

# 立ち幅とび

- ・跳ぶ能力、一瞬で強く力を出し切る能力を測ります。
- ・足の動きだけでなく、腕の振りや足と腕を動かすタイミングが大切です。
- ・縄とびや跳び箱運動、バレーボールでアタックするときにも使っています。

測定 【実施回数2回】記録は踏切線の両足の中央から、地面に触れた最も近い位置を結んだ距離を記録にする。cm未満は切り捨てる。

## 1 測定前の準備運動

- ・手首、足首、肩をしっかり回しておく。
- ・その場で、手の振りを付けた両足ジャンプをして、高く跳び上がる動作を繰り返しておく。

## 2 場づくり確認

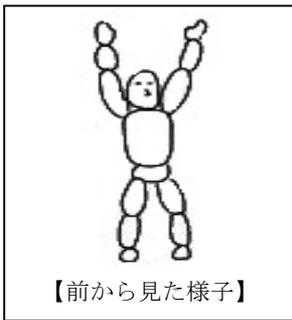
### ○準備物

- ＜屋外の場合＞砂場・巻き尺・ほうき・砂ならし・砂場の手前（30cm～1m）に踏み切り線
- ＜屋内の場合＞マット（動かないように固定）・巻き尺・ラインテープ（マットの手前に踏み切り線）

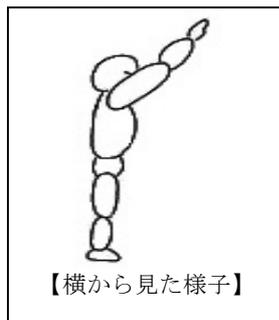
### ○測定者・補助者の姿勢

#### 測定者の様子

- ・両足は肩幅に開く。
- ・足の力だけでなく、手の振りも使って跳ぶ。
- ・手は大きく振り上げた位置から動き出す。
- ・手の振り上げ、体の伸び、足の蹴りのタイミングを合わせる事が大切。



【前から見た様子】



【横から見た様子】

#### 補助者の様子

- ・踏切線の両足の中央から、地面に触れた最も近い位置を結んだ距離を測定する。
- ・2回とも足の着地点より後ろに体が着いた場合は、もう一度測定する。

#### 測定者への声かけ

- ・両足は肩幅に開くよ。
- ・足の力だけで跳ぶのではなく、手を振り上げる勢いも使って跳ぶよ。
- ・着地は足を前に出そう。
- ・着地で手を後ろにつかないように前に体をたおそう。
- ・30～40度の角度で前へ跳び出そう。

## 3 測定動作の確認（2回または3回練習する。）

### 動きのポイント

- ・足の蹴りとともに手の振りも使って跳ぶ。
- ・手を勢いよく振り上げて跳ぶ。
- ・手の振りと足の蹴りのタイミングが大切。
- ・30～40度の角度で跳び出す。
- ・着地はしっかり足を前に出す。
- ・手は着地で後ろにつかないように前へ伸ばす。

### 動きへの声かけ

- ・勢いよく手を振り上げながら、伸びあがるように跳び出そう。
- ・「いち・に・さん」とリズムよく跳び出そう。
- ・着地は手と足を前に出そう。
- ・着地で手を後ろにつかないように前に体をたおそう。

