



小学生クラス メインメニュー

高跳び

小学校体育に活きる!

小学校でも
回数が少ない「高跳び」を
練習することで、
小学校体育に活かせる!



跳ぶ力



スピード



バランス感覚



ポイント

1 足裏全体で
踏み込む

2 腕を上げる

3 踏み込んだ足の
引き上げ

4

上げた足から
着地

幼児クラス メニュー

コーディネーション (いろいろなジャンプで) で体を上手に動かそう!

いろいろなジャンプの種類

その場ジャンプ



リズム感UP



片足ジャンプ



バランス感覚UP

両足ジャンプ
(前に進む)

下半身のパワーUP



ジャンプ&タッチ



ジャンプ力UP

リズムジャンプ
(ケンケン・グーパーなど)

リズム感UP

ジャンプオーバー
(またぎ越し)

瞬発力UP



コーディネーションが活きる場面!

跳び箱に
活かせる!縄跳びに
活かせる!運動全般に
活かせる!球技にも
活かせる!遊びにも
活かせる!

コーディネーションを伸ばすと...



運動が得意になる!



ケガをしにくい体に!



自信がつく!



協調性が育つ!

夏の水分補給・熱中症対策のポイント

運動の前・中・後に
こまめに水分補給!のどが渇く前に
しっかり飲もう!帽子・休憩・日陰で
暑さを防ごう!汗をかいたら
衣服を調整しよう!