

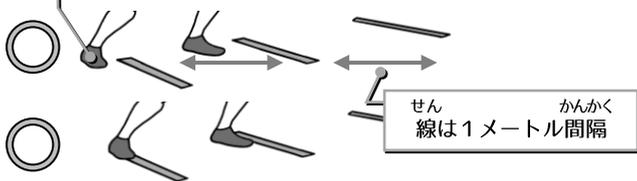


ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

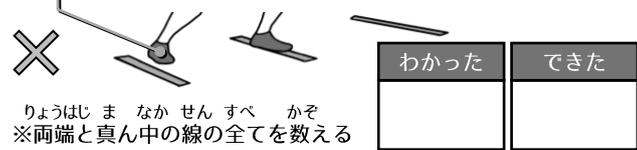
ステップ1 数え方

せん い き かぞ
3つの線をサイドステップで行き来して、またぐごとに数える

あし せん こ ふ とき かぞ
足が線を越えたり、踏んだりしている時は数える



あし せん とど とき かぞ
足が線に届いていない時は数えない



りょうはしま なか せん すべ かぞ
※両端と真ん中の線の全てを数える

ステップ2 姿勢

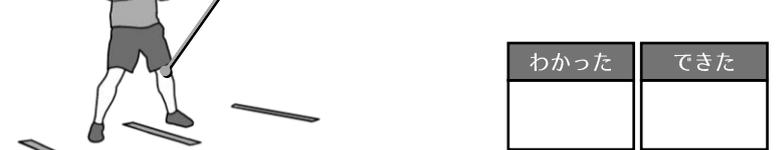
あし ちから はい すば や うご しせい
足に力が入りやすく、素早く動ける姿勢になる

まえ なな した み あし も と み
前が斜め下を見て、足元を見ない

せな か こし いち さ
背中をまっすぐにして腰の位置を下げる

すこ ま ひざ を 少し 曲げる

の こし いち あ
ひざを伸ばしたり腰の位置を上げたり
あし ちから はい
すると、足に力が入りづらい



ステップ3 身体の動かし方

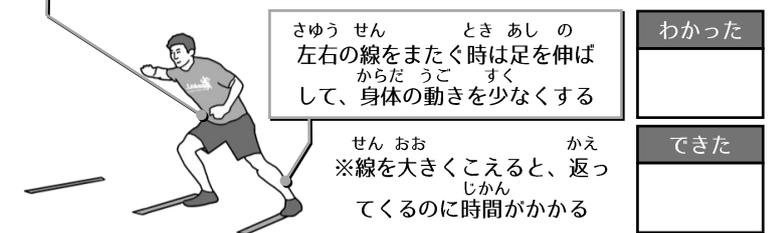
さき まえ む おご な よこ む
つま先は、前に向けて行く（横に向けると、ケガをしやすい）

せん とき さき まえ よこ む きろく の
線をまたぐ時もつま先は前 横に向けると記録も伸びない



さゆう うご ちい こし いち うご あし の
左右の動きを小さくする（腰の位置をあまり動かさず、足を伸ばす）

あし さゆう うご こし さゆう うご
足は左右に動くが、腰はあまり左右に動かさない



ステップ4 記録に挑戦する（20秒で線を越えた回数）

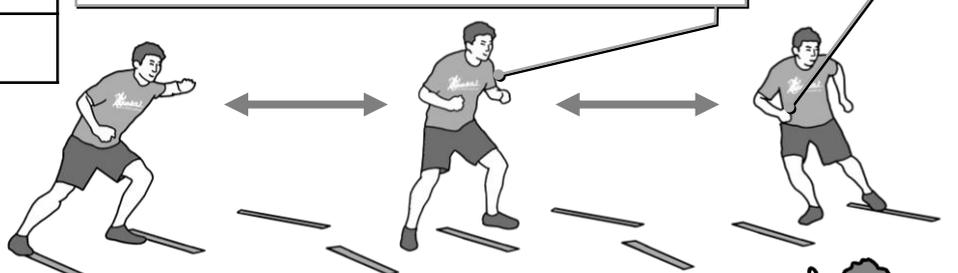
なんど れんしゅう かい ほんばん よ ほう きろく
何度か練習して、2回の本番の良い方の記録をとる

れんしゅう 練習	1	2	3
きろく 記録			

ほんばん 本番	1	2
きろく 記録		

こうがくねん うちがわ からだ き かえ はや
高学年は内側に身体をひねって、切り返しを速くする

びょう ぜんりよく なが はや
20秒は、全力するには長いので、はじめは速さをおさえる



はんぶくよこと さゆう すば や く かえ しゅんぱつりよく あ じゅうしん お じょうたい
反復横跳びは左右へのステップを素早く繰り返すので、瞬発力が上がります。また、重心を落とした状態で
かはんしん きょうが きたい きょうと たか うんどう しんばいきのう こうじょう みこ
ステップするので、下半身の強化も期待できます。さらに、強度が高い運動なので、心肺機能の向上も見込め
はんぶくよこと たいりよく ゆうこう
ます。このように、反復横跳びは体カトレーニングとしても有効です。

