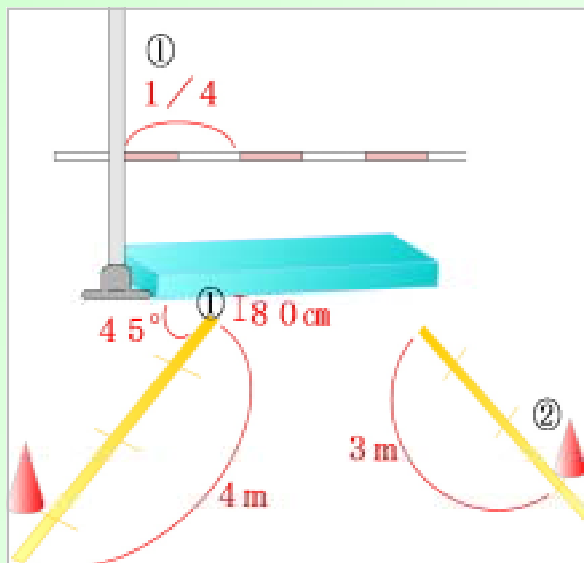


## 場の工夫と動きの大切なポイント

## < 助走の局面 >



### < 場の工夫 >

バーの1/4、マットから80cm程度離れた位置から助走角度が45度になる所に4m程度の長さでラインテープを貼る。

めやすとなる位置（踏切位置から3mの位置）に三角コーンを置く。

### < 高まる動き >

- ・理想とする角度で、自分に合った助走距離を見付けることができる。

### < 動きの大切なポイント >

#### 距離

- ・自分に合った長さ  
(約3m)

#### リズム・速さ

- ・少しずつスピードが上がる  
(最後の3歩を速く)

#### 歩数

- ・基本は3歩  
(次は5歩、最後は7歩)

### < つかんだ動きのこつ >

#### 距離

- ・背が高い人、足が速い人 長め
- ・背が低い人、足が遅い人 短め

#### リズム・速さ

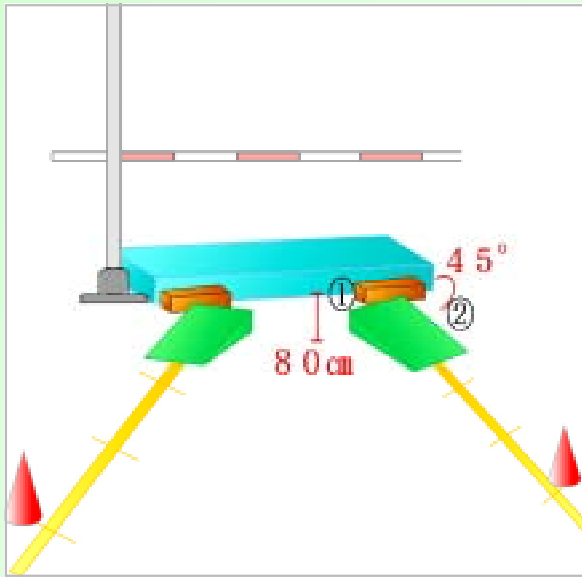
- ・1、2、3の掛け声を掛ける
- ・タン、タン、タンと言う
- ・早口でチャー、シュー、めんと  
言う

#### 歩数

- ・第1歩は踏切足から
- ・踏切足を大きく引いて構える

## 場の工夫と動きの大切なポイント

## < 踏切の局面 >



### < 場の工夫 >

マットと踏切板の間に距離調節器を入れる。(バーから80cm程度離れた位置で踏切ができる。)

踏切板を45度の角度で設置する。

### < 高まる動き >

- ・理想とする踏切位置で踏み切ったり、足の裏全体で踏み切る感覚をつかんだりすることができる。

### < 動きの大切なポイント >

#### 位置

- ・バー(ゴム)に近すぎない  
(バーから〔片手+胴体〕分  
離れた位置)

