

主に関係する 領域・教科	保健体育・トランポリン	氏名：高 行彦
教材・教具名	トランポリンジャンプのための沈み込み目印	
ねらい	トランポリンで高く跳躍するためには、沈み込みの深さが大切なことに気付かせる	
教材教具の説明 トランポリンマット面から上下に目印となるものを貼り、演技撮影時に目印を写し込み、演技終了後画像を見て、マットの沈み込みとジャンプの高さの関係がどうなっているかを確認する。		
		
制作のポイント		使用材料・部品
・高さの目印は、黒テープを壁に貼り付ける。沈み込みの目印は、黒画用紙に白線を書いてトランポリンに貼る。		黒ビニールテープ 黒画用紙 白マジック
実践	・自分のジャンプで沈み込みと跳躍の姿を見る。 ・高く跳躍できる生徒が、何センチくらいマットが沈みこんでいるかを知る。	
効果・改善	・高い跳躍のためには、深い沈み込み（見えない所のがんばり）が大切であることに気づく。	