

# グレードアップ小学校体育科 ～教えてアドバイザー！ No.2～

会津教育事務所



Q2 プログラムの動きは、他の運動とどのような関連があるのでしょうか。

Q2 腰の高さを意識した動きを続ければ、プログラム内での動きやいろいろな運動に生かすことができます。



## 《プログラムへ》

イヌ走りの姿勢(犬のような四つん這いでは)腰の高さを意識した動きをする。

- ⇒ 前転の構え (A)
- ⇒ カエルの足打ち (B)
- ⇒ ウサギ跳びの構え (イヌ走りの構えから手を膝の前方へ) (C)

※始めから手をついた状態でウサギ跳びをしない。

## 《いろいろな動きへ》

- ウサギ跳びが正確にできる ⇒ 跳び箱の切り返し系 (開脚跳び) の着手 (手のジャンプ)
- ⇒ 跳び箱の回転系 (台上前転) の着手
- ⇒ マットの跳び前転の着手

