

# スタートガイド 走り高跳び

★これを読めば授業づくりの基本がわかる！

※( )内は「走り高跳びハンドブック」のページ数。

「東京都小学校体育研究会 陸上運動系部会」  
ホームページからダウンロードできます。

## 準備物

- ・高跳びセット 3～5 セット
- ・ゴム
- ・マット (1つの場に対して4枚)
- ・すべり止めシート 3～5枚

## 運動の場に合わせて用意する物

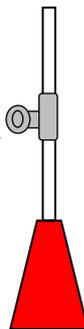
- ・踏切板 3～5枚
- ・跳び箱1段
- ・紅白玉 24～40個

## 支柱、バー受けが足りない場合の工夫 (p.37)

### 用意するもの

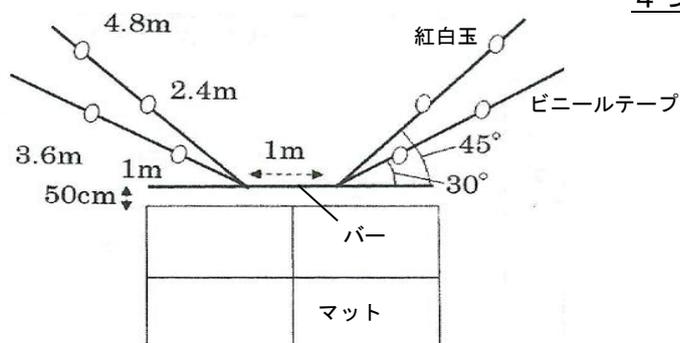
- ・カラーコーン (高さがあり、穴が開いているもの)
- ・園芸用支柱、自在ぼうきの柄など
- ・目玉クリップ

目玉クリップのつまみ部分にバーを乗せる。

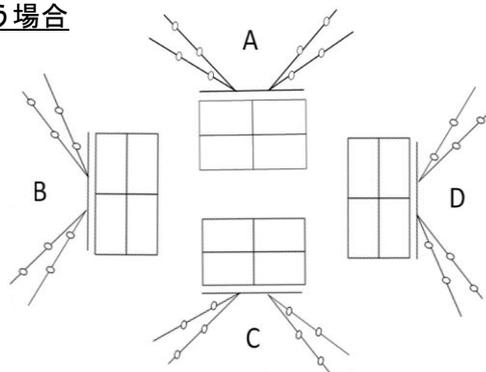


## 基本の場の設定

(p.36～38)



## 4つの場で行う場合



## 場の安全について

(p.38)

