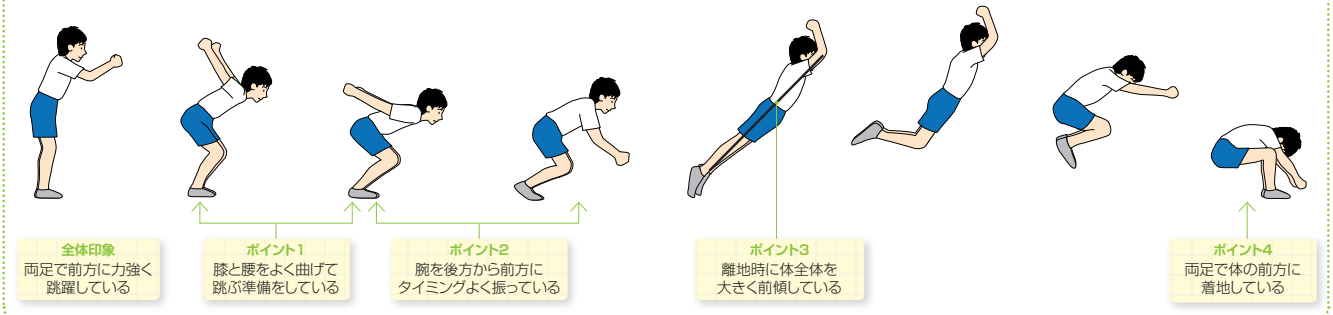


運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

より遠くに跳ぶために！

観察評価のポイント



遠くに跳ぶためには、地面を力強くキックする筋力やパワーだけでなく、踏切の準備動作（しゃがみこみ）や腕の振り込み動作などをタイミング良く行うことが必要です。今回は、立幅跳の動作（動き）の質を評価する観察のポイントを紹介します。

まず跳動作の全体印象を「A（良い）・B（普通）・C（良くない）」の3段階で評価します。次に部分的な動き（ポイント1～4）について「○（できている）・×（できていない）」の2段階で評価します。お子様の跳び方を動画などに撮って一緒に観察・評価してみると、いままで気づけなかった跳動作の改善点が見えてく

るでしょう。

「いち・に・さん」のかけ声に合わせて跳んだり、片脚だけで跳ぶ、両脚交互に連続で跳ぶなどのバリエーションも工夫してみましょう。楽しみながら跳ぶことができる運動遊びも、ぜひ活用してみてください。

日本体育協会の ACP 総合サイト

さあ跳ぶぞ リズムに合わせて いち・に・さん！

今月の運動遊び

やってみよう！

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

大根抜き

★特徴

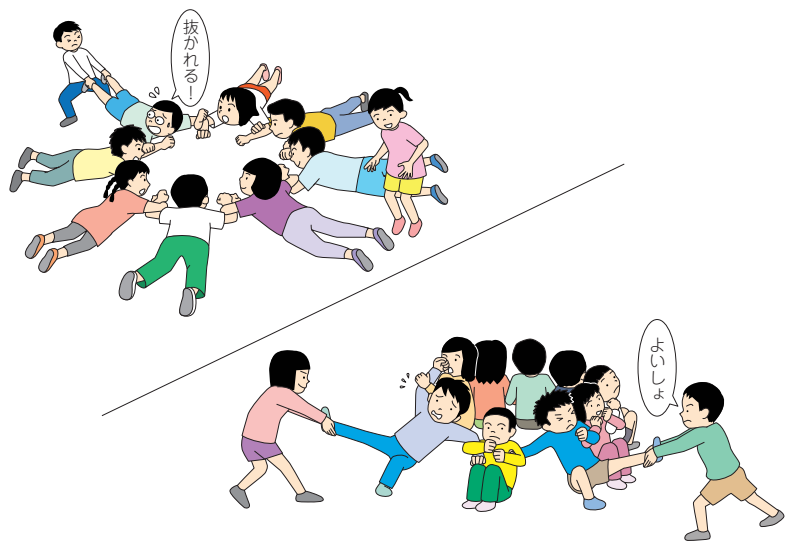
オニと子を決め、円になってうつ伏せで腕を組む子の足を、オニが引っ張ってほどくゲームです。

★遊び方

- ①子（大根）は6～8人程度で円になり、うつ伏せになって腕を組みます。
- ②オニを数人決め、オニは子の足を引っ張り、組んだ腕をほどこうとします。
- ③両腕がほどけてしまった子はオニになります。
- ④決められた時間内に、両腕を組んだままの子が勝ちです。

★気をつけること

- オニは、痛がる子を無理に引っ張ったり、子のズボンを引っ張ったりしないようにしましょう。
- 子は足をばたつかせて、オニを蹴らないようにしましょう。



遊びの展開例

- 背中合わせに座り、腕を組んで遊んでみましょう。

日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協