 運動遊びのポイント

- 8の字で跳ぶことによって、自然と斜め方向から入ってジャンプする動きの感覚が子どもたちに身に付きます。
- グループだけでなく、クラス全体で目標の回数を決めて取り組むのもよいでしょう。
- 子どもたちの意欲が高まっていけば、体育の学習時間以外にも活動する姿が見られるようになってきます。