

「反復横とび」を正確に測定するためのポイント！



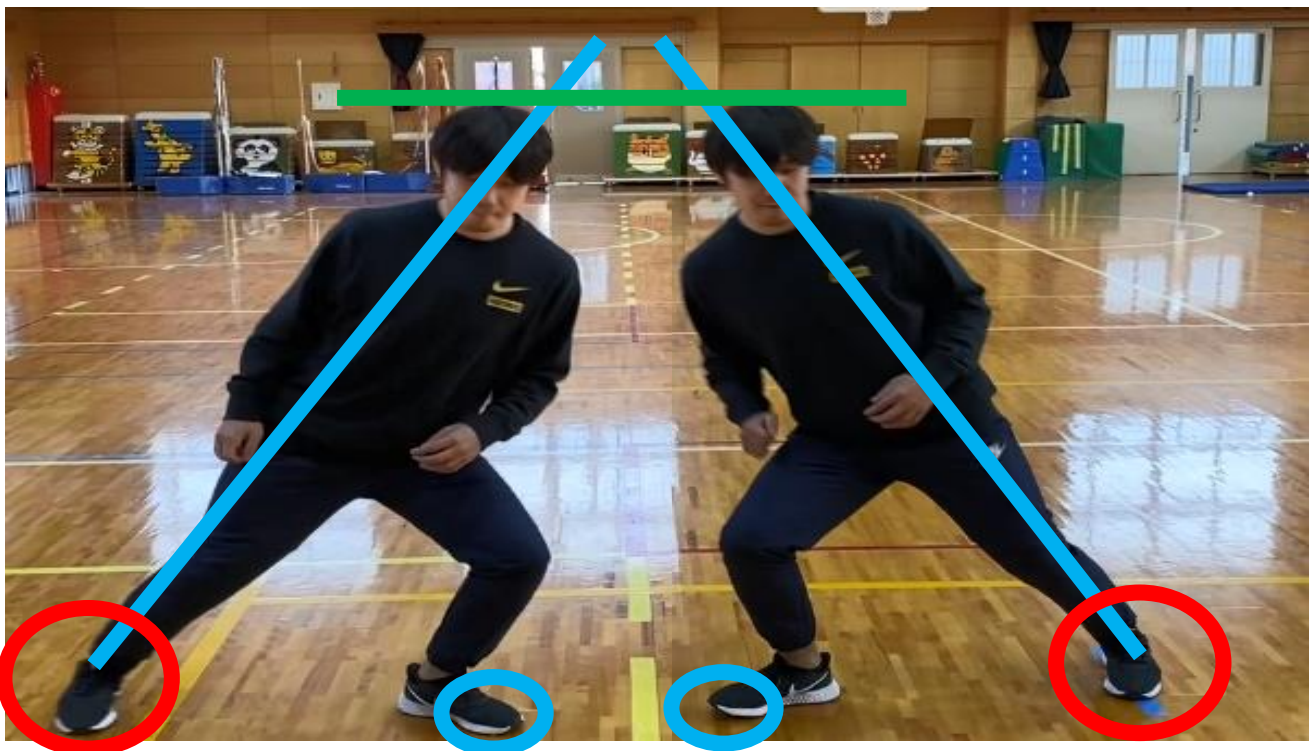
1 スタートの姿勢

①腰を軽く落として重心を低くする。

②足を肩幅よりも少し広く開く。

スタート時の姿勢のポイントはこの2つです。

計測中も、重心を低くすることは変わりません。



3 体の軸と内側の足のつま先は中央に傾ける

頭はできるだけ中央に残し、足だけ動かすようにします。

素早く動くためには、このポイントを押さえることも大切です。

2 動く方向と反対の足で地面を蹴る

①右側に行くときは、左足で地面を蹴る。

②左側に行くときは、右足で地面を蹴る。

※外側の線は触れるだけで点数になります。

踏み越す必要はありません。

4 上に跳ばない

「反復横とび」の動きは、ジャンプではなくサイドステップです。

腰を落として重心を低くして、頭の位置ができるだけ上下しないようにします。