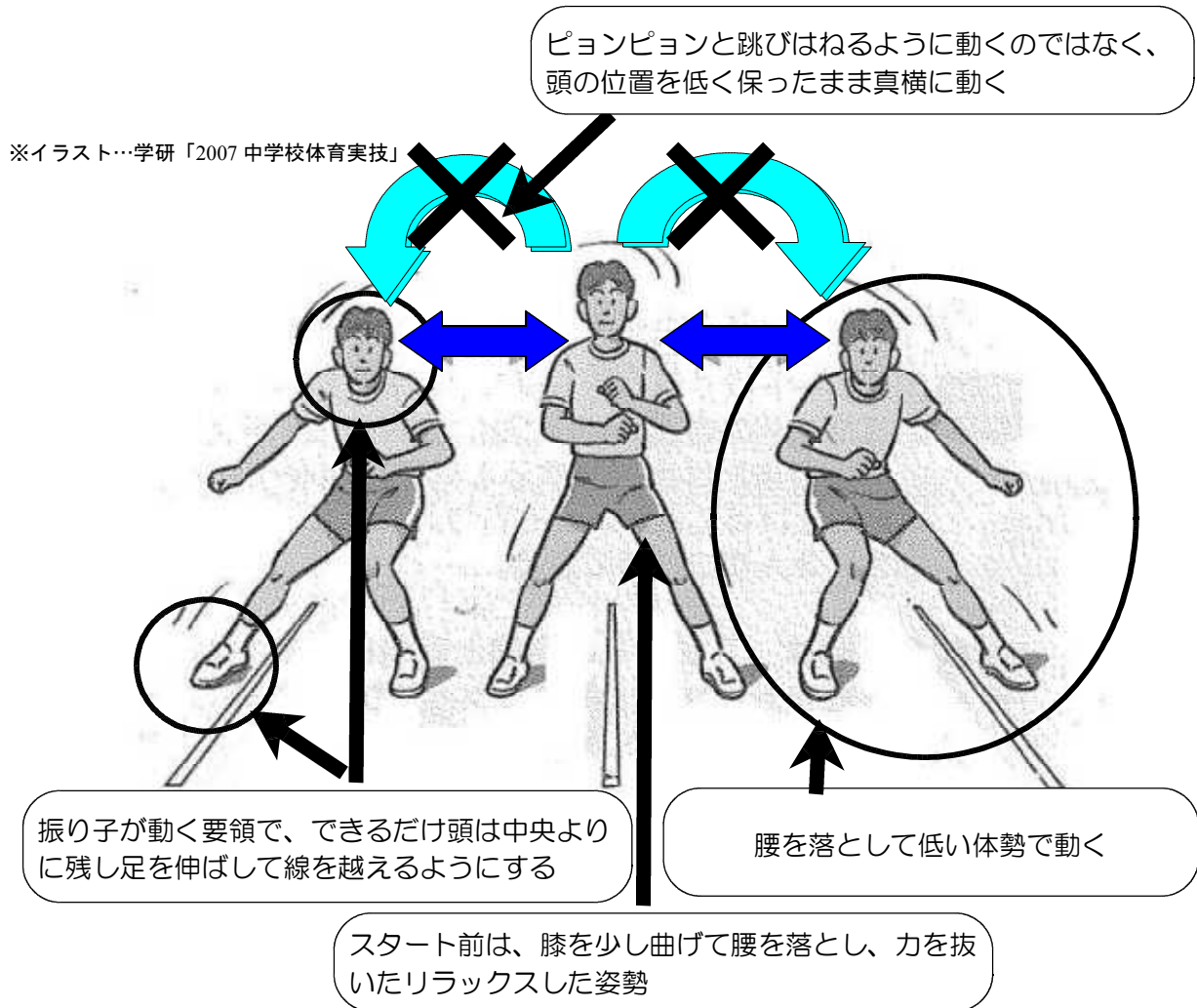


反復横とび

反復横とびの測定をとおして敏捷性と調整力の状況を知ることができます。

反復横とびは、バスケットボールやサッカーなどのボール運動・球技でボールや相手の動きに反応して動く速さに関係します。ボール運動・球技の学習の補助運動で行ったり、体づくり運動で類似した動きを経験させ、素早く動く力を身に付けさせましょう。

★反復横とびのポイント



- ・ 小学生は反復横とびの動き方の理解に時間を要する場合もあるので、しっかりと動き方を習得させてから測定しましょう。

※ 裸足で行うと、足の裏の皮が剥けてしまうことがあるので注意をしましょう。また、滑りやすい床や運動場もけがにつながるがあるので、すべりにくい場所を選んで実施しましょう。

★体育科・保健体育科学習との関連

- ◇体づくり運動（体を移動する運動遊び 用具を操作する運動遊び…なわとび 等）
- ◇器械運動（跳び箱運動）
- ◇陸上運動・陸上競技（ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び）
- ◇ボール運動・球技（鬼遊び サッカー バスケットボール タグラグビー 等）
- ◇武道（剣道）
- ◇ダンス（走る 跳ぶ動作）