### バー

「バー受け」がしっかり固定されていることを確認する。無理なく跳び越せる高さに設定する。恐怖心のある児童に配慮して、ゴムひもを併用してもよい。

### 高跳び用スタンド

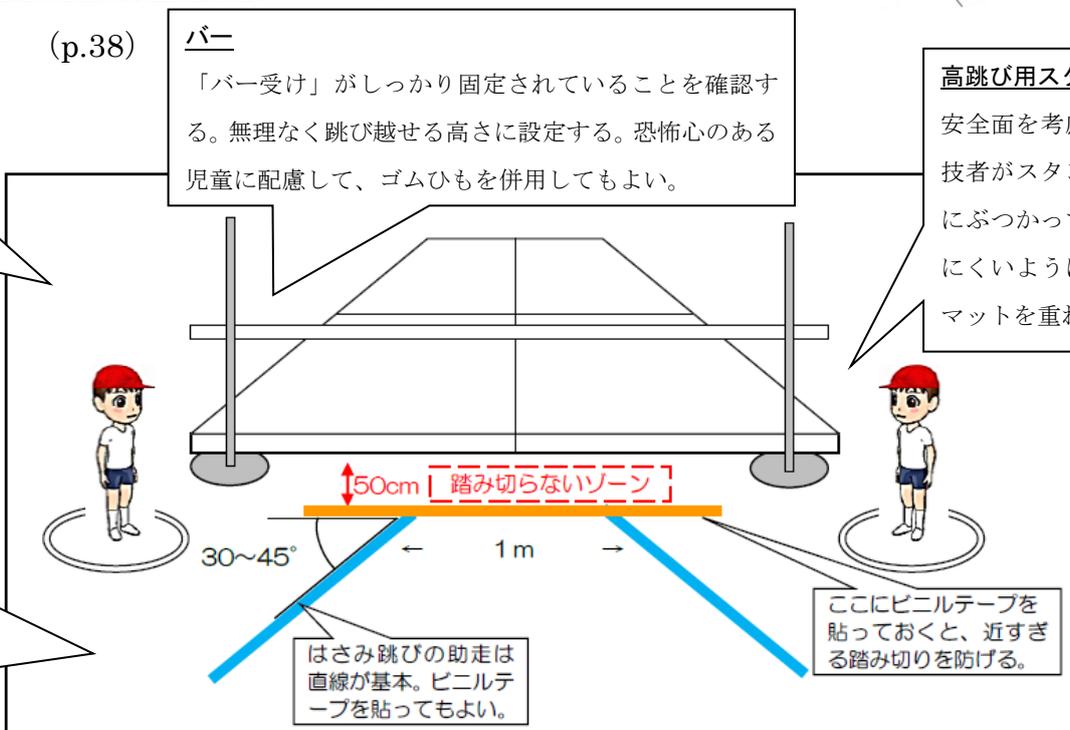
安全面を考慮し、試技者がスタンドの台にぶつかっても倒れにくいように、台にマットを重ねる。

### 着地用マット

可能な限り広く、厚く用意し、マットの外への着地を防ぐ。

### 助走開始位置

人によって異なるので、500mlのペットボトルやカラーガムテープなどのマークを使用するとよい。



## 安全に関わる指導

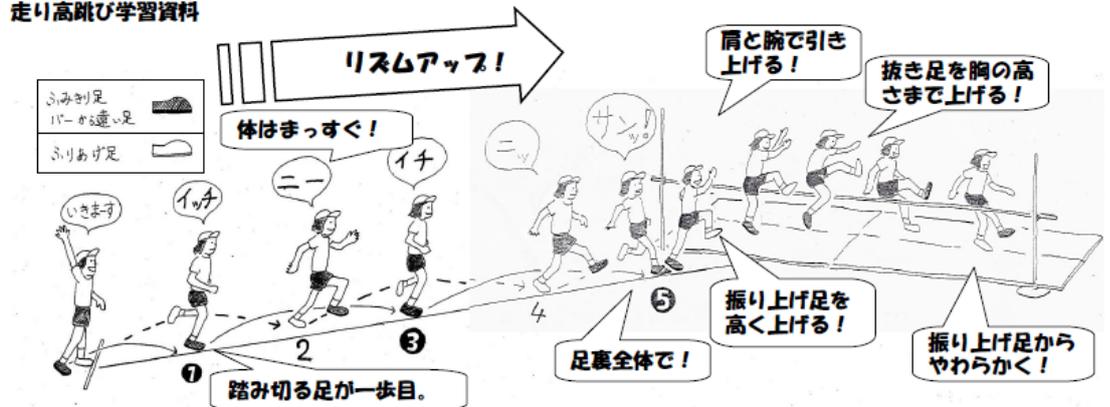
- **試技直前** ⇒ 直前に跳んだ児童からの合図を確認後、「行きます」などの合図をしてから助走を始めるようにする。
- **着地** ⇒ 振り上げ足から、ひざを柔らかく使って足裏から着地する。お尻や背中から着地しないようにする。
- **試技直後** ⇒ マットから出て、マットのずれなど場の安全を確かめてから、次の児童に合図をする。

単元計画 (p.11~12)

		知る		高める
	1	2・3		5・6
学習活動	ジャンプウォーミングアップ (p.33~34)			
	試し跳び	助走 【リズムアップ助走コース】	課題の解決の 仕方を 知る時間 【跳び箱コース】 【クロスゴムコース】	課題の解決する時間 【リズムアップ助走コース】 【跳び箱コース】 【平場コース】 【クロスゴムコース】
	はじめの計測	課題を 発見する時間	計測の時間 (p.50)	

