



めざせスーパーヒーロー ③はずむ修行の巻（ジャンプスプリングマット）

<p>・塀を越えたり相手の目をくらましたりするのには、より高くはずむ力は大切です。</p> <p>・マットを使ってより高くはずめるようにがんばろう。</p> <p>・慣れてきたら空中での姿勢にも気をつけられたらカッコいいね！</p>	<p>36の基本の動き</p>  <p>はねる</p> <p>はねる、スキップする、ホップする、ギャロップする、2ステップする</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"/> ジャンプスプリングマット 2 黄2		<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 又はジャンプスプリングマットについて補助			
	活動の実際	1 基本的なプレーの楽しみ方 ○「はずむ」動作の必要性、大切さについて確認する。 ○ジャンプスプリングマットについて確認する(リズムをとるとより高く飛べる) ○空中での姿勢を保って弾むことや連続で2つはずむこともできる。 2 基本の動き ○はずみすぎた場合の回りにも留意してジャンプスプリングマットを設置する。 発達段階に応じて、1台のみ、2台連続ではずむなど、ルールを変更する。			
	事後	1 用具の返却(個数の確認を含む)			
備考	