

めざせスーパーヒーロー ①跳ぶ修行の巻 (ソフトハードル)

<p>・ジャンプできる力の向上は忍者の必須訓練です。</p> <p>・ちょっとした高さなら跳び越えられるようでないと、追っ手から逃れることはできません。</p>	<p>36の基本の動き</p> <p> はしる</p> <p>はしる、かける、おいかける、にげるーとまる</p>	<p>36の基本の動き</p> <p> とぶ</p> <p>とぶ、とびつく、とびあがる、とびこす</p>
--	--	--

時期	通年	所要時間	約30～60分	人数	グループ対抗または個人対抗
-----------	----	-------------	---------	-----------	---------------

対象	幼児	活動場所	プレイホール
-----------	----	-------------	--------

準備物	自然の家で貸し出す物	団体・個人で準備する物
	<input type="checkbox"/> ソフトハードル赤4、青4 赤:本体4台、バー8本 青:本体4台、バー8本	<input type="checkbox"/> 動きやすい服装 <input type="checkbox"/> 汗拭きタオル

活動の手順	事前指導	1 用具の準備 2 ルールの確認 3 引率者の役割分担・・・グループについて補助又はソフトハードルについて補助
--------------	-------------	---

活動の手順	活動の実際	1 基本的なプレーの楽しみ方 ○「跳ぶ」動作の必要性、大切さについて確認する。 ○ソフトハードルについて確認する(当たっても痛くないこと、跳ぶ方向など)。 ○個人戦、チーム戦どちらでも可。 2 基本コート ○必要台数のハードルを並べて、飛び跳ね方を確認する。 発達段階に応じて、高さ(高、低)を変えたり、片足・両足の跳び方を変えたりする。
--------------	--------------	---



活動の手順	事後	1 用具の返却(個数の確認を含む)
--------------	-----------	-------------------

備考	
-----------	--