児童用 学習資料 (p. 28~30)

走り高跳び学習資料



助走	踏み切り	空中動作	着地
----	------	------	----

3歩のリズム 「イチ・ニツ・サンツ！」

5歩のリズム 「イチツ」 「ニー」 「イチ・ニツ・サンツ！」

助走の仕方と踏み切り位置 (上から見た図)

スタート位置: バーから遠い方の足を引いてスタートの構えをし、踏み切り足から一步目を出す。

踏み切り位置: バーから片手を伸ばした分くらい離れて、バーを3等分した一番手前の位置で踏み切る。

学習カード (p. 46~49)

陸上運動「走り高跳び」学習カード

右・左 コース 年 組 ( )

日時	/ (1)	/ (2)	/ (3)
学習の進め方を知ろう! はじめの記録を計測しよう!	助走のリズムを身に付けよう! 助走の進入角度を見付けよう!	( ) 助走のリズムを身に付けよう! ( ) 助走の進入角度を見付けよう! 自分の課題を見付けよう!	
基準値	達成及び cm	ゆやすの記録 cm	練習 の工夫
記録	cm	cm	cm
開始	飯塚区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ( )	飯塚区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ( )	飯塚区大会・東京都大会・関東大会 日本選手権・オリンピック ( )
CROSS JUMP			

体格や能力に応じた目標記録 (p.52~53)

「段階表」を活用することで、体格や跳躍力に応じた目標記録を設定することができる。

「段階表」をもとに、チームで競争させてもよい。

走り高跳びがんばり表

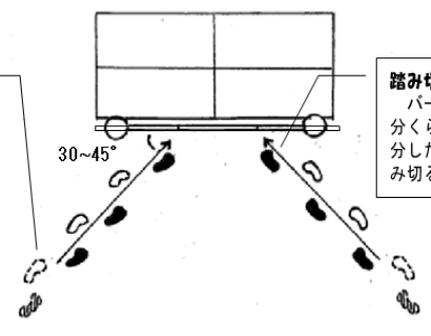
男子の 身長	岡田市大会					東京都大会					関東大会				
	5	4	3	銀	金	5	4	3	銀	金	5	4	3	銀	金
70	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	72	74	76	78	80
71	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	73	75	77	79	81
72	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	74	76	78	80	82
73	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	75	77	79	81	83
74	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	76	78	80	82	84
75	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	77	79	81	83	85
76	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	78	80	82	84	86
77	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	79	81	83	85	87
78	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	80	82	84	86	88
79	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	81	83	85	87	89
80	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	82	84	86	88	90
81	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	83	85	87	89	91
82	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	84	86	88	90	92
83	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	85	87	89	91	93
84	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	86	88	90	92	94
85	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	87	89	91	93	95
86	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	88	90	92	94	96
87	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	89	91	93	95	97

# 走り高跳びスタートガイド 第1時【つかむ段階】

## この時間のポイント (P.13~15・P.54 ※「走り高跳びハンドブック」のページ数)

第1時は、学習の目標とルールや心得について学習します。また、はじめの記録を計測します。常に正しい計測を行われなければ、記録から学ぶことはできないので、児童が正しい計測の仕方と役割を理解できるようにします。今後の用具の準備を効率よく行っていくために、準備の役割は単元を通して固定します。

