

反復横とび

- ・左右に素早く動く能力を測ります。
- ・地面を蹴る力、体を動かすリズム、移動する方向を変える動きが大切です。
- ・鬼ごっこで相手をよけたり、ドッジボールでボールを取ったりよけたりするときにも使います。

測定 【実施回数2回】 20秒間でラインを通過した回数を記録する。

1 測定前の準備運動

- ・膝の曲げ伸ばしや足首を回して、下肢を中心にほぐしておく。
- ・リズムとびの練習をする。(その場から、右、元の位置、左、元の位置へと軽く動いてみる。はじめはゆっくり、次第にスピードに乗って動いてみる。)ライン間の幅を短くして練習すると動きをつかみやすい。
- ・本番前に3秒程度練習しておく。

2 場づくり確認

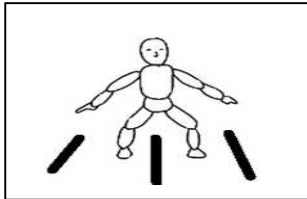
○準備物

- ・ストップウォッチ (スポーツタイマー) ・100cm 間隔の3本ライン

○測定者・補助者の姿勢

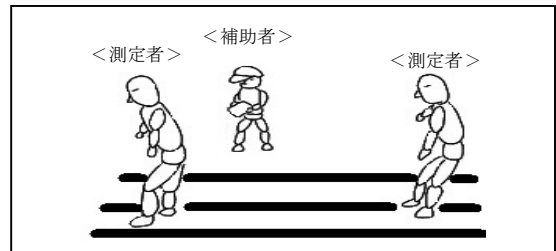
測定者の様子

- ・靴が滑らないように、靴の裏を濡れ雑巾で拭く。
- ・他の測定者とぶつからないように間隔をあける。
- ・肩幅より少し足を広げて立ち、膝を曲げ、腰を落として重心を低くして構える。
- ・両手を広げバランスをとる。



補助者の様子

- ・測定者が動くラインが3本とも見える位置に立つ。
- ・声に出して回数を数える。



測定者への声かけ

- ・動いてみて靴が滑るようなら、靴の裏を雑巾で拭こう。
- ・低い姿勢のまま、横に移動するイメージで動くよ。
- ・スタートの構えから頭の高さは変えずに動かそう。
- ・真ん中から外の線を踏んですぐに戻るよ。

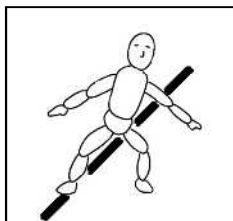
補助者への声かけ

- ・声を出して数えてあげよう。
- ・中央の線は、またごと1回に数えるよ。
- ・左右の線は、線を踏んでいれば、回数に数えるよ。

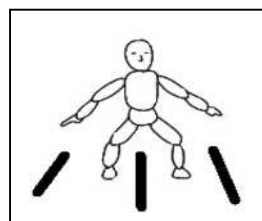
3 測定動作の確認 (3秒程度練習する。)

動きのポイント

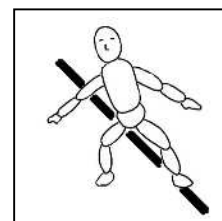
- ・スタートの構えから低い姿勢のまま移動する。
- ・両手を広げ、動きに合わせてバランスをとる。
- ・真ん中から外の線を踏み、すぐに戻るイメージで動く。
- ・外側の線は、線を少しでも踏んでいけばよい。越えすぎない。
- ・外側の線を踏むときは、上体を中央に傾ける。



リズムよく
素早く
休まない



リズムよく
素早く
休まない



動きへの声かけ

- ・スタートの構えから低い姿勢のまま動き続けよう。
- ・真ん中から外の線を踏んですぐに戻るイメージで動くよ。
- ・左右のラインは、線を少しでも踏んでいれば、回数になるよ。
- ・外側の線を踏むときは体を内側に傾けるよ。