#### 強さ

- ・足の裏全体で強く踏み切る

#### 上体

- ・踏切と同時に手を上げる

### < つかんだ動きのこつ >

#### 位置

- ・背が高い人 } 多少離れる
- ・高く跳べる人 }
- ・背が低い人 } 多少近付く
- ・高く跳べない人 }

#### 強さ

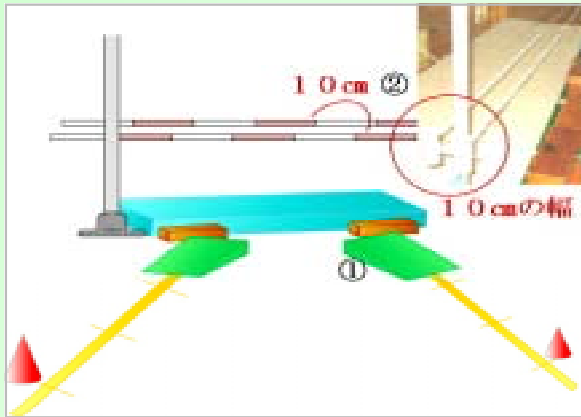
- ・1、2、3の3を大きな声で言う
- ・1、2、「バーン」と言う
- ・踏切の音が大きくなるように強く踏み切る

#### 上体

- ・1、2、3の3の声に合わせて手を上げる
- ・腕全体で体を引き上げる

## 場の工夫と動きの大切なポイント

## < 空中姿勢の局面 >



### < 場の工夫 >

マットとロイター板の間に距離調節器を入れる。(バーから80cm程度離れた位置で踏切ができる。)ロイター板を45度の角度で設置する。  
二重バーは、ゴムが2本かかるように、塩ビパイプで作った自作教具を使う。ゴムとゴムの間隔は、10cm程度にする。

### < 高まる動き >

- ・ロイター板を使って踏み切ることによって滞空時間を作ったり、二重バーを跳び越えることで重心を上げたりしながら、理想とする抜き足などの空中感覚をつかむことができる。

### < 動きの大切なポイント >

- 振り上げ足  
・膝から高く振り上げる
- 抜き足  
・胸に引きつける
- 上体  
・手を開き、体をひねる

### < つかんだ動きのこつ >

- 振り上げ足  
・ける感じで振り上げる  
・目の高さにくるようにする
- 抜き足  
・膝が腹や胸につくように
- 上体  
・視線はバー(ゴム)を見る

### < 自作教材 >



- \* 必要な部品  
・ティーズ4個  
・チョウネジ2個  
・塩ビパイプ  
(10cm程度×2)



ティーズとティーズを口径の合うパイプでつなく。



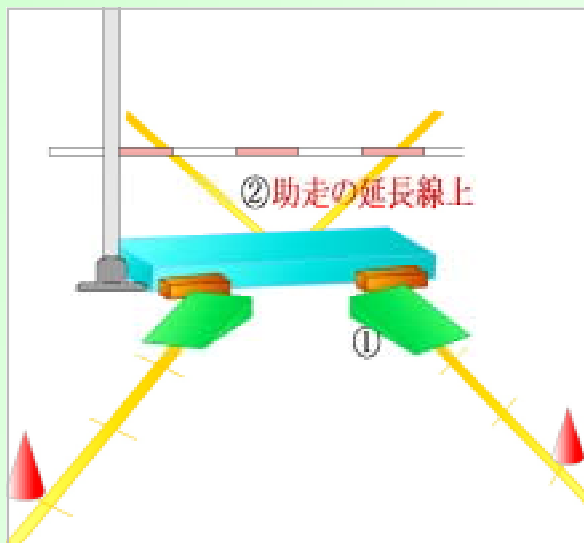
一方のティーズの背面にチョウネジが入るネジ穴を空ける。



ティーズをスタンドに通し、チョウネジで止める。

## 場の工夫と動きの大切なポイント

## < 着地の局面 >



### < 場の工夫 >

マットとロイター板の間に距離調節器を入れる。(バーから80cm程度離れた位置で踏み切りができる。)ロイター板を45度の角度で設置する。

着地位置から走り抜ける位置(助走の延長線上)にラインテープを貼る。

### < 高まる動き >

- ・高い位置から着地する感覚や理想とする着地位置、着地後の動き(助走の延長線上に走る)をつかむことができる。

### < 動きの大切なポイント >

#### 足

- ・振り上げた足から順に片足ずつ着地する
- ・振り上げた足のつま先から着地する
- ・走り抜ける

#### 上体

- ・体を後ろへ傾けない

### < つかんだ動きのこつ >

#### 足

- ・「ポンポン」という感じで着地する
- ・膝を曲げて柔らかく着地する
- ・壁に向かって走っていく

#### 上体

- ・腕でバランスをとる