## この時間の流れ (P.11)

学習活動	指導上の留意事項や指導内容 (P.13~15・P.54)
1 学習の流れを確認する。	
2 準備運動を行う。	
3 ジャンプウォーミングアップの仕方を知る。	<p>【ジャンプウォーミングアップ (P.33~34)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハードルに近い方から、振り上げ足、踏み切り足と順番に動くように跳ぼう。</li> <li>踏み切り足でしっかり跳び上がろう。ハードルの上で足をはさむ動きをしてみよう。</li> </ul> <p>【ためし跳び・はじめの記録 (P.13~15)】</p>
4 用具や場の準備の仕方、安全な運動の仕方を知る。	<p>＜安全な着地＞</p> <p>着地の際にマットから落ちないように、バーの中央を目標けて跳びましょう。</p> <p>お尻や手を着いての着地は危険です。必ず、足の裏全体でしっかり着地することを心掛けましょう。ひざを曲げて柔らかく着地できるといいですね。</p>
5 ためし跳びを行う。 ・安全な運動の仕方、安全な跳び方を確認しながら跳んでみる。	<p>＜踏み切り足＞</p> <p>ジャンプウォーミングアップで経験したことを思い出して、5歩で踏み切って跳んでみましょう。左右どちらの足が跳びやすいか、試し跳びをする中で見付けていきましょう。 (一歩目の足の指導方法は、下図を参照)</p>
6 はじめの記録を計測する。 ・5cm刻みで行う。 ・一回失敗したら計測終了。	<p><b>助走の仕方と踏み切り位置 (上から見た図)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>スタート位置</b></p> <p>バーから遠い方の足を引いてスタートの構えをし、踏み切り足から一歩目を出す。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>踏み切り位置</b></p> <p>バーから片手を伸ばした分くらい離れて、バーを3等分した一番手前の位置で踏み切る。</p> </div> </div>
7 整理運動を行う。	<p>上の図のように、助走の角度(30度から45度)、踏み切り位置にテープなどで印を付けた場を用意しておくことをおすすめします。この場で児童が繰り返し試し跳びを行っていく中で、助走の角度や踏み切り位置を学ぶことができます。</p>
8 振り返りをする。	
9 片付けをする。	<p>ジャンプウォーミングアップや計測の仕方が分かりましたね。はじめの記録を計測して、次に目指したい記録が分かりました。次回が楽しみになりますね。</p>

この時間の場の設定【4つの場で行う場合】(P. 38・P. 50)

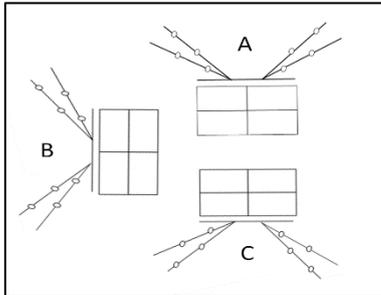


	A	B	C	D
ためし跳びの時間	平場	平場	平場	平場
はじめの記録の時間	平場	平場	平場	平場

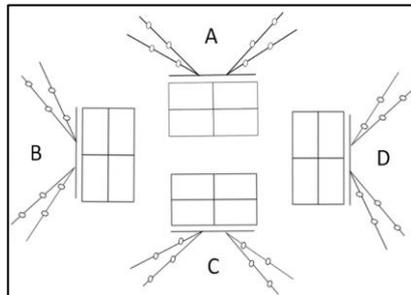
計測の場

準備物 ・走り高跳び用スタンド ・バー ・マット4枚ずつ

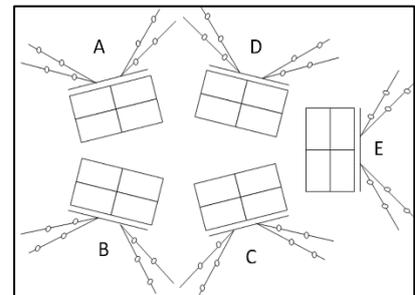
3つの場で行う場合



4つの場で行う場合



5つの場で行う場合



※ 第1時では1回失敗で終了、5cm刻みとすることで記録をとる時間を短縮することができる。  
第3～6時では2・3cm刻みとすることで、最高記録を出しやすくすることができる。

準備 (場の数は、学校の用具の数に合わせて準備する。)

- ① 助走路が重ならないように場を用意する。
- ② それぞれの場には、マットを4枚敷く。
- ③ バー受けが5cmずつ5段あるものを使い、高さの設定をするとよい。

※ 2つ縦並びに使用することで、40cmの幅までバー受けを動かすことなく計測可能となる。(右写真参照→)

(2・3cm刻みの高さの設定の例)

