

### ③ ゴム跳び

・コーンとコーンの間のゴムに触れないように、跳んだり、くぐったりする運動です。

・低い姿勢を保ったまま、はう力、両足・片足で跳んだり跳ねたりする力を身に付けます。

#### 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

#### 36の基本的な動き



#### はう

はう

<b>時期</b>	通年	<b>所要時間</b>	約30～60分	<b>活動場所</b>	屋外・屋内
<b>対象</b>	3歳以上	<b>人数</b>	グループ対抗または個人対抗		
<b>準備物</b>	<b>自然の家で貸し出す物</b>		<b>団体・個人で準備する物</b>		
	<input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ゴム		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装 <input type="checkbox"/> 室内シューズ		
<b>活動の手順</b>	<b>事前指導</b>	1 用具等の準備 ・運動できる服装及び水分 2 引率者の役割分担・・・グループに付いて補助又はコーンに付いて補助			
	<b>活動の実際</b>	1 基本的な活動の楽しみ方 ○ねらいの確認 ○活動方法 ①コーンとコーンの間のゴムに触れないように、跳び越す。 ②ゴムに触れないようにはって進む。 2 活動開始 ○準備運動 ①ゴムに触れないように跳び越える。 →片足ずつ。 →両足で。 ②ゴムに触れないように下をはって進む。 →ゴムの高さを変える。			
<b>事後</b>	1 用具の返却				
<b>備考</b>					