

# 動き10選 / 片足とびケンパ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

▶ 動画を見る

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

## ■ 運動のねらい

片足ジャンプの身のこなしをつかもう。  
リズムよく跳ぼう。



- 大小の輪を使って、一列に並べます。



- 跳んでいく先の輪を見るようにしよう。



- 腕を振って体を引き上げる動きが大事だよ。



- ひざをやわらかく使い、バネがついている感じで跳ぶといいよ。

# 動き10選 / 片足とびケンパ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

## 片足とびケンパ

## よくあるつまずき

## 動きを高める運動事例

### ■ はみだしてしまう、両足を着いてしまう子どもには..

- ・よく見て跳ぼう、リズムをつかもう。



- ・跳びやすい足で跳ばせましょう。
- ・跳ぶ個数を減らし、輪をよく見て繰り返し跳ばせます。
- ・リズムをつかむために仲間に声を掛けさせながら跳ばせてみましょう。

### ■ 膝の曲げがなく床を叩くような音がする子どもには..

- ・「ふわっ」と跳んでみよう。



- ・その場で「ケン・パ・ケン・パ・ケンケン・パ」と跳ぶようにさせます。
- ・両足ジャンプで「ふわっ」と跳ぶ感じをつかもう。
- ・2人組で手を取り合って跳び、柔らかさをまねるようにさせます。

# 動き10選 / 片足とびケンパ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

片足とびケンパ

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

## ■ ランダムに並べて跳んでみよう



- 任意に並べた輪を跳びたいところを目指して跳ばせます。
- 必ず跳ぶ先の輪を見るようにさせます。
- 跳ぶ距離や方向を変えさせると効果的です。
- ケンケンの鬼遊びもできます。

## ■ リズミカルに跳ぼう



- 同じリズムの繰り返しになるように並べます。
- 声に出させると繰り返しの感覚をつかみやすくなります。

# 動き10選 / 片足とびケンパ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

## 片足とびケンパ

## よくあるつまずき

## 動きを高める運動事例

### ■ 前後左右に跳ぼう



- 前後左右など多様な片足とびを経験させます。
- さまざまな方向への跳び方を工夫させると楽しくなります。

### ■ まわってみよう



- 1回転できるか試させます。

### ■ いっしょに跳ぼう



- 並べ方を同じにしたコースをつくり、一緒に跳ばせます。
- ぴったり同じリズムで跳べるようにさせます。
- 後からついていったり、競争したりして楽しむこともできます。
- 手をつないで跳ばせると楽しみ方が変わります。

### ■ ピッタリ合わせてみよう(5~10人)



口ずさみながら

- 簡単なコースを跳ぶ人数分(5人以上)用意し、みんながぴったり合わせて跳べるか試させます。

# 動き10選 / 片足とびケンパ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

片足とびケンパ

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

## ■ 跳ぶコースをつくってみよう



- 跳ぶコースをいくつもつくり、いろいろな片足とびを楽しませます。

## ■ 間隔を変えて跳んでみよう



間隔の違うコースを用意して跳ばせてみましょう

- 段階的に間隔を広げた場を用意し、どこまで正確に跳べるか試させます。
- 腕の振りが大きなジャンプを生み出します。

# 動き10選 / 片足とびケンパ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

## 片足とびケンパ

## よくあるつまずき

## 動きを高める運動事例

### ■ ミニハードルを跳んでみよう



腕を使って体を引き上げよう

- 少し高さのあるものを片足で跳び越えさせます。

### ■ ラダーを跳んでみよう



いろいろなステップで

- 前後左右に跳ぶようにさせます。

### ■ 人の脚を跳んでみよう



跳んだり走ったり

- 間隔に気をつけ、脚を踏まないように注意させます。
- 跳び終わった後、即座にすわり、自分の脚も跳んでもらうようにさせます。

### ■ 片足とびたんけんをしよう



- 体育館や運動場で片足とびたんけんをします。
- 鬼遊びに発展させることもできます。