



た はば ⑧ 立ち幅とび

おお 大きい腕の振りがえがく放物線は、えいこう 栄光への架け橋だ！

そくてい 1. 測定しよう！

【準備】 ☆屋内で行う場合

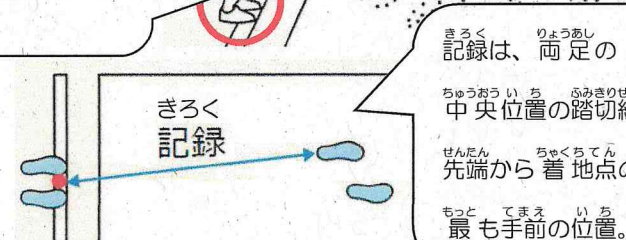
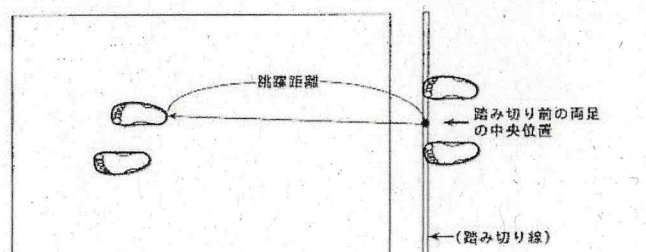
マット(6m程度)、巻き尺
ラインテープ
マットを壁に付けて敷く。
マットの手前(30cm～1m)の床にラインテープを張り、踏み切り線とする。

【方法】

- ① 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- ② 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。

かい
2回測定

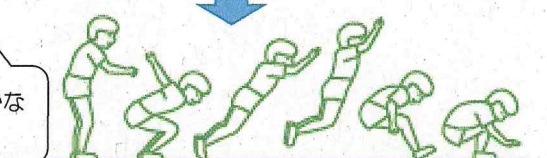
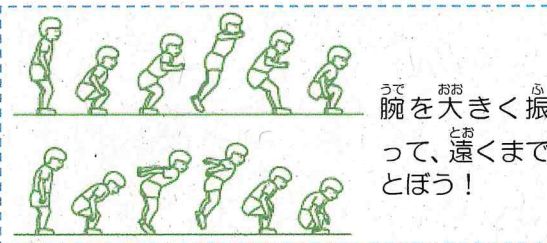
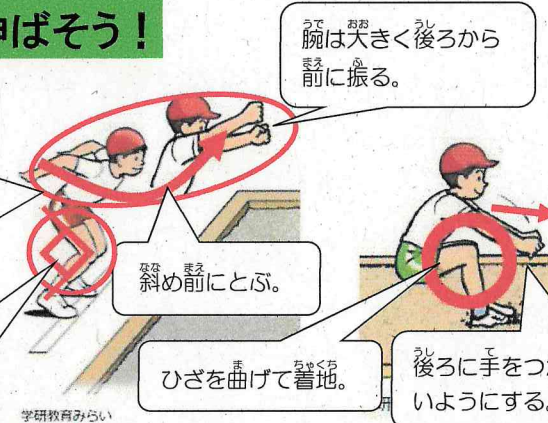
cm未満切り捨て



光文書院

きろくの 2. 記録を伸ばそう！

「1、2、さーん」など、リズムよくとぶ。



そくてい 3. 測定までに！～横堤メソッド～

ラダー

ミニハードル

投げ上げキャッチ

など



やくだ 4. ここで役立つ！

- ・リバウンド王になれる！
- ・難しいなわとびの技ができるようになる！
- ・溝に落ちない！？

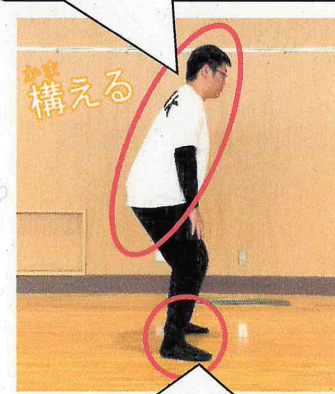


など



うち 5. お家でやってみよう！

お尻を少し突き出した前傾姿勢。



足は肩幅くらいに開く。

お尻を突き出して構える。

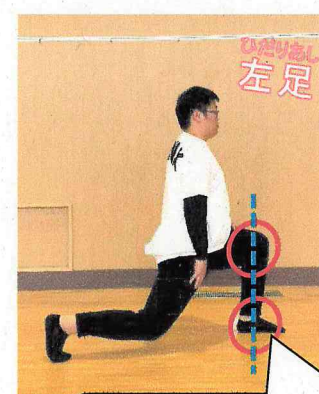
足を前後に開く。

元の構えに戻る。

逆側の足を前に出して開く。



ランジステップ



ひざは、くるぶしのう上。

気をつけて！

ひざが前に出ないように。



かい
20回を2セット



前を見る。



うでふる
腕振りジャンプ

かい
10回を2セット



骨盤を起す。

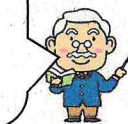
長座の姿勢になる。

腕を思いきり振る。

なるべく足を使わないでジャンプする。

ポイント！

この活動は難しいよ。
しっかり腕を振ることを、意識しよう！



すばやく振る。

なるべく足を使わない。

