

# お家でパワーアップ！！③

## ～目指せ鳥人！跳人！超人編～

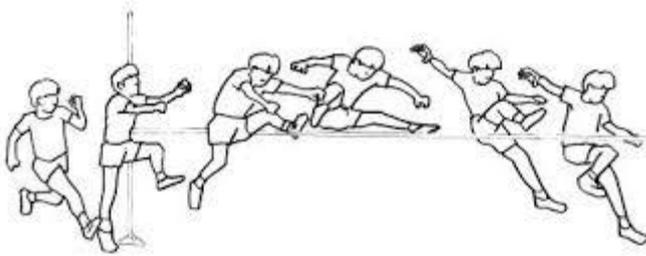
### はじめに

皆さん、ストレッチ、体幹トレーニングしていますか。柔らかい体、芯がしっかりした体は、どんなスポーツにもつながります。ぜひ、続けてみましょう。

さて、今回は跳ぶ運動について紹介です。跳ぶ運動の代表種目には、走り高跳び、走り幅跳びがあります。6年生の最初の単元は、実は、この跳ぶ運動なんです。今日は、コツや家でもできる練習方法を紹介します！

### 走り高跳び

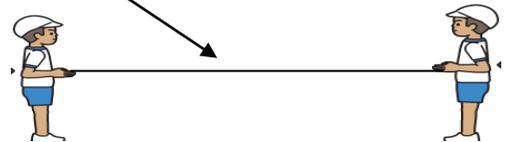
#### はさみ跳び



助走は5～7歩。徐々に加速！  
バーに向かって直線に助走（45度）。  
踏み切った後、垂直に高く跳ぶ！  
振り上げ足で着地！

6年生では、はさみ跳びをします。難しそう？怖い？確かに、高さのあるバー（棒）を跳びこすのは恐怖心があるよね。でも安心。バーの代わりにゴムを使う練習もあるから怖がらなくても大丈夫。だんだん慣れていくよ。慣れたら本番だ！

こんな感じ。支柱も使わないので、支柱が倒れる心配もなし！これでたっぷり慣れよう。布団をマット代わりにしくと、家でもできるかも？もちろん、お家の人とよく相談してね。



### 高跳びが上手になるための家トレ

#### ① ストレッチ



この姿勢に注目！振り上げ足を高く上げるのがポイント。だからストレッチ！体を柔らかくしておこう。

ひざを伸ばした状態でつま先触れるかな？



#### ② 垂直ジャンプ

右の図のように、ペアの人の肩の高さまで足を振り上げてみよう。腕をうまく使うのもポイント！



二人組で振り上げ足の練習をしよう。肩の高さまで手を挙げてみて、そこをめがけて振り上げてみるね。

ペアで振り上げ足を見合う