



はんぷくよこ ⑤反復横とび

はんぷくよこ
反復横ステップ!?
振り子の動きで記録を狙え!

そくてい 1. 測定しよう!

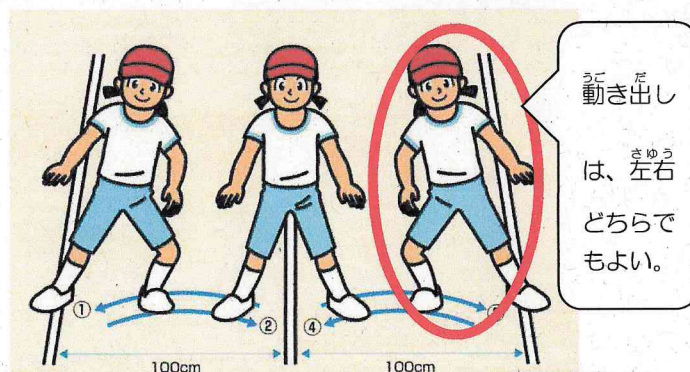
【準備】 ラインテープ
ストップウォッチ

【方法】

- ① 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインに戻り、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。

20秒

2回測定



動き出しは、左右どちらでもよい。

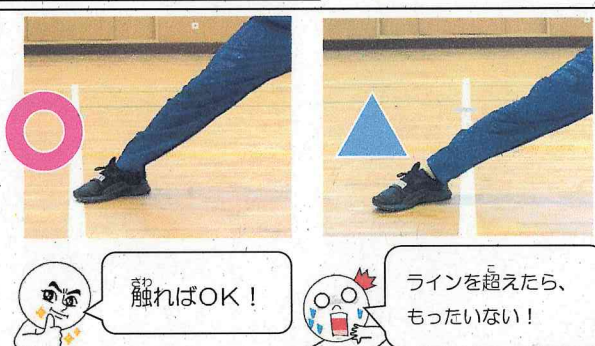
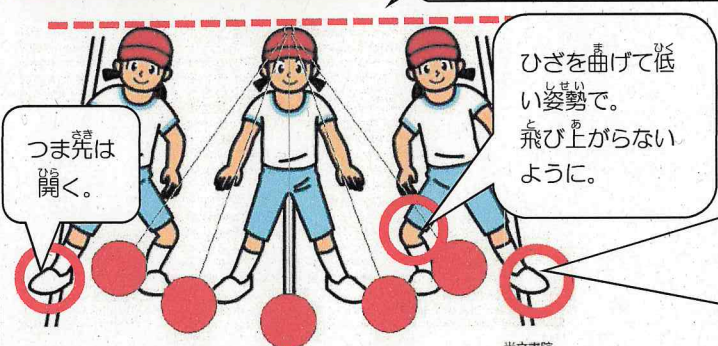
注意!!

100cm 100cm
うちがわ内側 ちゅうしん中心

ぬれ雑巾で上靴の裏を拭きましよう! 足首のストレッチも忘れずに!

きろくの 2. 記録を伸ばそう!

できるだけ頭の高さを変えず、振り子のような動きで。

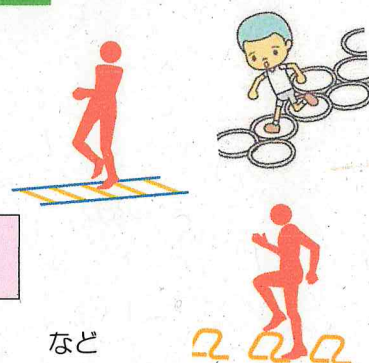


そくてい 3. 測定までに! ~横堤メソッド~

フープステップ

ラダー

ミニハードル



やくだ 4. ここで役立つ!

- ・細かいステップのドリブルで相手をかわせる!
- ・すばやくレシーブできる!
- ・人混みでも、ぶつからない!



うち 5. お家でやってみよう!

カーフレイズ

かい
20回を2セット



両手をかべにつけてまっすぐ立つ。

足は肩幅より少し狭く。

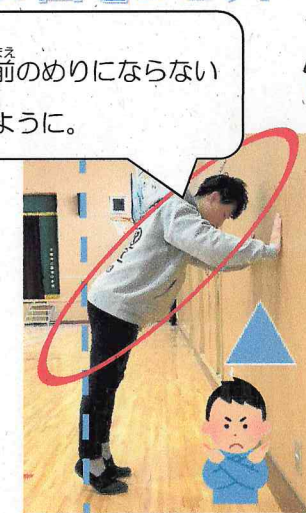
かかとを最大の高さまで上げて1秒止まる。

かかとを下ろす。



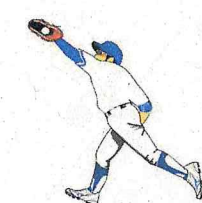
やってみよう!

かかとを上げて
階段をのぼってみよう。



ライト&レフト

かい
20回を2セット



新聞紙を丸めたものや、とびなわを用意します。



新聞紙(とびなわなど)を丸めたものを床に置き、横に立つ。

右へ、左へと両足でジャンプする。

あたま ちゅうおう
頭は中央に。
振り子のように足を動かす。



リズムカルに!

弾むように、軽やかに!
ドスンドスンならないように。



からだぜんたい
体全体が移動
しないように。