場のバー受けの一番低いところを、上の図のAとCを80cm、BとDを82cmとする。  
3つの場の場合はAとCを80cm、Bを82cmとする。

※ 場が5つ用意できる場合は各場の高さを1cmずつ変えることで、1cm刻みで場を用意することもできる。

※ 80cm以下については、ゴム紐を使用するなどの工夫をすることもできる。

※バー受け(5段)×2のイメージ写真



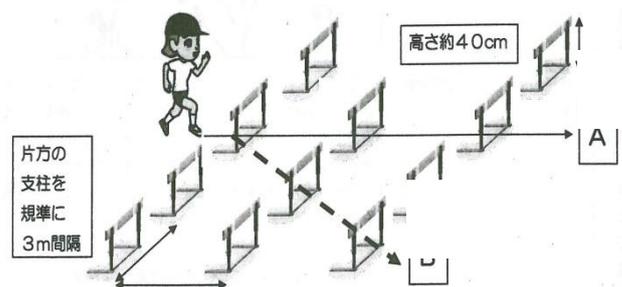
行い方

- ① 跳ぶ児童は、どの場も中央へ向かって助走をする。ぶつからないように「行きます。」などの声をかけてからスタートする。
- ② マットに対して遠い方の足(右側からなら左足、左側からなら右足)を一歩引いて、その足から助走を開始する。

ジャンプウォーミングアップ (P. 33~34)

準備に少し手間が必要だが、走り高跳びに必要な動きを身に付けることができる。

- ・足の裏全体で強く踏み切る感覚
- ・振り上げ足を上げる感覚
- ・振り上げ足を下げる反動で抜き足を上げる感覚
- ・リズムよく跳ぶ感覚
- ・ひざをやわらかく足の裏で着地する感覚



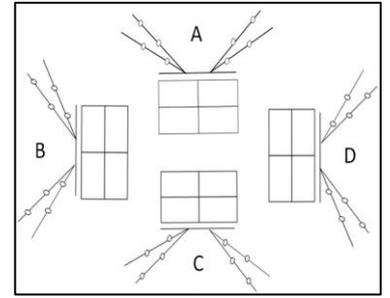
# 走り高跳びスタートガイド 第4時【つかむ段階】

## この時間のポイント (P. 21~23・P. 57 ※「走り高跳びハンドブック」のページ数)

第4時では、これまでの学習で共通理解したことや、この時間から児童に提示する「児童用学習資料 (P. 29・30)」を基にして、「踏み切り～空中動作前半」「空中動作後半～着地」の課題を解決する運動の仕方を知るとともに、友達の動きの見方を知ります。

## この時間の流れ (P. 11)

本時の主なねらい	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能ポイントについて知る。</li> <li>・記録を高めるための練習の場の意図や、練習の仕方について理解する。</li> </ul>	
学習活動	指導上の留意事項や指導内容 (P.21~23・P.57)
1 学習の流れを確認する。 2 準備運動・ジャンプウォーミングアップを行う。 3 用具や場の準備をする。 4 めあての確認をする。	<b>【ジャンプウォーミングアップ (P. 33~34)】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルに近い方から、振り上げ足、踏み切り足と順番に動くように跳ぼう。</li> <li>・踏み切り足でしっかり跳び上がろう。ハードルの上で足をはさむ動きをしてみよう。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">記録を高めるための練習の場の意図や、練習の仕方について知りましょう</div>	
5 課題の解決方法を知る。 <b>【跳び箱コース (着地)】</b> <b>【クロスゴムコース (振り上げ足・抜き足)】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用意された場の意図を知る。</li> <li>・よい動きの見分け方を知る。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>第5時以降、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるように、以下の指導を行い、課題の解決の仕方を理解させます。</p> <p>① 用意された場の意図を知る      ② 学習資料の使い方を知る            ③ 思考・判断のサイクルを知る      ④ 場の工夫の仕方を知る            ⑤ よい動きの見分け方を知る</p> <p>この時間は、児童に「課題解決の仕方を指導する」ことが主なねらいなので、課題解決に必要な情報を具体的に伝えることを心がけます。</p> </div>
6 計測をする。 (2~3cm刻み)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>&lt;②学習資料&gt;            学習資料には、動きのポイントが詳しく載っています。練習の場に合わせて、気を付けるポイントを考えるための参考にしましょう。</p> </div>
7 整理運動を行う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>&lt;③思考・判断のサイクル&gt;            5・6時間目は、自分の課題に応じて練習の場を選んでいきます。サイクル図 (P. 23) のように考えながら運動に取り組みます。課題は一人一人違うので、自分の課題に合った練習の場を選びましょう。</p> </div>
8 振り返りをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・思考・判断のサイクルを知る。</li> <li>・場の工夫の仕方を知る。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>&lt;④場の工夫&gt;            同じ練習の場でも、自分の力に合わせて高さを変えたり、自分の課題に応じて、意識する運動のポイントを変えたりして練習をすることができます。</p> </div>
9 片付けをする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>課題を解決するためには、友達に課題を伝え、動きを見てもらって、自分の課題をつかみながら練習することがとても重要です。自分やグループの友達の記録を伸ばし、他チームと競争しながら技能を高めましょう。</p> </div>



