




走り高跳び

『目標』

短い助走から調子良く踏み切って高く跳ぶことができる。



	めあて	めあて解決のための練習方法
助走	<p>①スタート足と踏み切り足を確認する。</p> <p>②リズムカルに助走する。</p>	<p>①自分に合った助走方向を見つける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「8の字跳び」を行い、跳びやすい方を踏み切り足とする。 <p>◆リズムカルな動き リズム助走 (3歩)</p>  <p>②ケンステップを使って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走リズムをつかむ。 ・最後の3歩は「タン・タ・ターン」で助走をする。 ・3～5歩の短い助走をする。
踏み切り	<p>③かかとかから足をついて強く踏み切る。</p> <p>④腕を振り上げる。</p>	 <p>③踏み切り板を使って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を起こしながら、「パン！」と音が出るくらい強く踏み切る。 ・かかとかから足をつくようにする。 <p>④腕の振り上げ動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上体を引き上げるために、両腕を振り上げる。 ・振り上げ足とのタイミングを合わせる。
空中姿勢	<p>⑤振り上げ足を高く振り上げる。</p> <p>⑥踏み切り足を胸に引きつける。</p>	 <p>⑤振り上げ足の動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ足のつま先を上にして、足を思い切り振り上げる。 <p>⑥踏み切り足の動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り足を素早く胸に引きつける。 ・振り上げ足から踏み切り足の方に体を向ける。 ・踏み切り板を使用すると空中姿勢に余裕が生まれる。
着地	<p>⑦振り上げ足の足裏から着地する。</p>	<p>⑦跳び箱を使って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足首や膝を柔らかくして足裏から着地する。 ・振り上げ足から順に安全に着地する。 ・跳び箱の上から着地練習をする。 