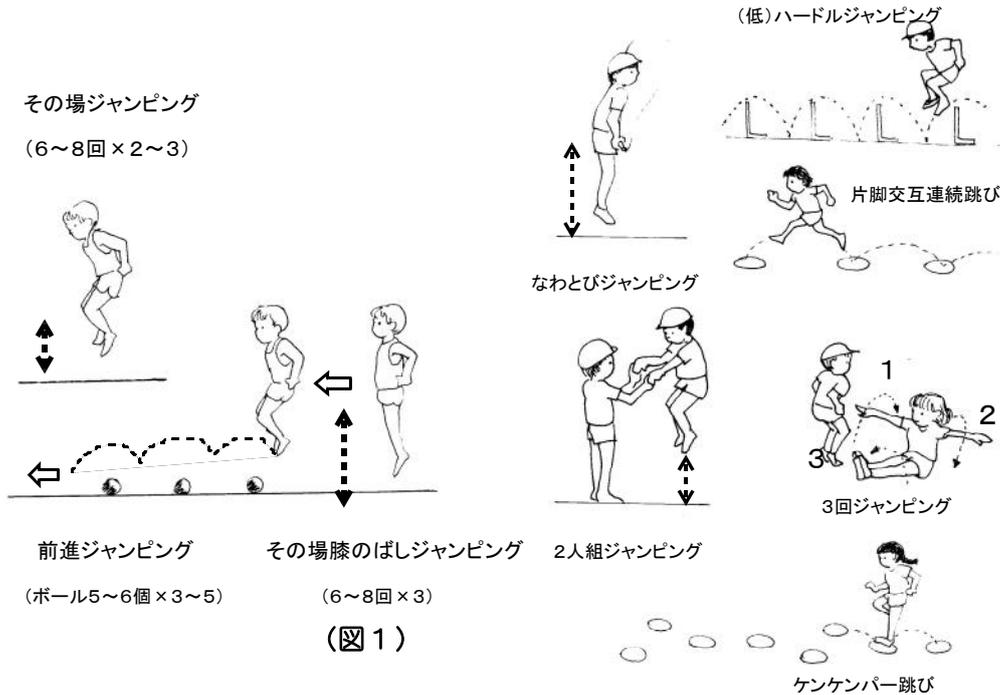


「いろいろな跳躍運動」

跳躍運動は、疾走や跳躍競技に必要なパワー（スピード筋肉）を養成したり、ジャンプ力を養成するために必要な運動である。また、投運動にも効果的な要素を含んでいる。しかし、片足や両足で前進したり、上方へ跳び上がる運動は負荷が大きいので、回数を多くしないことに留意したい。準備運動を行ってから、この跳躍運動に入ることを勧める。なによりも大切なことは、**リズムカルに楽しく行えること**である。

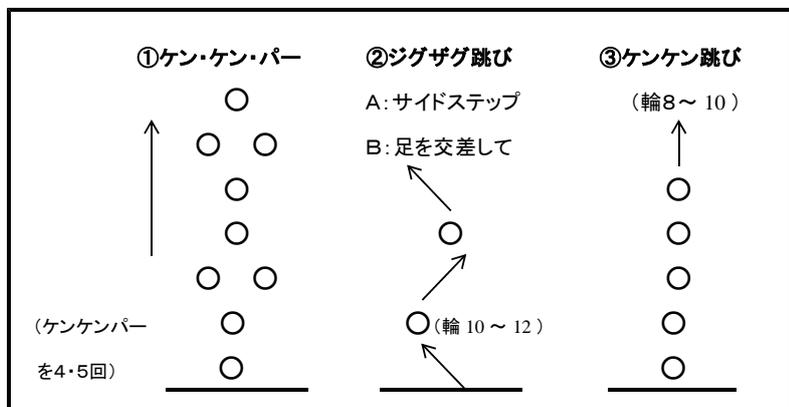
【いろいろな跳躍運動】（図1）



（図1）

【輪踏み跳び】（図2）

輪（ケンステップ）をいろいろと並べて、片脚跳びや片脚交互跳びを連続して行う。リズムカルに気持ちよく跳んでいくようにしたい。等間隔だけでなく、違った間隔で置いたりするのもおもしろい。**リズムカル、タイミング、バランス感覚**が養えていく。いろいろなバリエーションを楽しみたい。



（図2）