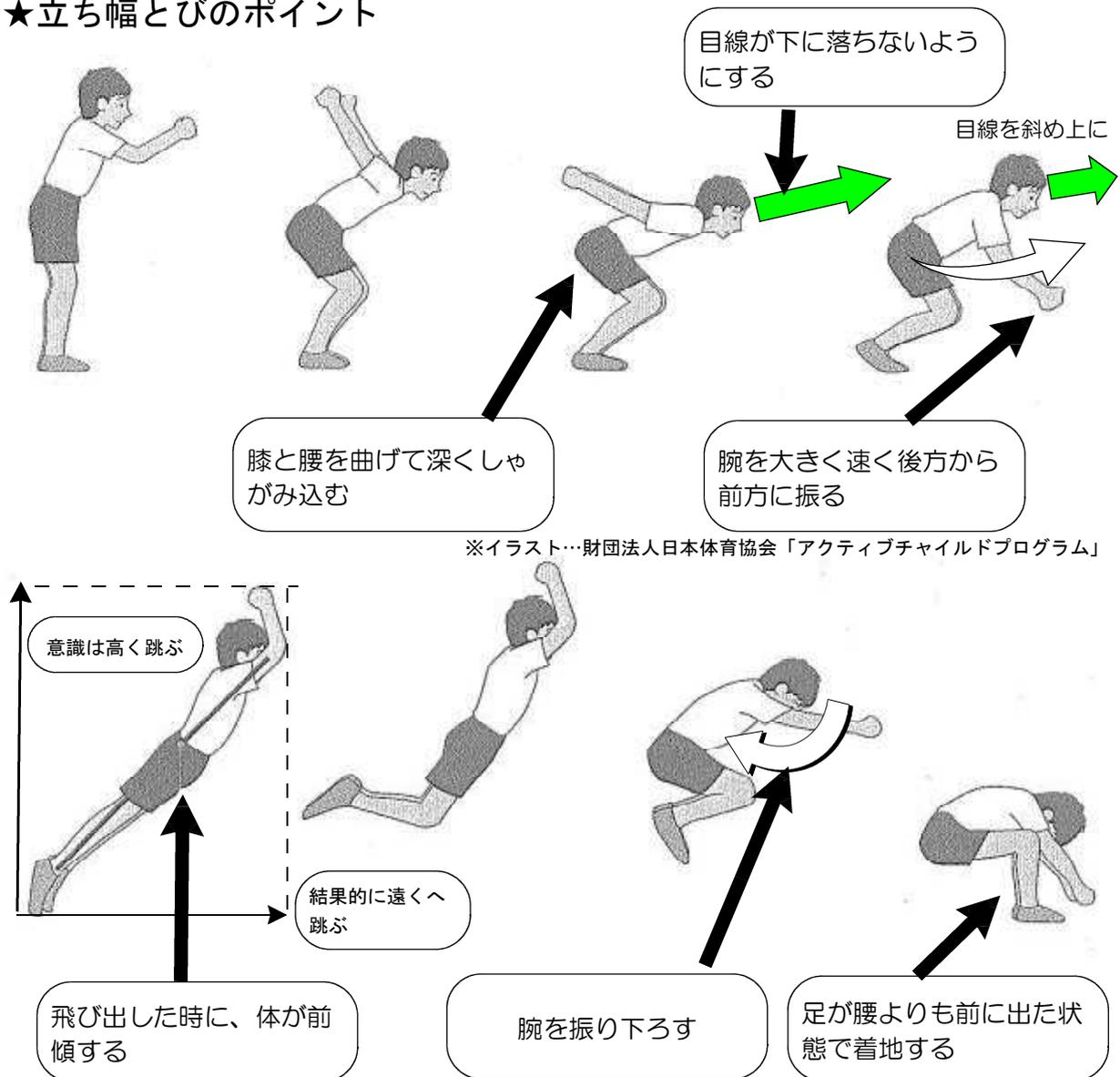


立ち幅とび

立ち幅とびは、跳躍力の測定をとおして「調整力（タイミングのよさ）」や「筋力」の獲得状況を見る種目です。特に、「腕を振るタイミング」、「ジャンプをするタイミング」をどれだけ合わせられるかという調整力の獲得状況が顕著に表れます。

★立ち幅とびのポイント



- 上半身と下半身が連動した動きを生み出すためには、「イチ、二、サンッ！」等のリズムを声に出して跳躍をさせてみることも効果的です。

★体育科・保健体育科学習との関連

- ◇体づくり運動（なわとび等）
- ◇器械運動（マット運動、跳び箱運動）
- ◇陸上運動・陸上競技（走り幅跳び、走り高跳び）
- ◇ボール運動・球技（バスケットボール、バレーボール、ソフトバレーボール等）
- ◇ダンス（跳ぶ、回る動作等）