

「(9) 思わずジャンプしたくなるような「場作り」を!

「立ち幅とび」に必要なのは、脚の筋力だけではありません。柔軟性や平衡性、動作をタイミングよく行う調整力など、様々な体力要素が関わります。

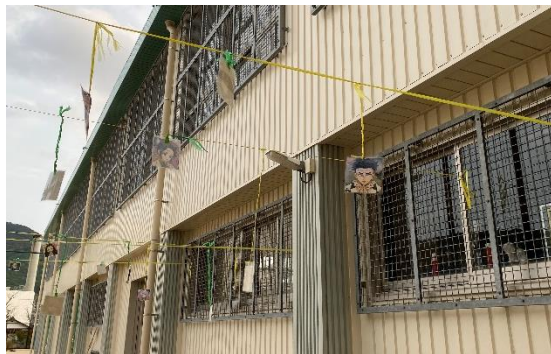
そんな「立ち幅とび」が、かつてオリンピック種目だったことをご存知ですか。1900年のパリオリンピックから、1912年のストックホルムオリンピックまで、オリンピックの正式種目でした。

当時の世界記録は、アメリカのレイ・ユリー選手が記録した347cmだそうです。

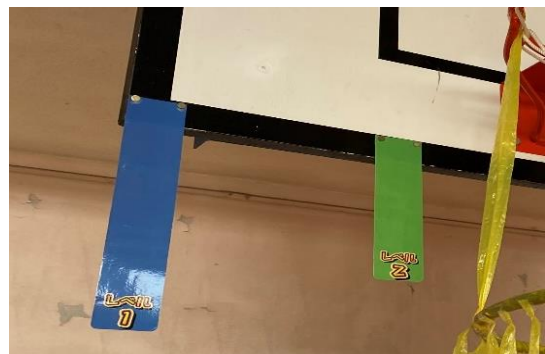
全力でジャンプをすることは、日常生活ではあまり多くありません。ですから、ジャンプにつながる遊びや運動を日常生活や学習の中に意図的に取り入れることが大切です。

体育授業の中での活動だけではなく、体育館や運動場に、思わずジャンプしたくなるような「しかけ」を作ることによって、子どもたちが楽しみながら、いつの間にか「ジャンプのコツ」を身に付けることができるようにしてみたいはいかがでしょうか。

「跳躍能力」の向上を図る活動例



思わずジャンプしたくなるような場1



思わずジャンプしたくなるような場2

いつの間にか「ジャンプのコツ」を身に付けることができるような場の設定の例です。場を設定する際には、安全な場所かどうかを確認してください。



足じゃんけん陣取り

上に高く跳びながら「あーしてじゃんけん、じゃんけんぽん!」と足じゃんけんをします。勝ったら、「立ち幅とび」で「グーは1回」「チョキは2回」「パーは5回」前に進んで相手の陣地を目指します。負けたら、次の人と交代します。



フープジャンプ

転がってきたフープをジャンプして越えます。グループで、何人ジャンプできるかチャレンジするのもいいでしょう。いろいろな大きさのフープがあると、運動が苦手な子も安心して活動できます。