

⑧新聞ポールジャンプ

・新聞紙のポールを踏まないようにジャンプする運動です。

・跳んだり跳ねたりする力、幅の違うスペースでリズムを変える調整を取る力を身に付けさせます。

36の基本的な動き



はしる

はしる、かける、
おいかける、
にげるーとまる

36の基本的な動き



はねる

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

時期	通年	所要時間	約30～60分	活動場所	屋外・屋内
対象	3歳以上	人数	グループ対抗または個人対抗		
準備物	自然の家で貸し出す物		団体・個人で準備する物		
	□新聞紙のポールセット		□動きやすい服装 □室内シューズ		
活動の手順	事前指導	<ol style="list-style-type: none"> 用具等の準備 <ul style="list-style-type: none"> ・運動できる服装及び水分 引率者の役割分担・・・グループに付いて補助又は新聞ポールに付いて補助 			
	活動の実際	<ol style="list-style-type: none"> 基本的な活動の楽しみ方 <ul style="list-style-type: none"> ○ねらいの確認 ○活動方法 <ol style="list-style-type: none"> ①ポールを踏まないように跳んだり跳ねたりする。 ②ポールの幅や向きを変えて発展させます（両足跳びや片足など跳び方を工夫させる） 活動開始 <ul style="list-style-type: none"> ○準備運動 <ol style="list-style-type: none"> ①片足で立ってみよう。 <ul style="list-style-type: none"> →片足ずつポールを踏まないように跳び越えさせる。 片足ずつ、両足ずつ。 ②ポールの幅や向きを変えてみよう。 <ul style="list-style-type: none"> →幅を狭く・広くする。 →ポールを斜めにする。 ③幅や向きを変えた状態で、片足・両足で跳び越えさせる。 ④片足・両足を組み合わせて跳び越えさせる。 			
	事後	<ol style="list-style-type: none"> 用具の返却 			
備考					

;) 。