

小学6年

体育

走り高跳び

リズムカルな助走から 踏み切ろう

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

- ① 走り高跳びの 踏み切りは「バーに 近い ほうの 足」「バーから 遠い ほうの 足」「両足を そろえて」の どれで しますか。



動画で 見る
場面 3
「踏み切り」

- ② バーを 越えた あとは、どのように 着地しますか。



動画で 見る
場面 4
「バーを 越えて 着地」

- ③ 安全に とぶ ために、とぶ 前に たしかめる ことは 何ですか。



動画で 見る
場面 5
「記録への ちょうせんと 安全」

走り高跳び

リズムカルな助走から 踏み切ろう

- ① 走り高跳びの 踏み切りは「バーに 近い ほうの 足」「バーから 遠い ほうの 足」「両足を そろえて」のどれで しますか。

ヒント 助走は、バーに 向かって ななめから 走ります。

答え 「バーから 遠い ほうの 足」です。バーに 向かって ななめから 助走し、片足で 上へ 力強く 踏み切ります。

- ② バーを 越えた あとは、どのように 着地 しますか。

ヒント 頭や せなかからは おりません。

答え 「足から マットに 着地する」です。振り上げた 足から 順に バーを 越えて、足から おります。

- ③ 安全に とぶ ために、とぶ 前に たしかめる ことは 何ですか。

ヒント マットと、前の 人を見よう。

答え 「マットの ずれを 直す」ことと、「前の 人が マットから 出してから とぶ」ことです。