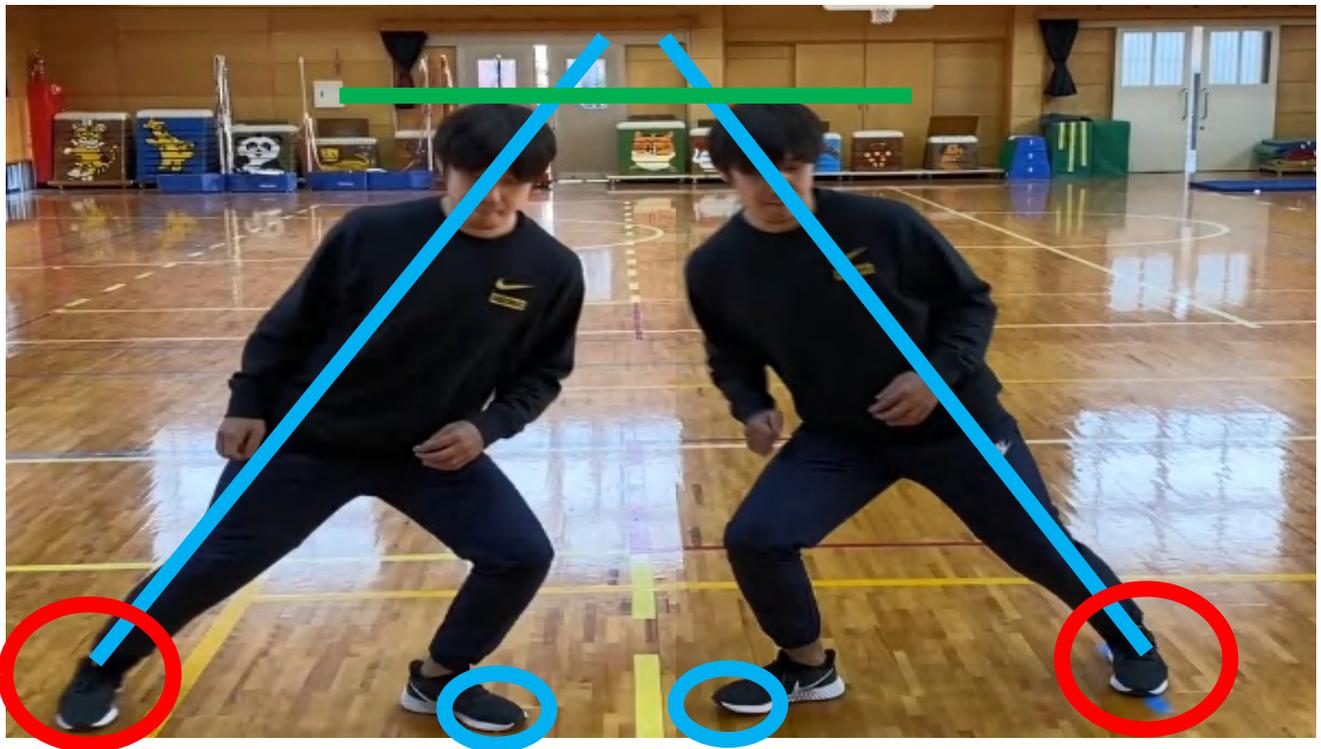


「反復横とび」を正確に測定するためのポイント!



1 スタートの姿勢

腰を軽く落として重心を低くする。
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。



2 動く方向と反対の足で地面を蹴る

右側に行くときは、左足で地面を蹴る。
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
ません。踏み越す必要はありません。

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。

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。