

「立ち幅とび」を正確に測定するためのポイント!

1 両足を軽く開いて立つ



2 腕を大きく振る(いーち、にーい)



3 深くしゃがむ(にーい)

「にーい」の「い」のタイミングでひざを曲げて、深くしゃがみます。そのとき腕は後ろに大きく引いて、体を少し前に倒します。鳥が飛び立つようなイメージをもつとよいでしょう。



4 下半身と上半身両方の力でとぼう(さん!)

しゃがみこんだ後、「さん!」のタイミングで、つま先で地面を蹴ってとびます。脚を伸ばすのとほぼ同時に、両手を振り上げるのが大きな力を出すためのポイントです。



5 空中で体を前傾させる



6 体の前に両足で着地する

