

第13回 SSC OTからの情報発信！

跳び箱の開脚跳びの手順と工夫～

跳び箱は「助走」や「踏み切り」、「突き放し」、「着地」など複数の動作を組み合わせた運動です。跳び箱を跳ぶことが苦手な子どもに対して、どの動作に苦手さがあるのかが把握できれば、その動作を重点的に練習したり、先生が横について補助したりすることができます。今回は跳び箱のそれぞれの動作で大切なポイントをご紹介します。

①助走・予備踏み切り



跳び箱の高さが高いほど、助走の距離や走る勢いが必要です。

跳び箱に向かってまっすぐ助走し、ロイター板の前で片足で予備踏み切りをしよう。

②踏み切り



助走の勢いを残したまま、ロイター板の上で両足で踏み切ろう。

③手を着く+前方移動



跳び箱の奥の方に両手を着き、肩の位置が手よりも前になるように、身体を移動させよう。

④突き放し



斜め下を見ながら、着いた手を突き放して上半身を起こそう。

⑤着地



膝を曲げて衝撃を吸収し、バランス良く着地しよう。

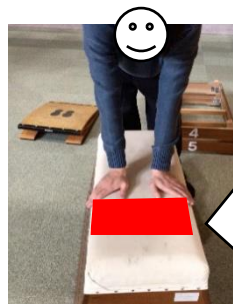
■ うまく、跳び箱が跳べなかった場合は・・・

まずは、子どもが跳び箱に挑戦したことを評価したり、子どもの実際の動作の良かった点を評価したりしましょう。そして、開脚跳び成功のために、どの動作を修正すればよいか、アドバイスや環境調整を行いましょう。例えば、「助走してロイター板を踏み切ってもまたぎ乗りになってしまう子ども」の場合は、以下のような工夫をしてみましょう。

ロイター版に足型を付けて、踏切位置がわかりやすいようにしましょう。



助走距離を調節し、勢いよく助走ができるようにしましょう。



跳び箱の奥側の両手を着く位置に目印をつけましょう。