

跳び箱運動

具体的な指導内容

跳び箱運動では

基本的な支持跳び越し技(切り返し系, 回転系)を安定して行うとともに, その発展技に取り組み, それぞれの系について自己の能力に適した技ができるようにすることが課題となります。その時すべての児童が跳び箱運動の楽しさや喜びに触れることができるよう, 技に関連した易しい運動を取り入れたり, 易しい場や条件のもとで段階的に取り組めるようにしたりします。加えて, 一人一人の児童が選んだ技に十分取り組んだ上で, それらの発展技に取り組んだりペアやグループで動きをそろえて演技をしたりする活動を取り入れることもできます。



解説に例示として示されている運動 →

易

難

切り返し系の技 ～安定した開脚跳び・大きな開脚跳び・かかえ込み跳び～

易しい運動の例
技のもとになる動きづくり



動物歩き



連続うさぎとび



ライン越しとび

安定した
開脚跳び



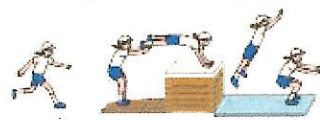
動きのポイント

- 両足で強く踏み切り, 手を斜め前に振り上げます。
- 跳び箱の奥の方(マットに近い方)に両手いっしょに手を着き, 強くつき放します。
- 手を前に出し, 遠くを見るように顔を上げます。
- ひざを曲げて着地し, 静止します。

大きな開脚跳び

頭を起し, 体を
水平にします。

手を強く突き放し,
遠くに着地します。



かかえ込み跳び

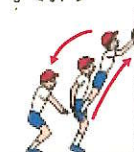
肩より腰が高くな
るようにします。

ひざを胸にすばや
く引きつけます。

手で強く突き放し,
顔を上げます。

壁にとんで
手で押す

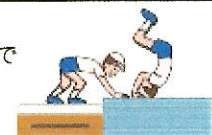
いろいろな馬跳び
縦・横・連続



回転系の技 ～安定した台上前転・大きな台上前転～ →更なる発展技 ～首はね跳び・頭はね跳び～

易しい運動の例
技のもとになる動きづくり

重ねた
マットの上で
前転



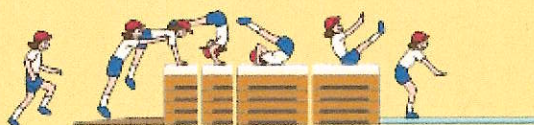
踏み切る
場所を
高くして



ゴムを越して
腰を高く



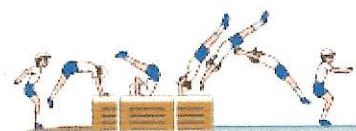
安定した台上前転



動きのポイント

- 両足で強く踏み切り, 腰を高く上げて, 跳び箱の手前に両手を着いて, しっかりと体を支え, 腹の前に空間を空けるようにします。
- あごを引いて背中を丸め, 手を着いた場所のそばに頭の後ろを着け, 膝を伸ばしたまま前転します。

更なる発展技: 首はね跳び



踏み切った後, あごを引き, 膝をしっかり伸ばして「くの字」姿勢で着台します。勢いよく体を開くとともに力強く両手で押して空中にはね出し, 体を伸ばしたまま着地します。体のはねと手の押しを同時に行うことがポイント。