

# 「跳」のプログラム 8

## スピード馬跳び

着地したらすぐに体の向きを変えるよ！

友達が跳びやすい高さで、手を膝に置いて馬になるよ！



## 進め方・ルール

- 2人1組となり、1人が馬となる。
- もう1人は馬跳びを行い、すぐに180度向きを変えて反対側から跳ぶ。
- この運動を10秒間に何回できるかを競う。

※多い児童は10回近く跳べ、少ない児童は3回前後である。

跳ぶ時間はほとんど変わりがなく、跳んでから次の動作に移るまでの時間で差がついている。

反応時間を短縮させるためにも、前回の自分の記録を越えさせるようにするとよい。

- 慣れてきたら時間を30秒にするなどして行う。