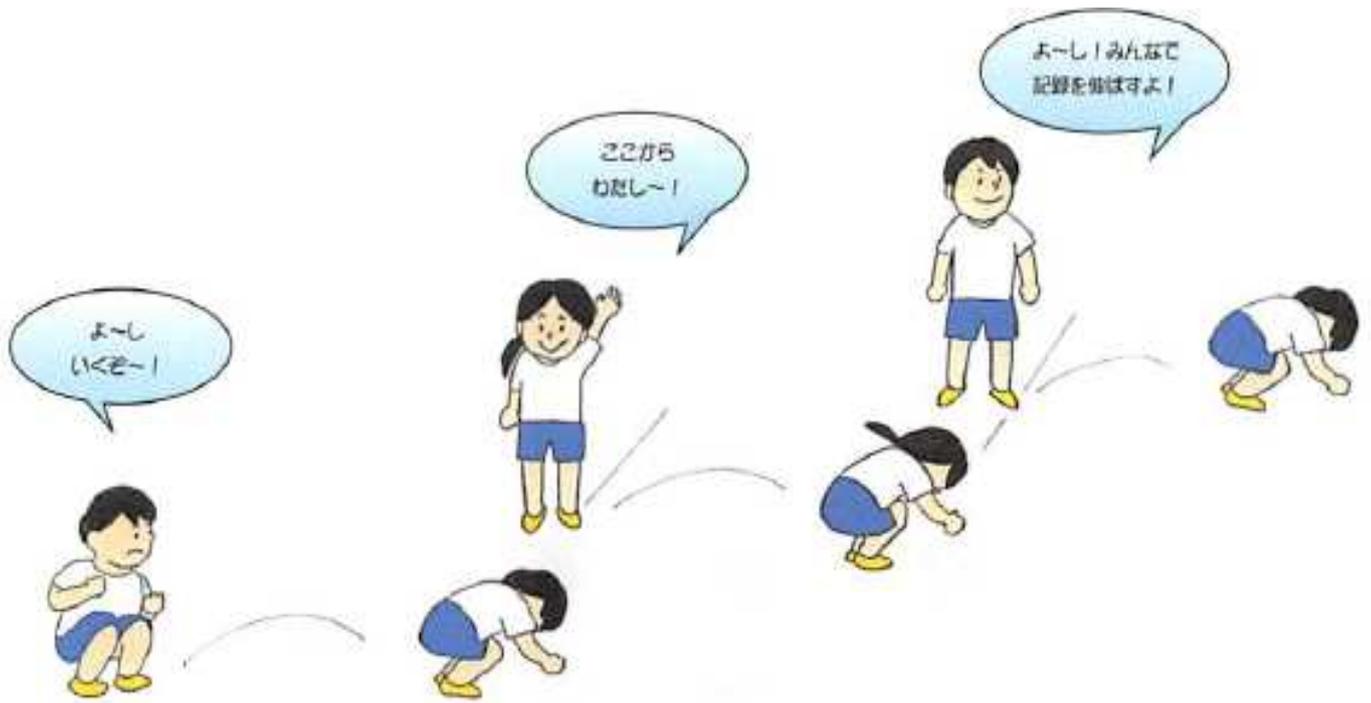


「跳」のプログラム 10

立ち幅リレー



進め方・ルール

- 1グループ5人程度のグループを作る。
- 最初の子が、スタートラインから立ち幅跳びを1回行う。
- 最初の子が着地したかかとの位置に印を付ける。
- 次の子が、そのかかとの印から同じように立ち幅跳びを1回行う。
- 1人1回ずつ立ち幅跳びをし、5人でどれだけ跳べたかを競う。
- 両足着地や膝を曲げた着地を意識し、記録が伸びるようにグループでアドバイスし合う。