



ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

ステップ1 立ち方

あし こし はば ひろ せん まえ はし あ た
足は腰の幅くらいに広げて、線の前の端に合わせて立つ



たいりよく じっしやうこう
※体力テストの実施要綱によると、
せん まえ はし きろく そくてい
線の前の端から記録を測定する
ので、線を踏んでも良いとされ
ていますが、先生や学校によって
かわるので最初に確認する

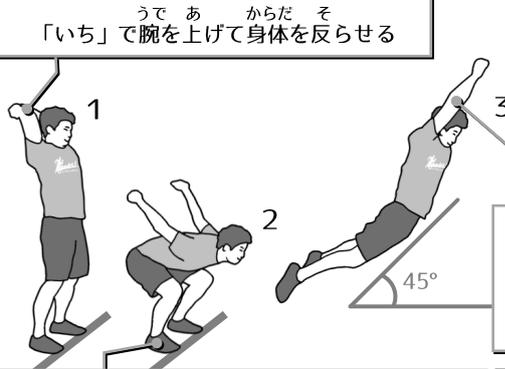
せん ふ よ
線は踏んでも良いが
越えてはいけない

わかった	できた
------	-----

あし こし はば ひろ
足は腰の幅に広げる

ステップ2 腕の振り方と跳び方

「いち、に、さん」のリズムで腕を振り、斜め45度に向かって跳ぶ



「いち」で腕を上げて身体を反らせる

「さん」で腕を振り上
げて、斜め45度
に向かって跳ぶ

「に」で腕を後ろに振りながらひざを曲げる
※1回、小さく跳んでから行うのはファール

わかった	できた
------	-----

ステップ3 着地のやり方

と せん ちか からだ いち そくてい
跳んだ線に近い身体の位置を測定する

うま と とき そくてい
上手く跳べた時は、かかとを測定する

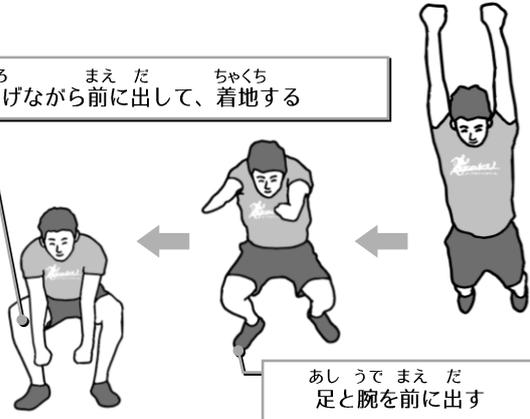
うし て
後ろに手をつい
た時はその位置
を測定する



と あと あし すこ ひろ まえ だ ちやくち
跳んだ後は、足を少し広げながら前に出して、着地する

ちやくちとき あし すこ ひろ
着地の時は足を少し広げて
腕をその中に入れる

あし ひろ うで まえ だ
※足を広げて、腕を前に出
すことで、記録が伸びや
すくなり、さらに、後ろ
に転びにくくなる



あし うで まえ だ
足と腕を前に出す

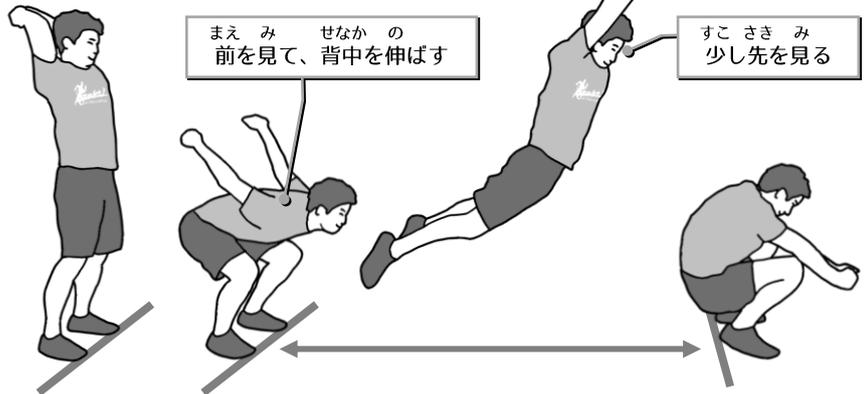
わかった
できた

ステップ4 記録に挑戦する

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		



まえ み せなか の
前を見て、背中を伸ばす

すこ さき み
少し先を見る

立ち幅跳びは、全身の筋肉を使って前に跳ぶ体力テストの種目の1つです。腕を振って反動を付けたり、全身の運動性を使ったり、瞬発力を発揮したりすることで、記録を伸ばすことができます。両足で跳ぶだけの簡単な動きですが、運動の能力が上がるポイントがたくさんあります。

