

# 第12回 SSC OTからの情報発信！

## ～跳び箱に慣れるための運動～

跳び箱が苦手な子どもは、跳び箱への恐怖心を持っていることが多くあります。「足を地面から離すことへの怖さ」、「身体を浮かすことへの怖さ」、「跳び箱にぶつかるのではないかという不安」などを感じていることがあります。恐怖心を軽減し、跳躍力や手の支持力、空中での姿勢保持などの基礎的な運動能力の向上のために、まずは、低い跳び箱を使って、「跳び乗る」、「上を歩く」、「跳び降りる」などの練習から始めてみましょう。

### ■ 踏み越し跳び



片足で跳び箱に立ち乗り、歩いて端まで進んでいこう。



ロイター板から片足で跳び箱に跳び乗り、歩いて端まで進んでいこう。

### ■ 跳び乗り・跳び降り



両手を跳び箱につき、両足ジャンプで跳び乗ろう。



ロイター板を両足ジャンプで踏み切って跳び乗ろう。



跳び箱からマットに跳び降りよう。

### ■ またぎ乗り



連結された跳び箱の端にまたいで座り、両手を前についてから、お尻を前に出すことを繰り返して、もう片方の跳び箱の端まで進んでいこう。

跳び箱を1段ずつ高くしてもよいです！



跳び箱から落ちるかもしれないという怖さや不安は、マットを箱の周囲に設置することで軽減され、安心して取り組みやすくなる可能性があります。