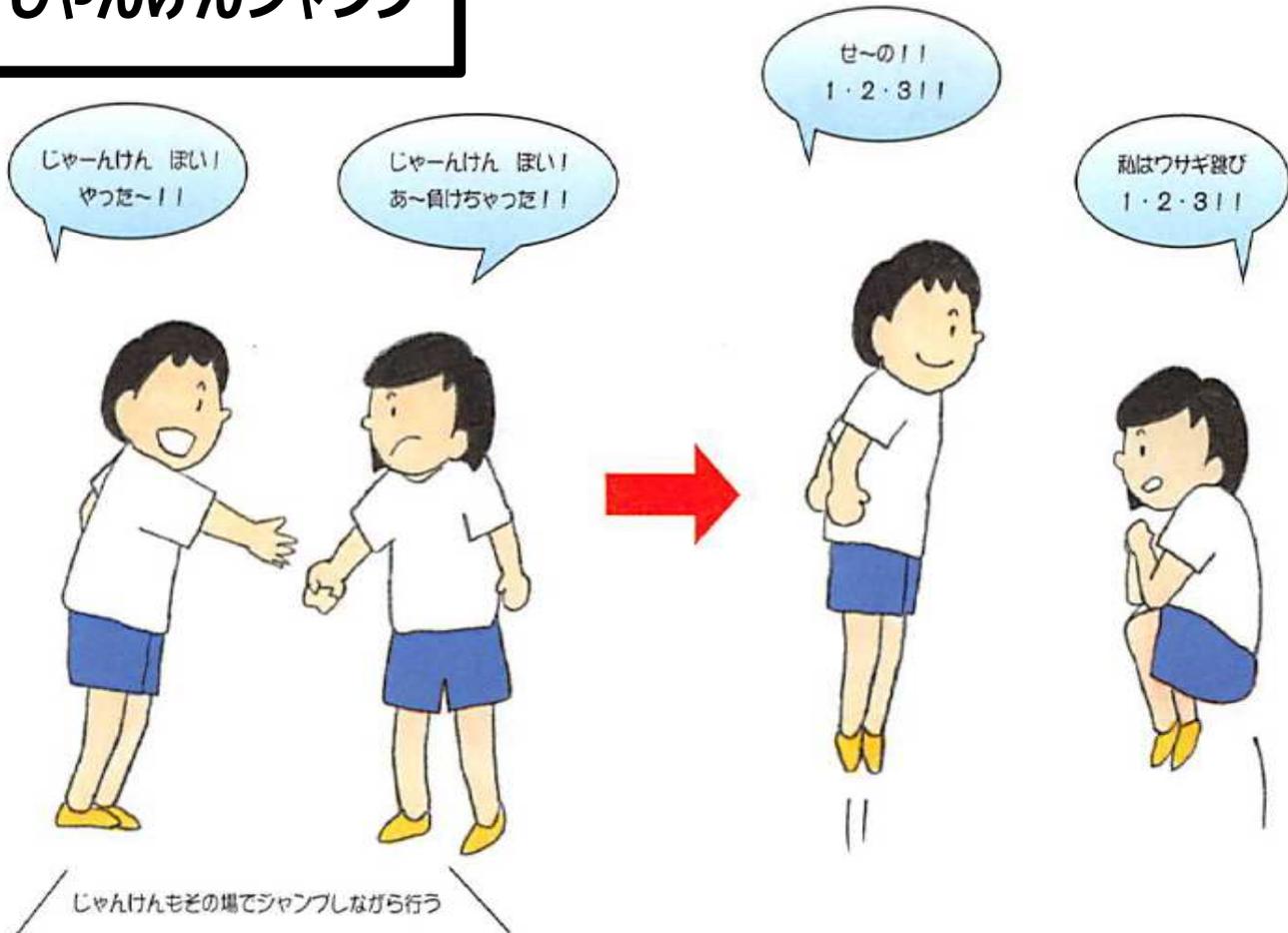


「跳」のプログラム 3

じゃんけんジャンプ



進め方・ルール

- 2人一組でじゃんけんをする。じゃんけんをする際もその場でジャンプしながらじゃんけんをする。
- 負けた方は、その場で膝を曲げた姿勢（ウサギ跳び）で3回跳躍する。
※負荷が強い場合は、中腰の姿勢（半屈膝）にしてもよい。
- 勝った方は、立った姿勢でその場で3回跳躍する。
- 5回勝負して、負けた方は、ウサギの姿勢のまま移動して違う相手を探し、じゃんけんをする。
- 片足でのジャンプ、手はたきしなごらのジャンプなど、難易度を工夫するとよい。