

○みんなで馬とび

(1)ゲームの概要

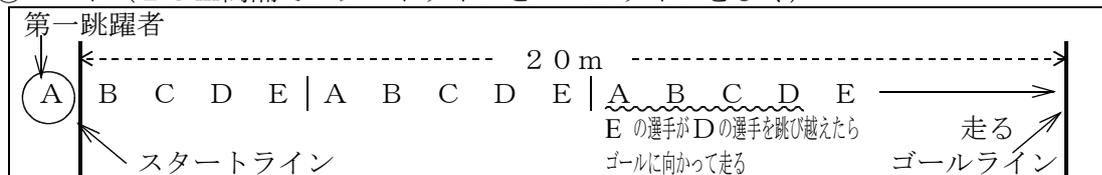


5人組を作り、20m先のゴールまで、前半は連続馬とびをして進み、後半はグループ全員で走り、グループ全員がゴールしたタイムを競うゲーム。

数歩の助走からまたいだ姿勢で、腕を支点に体重を移動させて連続で速く跳ぶことから、バランスが崩れたとき、自分の体がどうなっているのか分かる力等、姿勢をコントロールする力が身につきます。

(2)競技コートと用具

①コート（20m間隔でスタートラインとゴールラインをひく）



②用具

- ・ビブス（上図のEの子どもにビブスをつけさせるておくと、2巡目終了がわかりやすい）

(3)グループ編成

- ①1グループ5人で編成する。
- ②学級の人数に応じて複数グループを編成し実施する。
- ③学級の人数が5人の倍数でない場合は、他のグループから補充してよいものとする。

例) 17人の場合 ○○○○○ ○○○○○ (3人は他のグループから補充する)
○○○○○ ○●●●●↓

(4)ゲームの進行

- ①上図のように、スタートラインの手前に第一跳躍者がくるように馬を作り、20m先のゴールに向かって一列に並ぶ。
- ②馬の作り方は、以下の通りとする。
 - ア) 立ち馬 両手のひらを両膝に置いて両足は肩幅に開く。膝の角度は90°以上とする。進行方向に対して体(頭)を90°の方向に向ける。
 - イ) 膝着き馬 禁止する。なお、第二跳躍者（上図B）は必ず片足がスタートラインにかかるようにして構える。
- ③計時係の「はじめ」の合図で、20mの前半は最初の第一跳躍者Aから連続馬跳びをはじめめる。
- ④連続馬跳びは、一人が4回を2巡跳んだ（一人が計8回跳ぶ）ところで終わる。20mの後半（連続馬跳びが終わった位置から残りの距離）はグループ全員でゴールまで走る。
- ⑤ゴールしたタイムの計時は、5人全員が8回ずつ跳び、かつ5人全員の胴体が20mラインを越えた時点で行う。

(5)記録

- ①計時係の「はじめ」の合図でスタートし、グループの最後にラインを越えた人のタイムをグループの記録とし、参加したグループの平均タイムを学級の記録とする。
- ②各グループの記録は、1/100秒を四捨五入して、1/10秒までとする。
- ③学級の平均値を記録とする。
- ④学級の平均値を算出する際は、1/100秒まで計算し、1/100秒を四捨五入して、1/10秒までとする。

(6)実施上の留意点

- ①記録挑戦（公認）の際は、教師立ち会いのもとで実施し、計時・計測も教師が行う。
- ②実施前には十分に準備運動を行う。