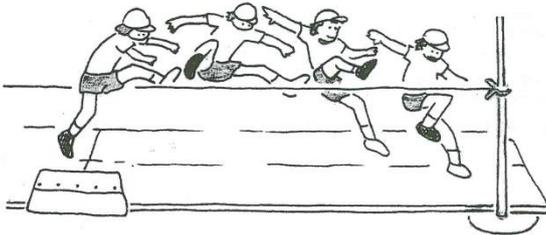
	A	B	C	D
課題の解決方法を知る時間	クロスゴム	跳び箱	クロスゴム	平場
計測の時間	平場	平場	平場	平場

場の意図について

【跳び箱コース】(P. 41~42)

助走はせず、跳び箱の上から踏み切る。

振り上げ足から安全に着地する。



身に付けさせたい技能

<基本>

- ひざを柔らかく使って、振り上げ足から安全に着地する。
- 足の裏で安全に着地し、しっかり止まる。

<発展>

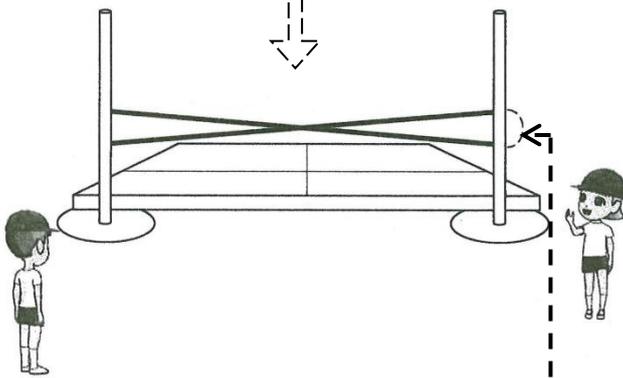
- 抜き足のくるぶしを胸に引き付ける。

言葉かけ例

- ひざをやわらかく使って、ふわっと着地しよう。
- 体がバーの真上にきたら、振り上げ足を下ろす動きと抜き足を引き上げる動きを素早くやろう。

【クロスゴムコース】(P. 43~44)

