

(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・ユーリー選手が記録した347cmだそうです。

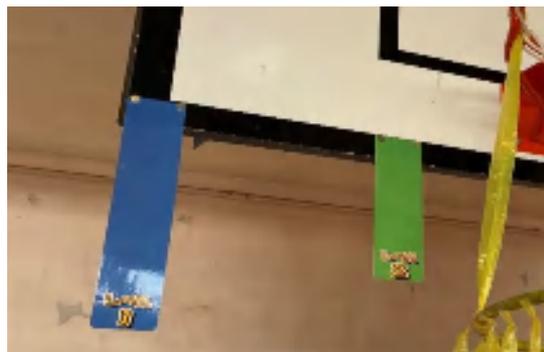
全力でジャンプをすることは、日常生活ではあまり多くありません。ですから、ジャンプにつながる遊びや運動を日常生活や学習の中に意図的に取り入れることが大切です。

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

勝ったら、「立ち幅とび」の方法で「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。



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すね。

「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

