



さわやか No. 27



幸手市立さくら小学校体育だより
令和4年3月7日号

さくら小では、心身の健全な発達と体力向上を目的に、なわ跳び運動を行っています。今回のさわやかだよりでは、短なわ時間跳び大会の様子をご紹介します。

【短なわ時間とび大会】「学年×1分」を目標に両足前回し跳びに挑戦しました。

☆ 学年目標達成人数 ☆

こつこつ練習をして成果を発揮するぞ!!

1年生 27人

2年生 17人

3年生 24人

4年生 22人

5年生 32人

6年生 25人

こすもす 1人

3月4日

最新版!

☆ 10分間達成人数 ☆

低学年 2人

中学年 15人

高学年 23人

音楽に合わせてリズムを意識!

学年目標を達成するポイント

時間跳びでは、リズムよく縄をまわして跳ぶことが重要になってきます。運動委員会の学年目標達成児童に話を聞いてみると、音楽に合わせて跳ぶことに加えて、跳ぶ時の足の位置や跳んでいる時の目線もポイントだと話してくれました。足の位置は並行ではなく少しずらし、目線は一定の位置を見ることが大切だそうです。学年目標は学年×1分となっています。ポイントを生かして1分間跳ぶことができれば学年目標の時間を跳ぶことはできます。後半はだんだん疲れてきますが「絶対に跳びきる!」という強い思いがあれば跳べます!ぜひおうちの人や友達といっしょにチャレンジしてみましょう!!!

【来年度に向けての陸上練習について】

埼玉県のまん延防止等重点措置が延長されました。そのため、2日間予定されていた来年度の陸上大会に向けての練習は中止といたします。

学校での練習はできませんが、家でできる練習を紹介いたします。陸上練習の参加の有無に関わらず、お子さんといっしょにぜひ実施してみてください。

シャドーピッチング(→ソフトボール投げ)

1. タオルをボールをにぎるように持ち、投げる方向に対して、体はよこを向くようにする
2. 前足を上げる
3. タオルをにぎった手を頭の後ろに回し、もう一方の手は投げたい方向に向け、ねらいをさだめる
4. 上げた足を強くふみこむ
5. タオルを持っているうでを大きくふりおろす

ひじを肩より高く!



スクワットジャンプ(→走り幅跳び)

1. 足を肩幅に開き、つま先は正面に向ける
2. 天井に向かって手をあげる
3. 手を下げながらお尻を引いてしゃがむ
4. 手を振りながら思いっきりジャンプする
5. お尻を引きながら着地する



なるべく高くとぶ!

YouTube 日本陸上競技連盟

お手本動画を見て勉強する(→全種目)

QRコード →



・YouTube 日本陸上競技連盟

→陸上選手の大会の様子や練習の様子が動画で挙げられています。選手のフォームや練習の仕方などを見て参考にしてみましょう。

・NHK for School 体育ノ介

→様々な種目のお手本やつまづきの例が載っています。

参考にしながら練習してみましょう。



為せば成る 為さねば成らぬ 何事も

今やるかやらないかで変わります。コツコツときたえた体はたからもの!
陸上練習の参加する人もしない人もぜひやってみましょう!