抜き足のクリアが目的なので、最初、ゴムの交点は自分の記録よりも低い高さでよい。



最初は、上のゴムの留め位置を自分の最高記録に合わせる。

(例) 最高記録が90cm

上の留め位置：90cm

下の留め位置：80cm

上下の差が10cmになるようにして始め、だんだん広げていく。

身に付けさせたい技能

<基本>

- 振り上げ足の振り下ろしの反動で、抜き足を引き上げる。
- 抜き足がゴムにかからないように、膝を折り曲げ、胸に近づける。
- 着地の時に上体をバーに向ける。

<発展>

- 抜き足のくるぶしを胸に引き付ける。
- 振り上げ足が着地した位置よりも抜き足を遠くに着くようにする。

言葉かけ例

- 振り上げ足が当たる場合は踏み切り位置を手前にしよう。
- 抜き足を胸に引き付けてみよう。
- 振り上げ足を素早く降ろすと、抜き足が上がりやすいですよ。

## 走り高跳びスタートガイド 第2時・第3時【つかむ段階】

### この時間のポイント (P. 15~20・P. 55~56 ※「走り高跳びハンドブック」のページ数)

- 第2時、第3時の前半は、リズムカルな助走を身に付ける「リズムアップ助走コース」に取り組みます。
  - ⇒ 5歩助走での走り出しの位置を決めることで、リズムカルな助走から踏み切りの位置を合わせて跳べるようにする。
  - ⇒ 友達の口伴奏や手伴奏に合わせて練習する。
- 後半の「課題発見の時間」では、踏み切り以降の局面の課題を発見します。
  - ⇒ 何度も跳躍を繰り返しながら、跳ぶことの心地よさを味わわせる。
  - ⇒ 現時点での自分の力をつかむ。
  - ⇒ 自分の力に合った高さでの跳躍をする中で、体のどの部分にバーが当たったかを友達に見てもらいながら、課題を発見していく。

### この時間の流れ (P. 11)

本時の主なねらい ・リズムカルな助走を身に付ける。  
 ・より高く跳ぶための課題を探す。

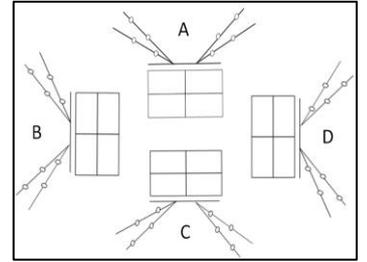
学習活動	指導上の留意事項や指導内容 (P.15~20・P.55~56)
1 学習の流れを確認する。	
2 準備運動・ジャンプウォーミングアップを行う。	<b>【ジャンプウォーミングアップ (P. 33~34)】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1、2、3 (高めに)。みんなで声を出して、リズムカルに跳ぶ。左右交互に高く跳ぶ。</li> <li>・ ミニハードルの高さで、リズムカルに跳ぶ。</li> </ul>
3 用具や場の準備をする。	
4 「助走の仕方を身に付ける時間」に取り組む。	
走り出しの位置・踏み切りの位置を決めて、リズムカルな助走をするための練習に取り組みましょう。	
<b>【リズムアップ助走コース (助走)】</b> リズムカルな助走から踏み切るための練習に取り組む。	高くフワッと跳ぶための5歩助走をするには、助走のリズムがとても大切です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最初の2歩は大きく弾むように少し大股でリズムカルに走る。</li> <li>・ 最後の3歩は少しリズムを速くする(リズムアップ)ことが大切です。</li> <li>・ 「イチ、ニー、<u>イチ・ニッ・サンッ</u>」というリズムになります。</li> </ul>
5 「課題発見の時間」に取り組む。	
ひっかかる原因を考えよう。「バーが体のどこに当たったかな？」	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 計測方法はP. 50 参照。</li> <li>・ バーを落としても何度も挑戦する。</li> <li>・ 友達と動きを見合い、何が原因でひっかかるのかを考える。</li> <li>・ 記録を学習カードに記入する。</li> <li>・ 自分の次時の課題を決める。</li> </ul>	<b>【課題の発見の仕方について】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 何度も跳躍を繰り返しながら、高く跳ぶための体の動かし方を考えよう。</li> <li>・ 体のどの部分がバーに当たったかを見合い、伝え合うことが、課題発見につながりますよ。</li> </ul>
	今の自分がクリアできない高さに挑戦することで「なぜ、ここで引っかかってしまうのか。」を考え、自分の課題として気付くきっかけにします。
6 整理運動を行う。	
7 振り返りをする。	課題発見の時間では、見合いを通して、高く跳ぶための課題を見つけられましたか？次回は、それらの課題を解決するための方法を学んでいきましょう。
8 片付けをする。	



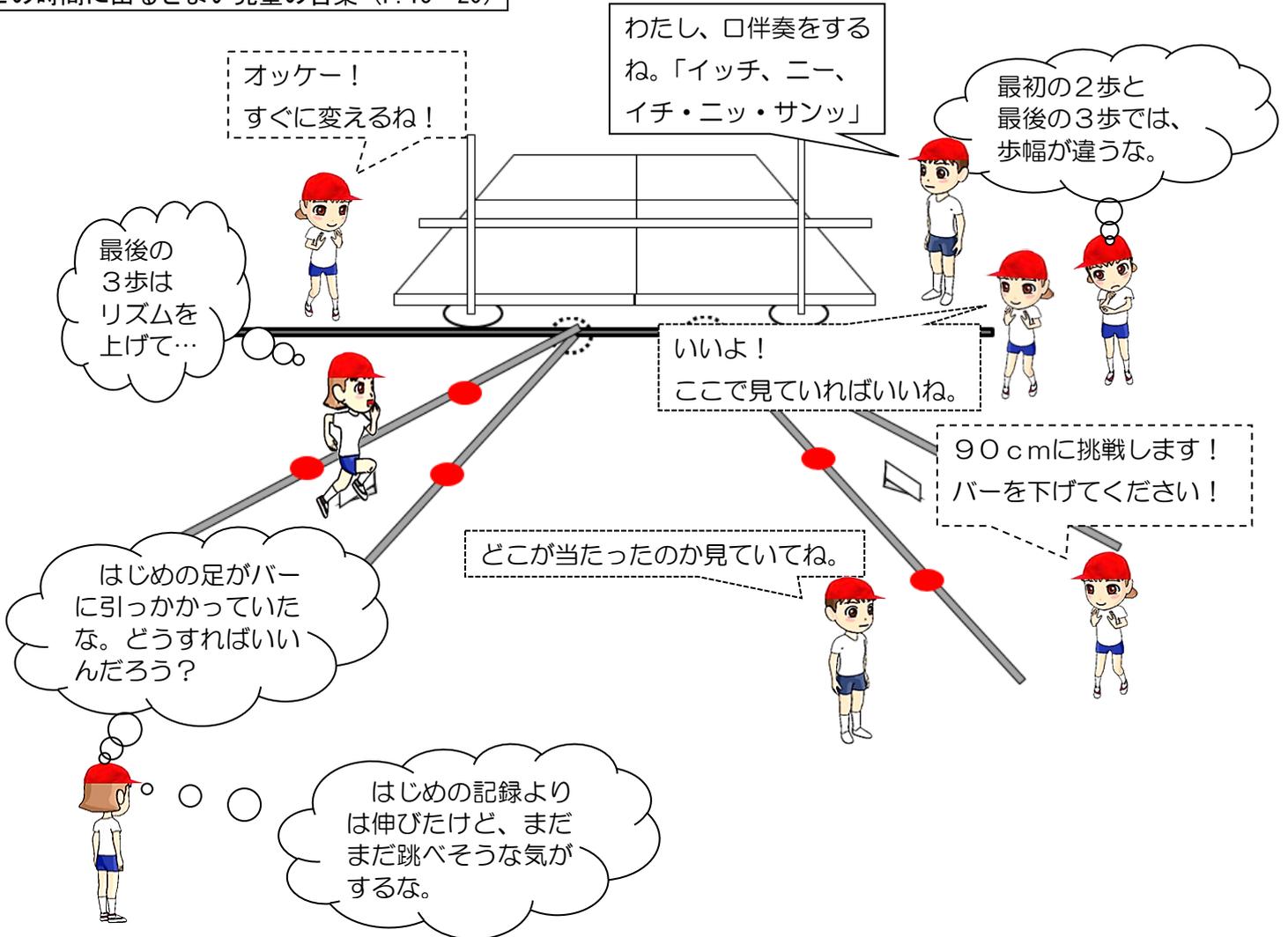
この時間の場の設定【4つの場で行う場合】(P. 38・P. 50)



	A	B	C	D
助走の仕方を身に付ける時間	リズムアップ 助走	リズムアップ 助走	リズムアップ 助走	リズムアップ 助走
課題発見の時間	平場	平場	平場	平場



この時間に出るとよい児童の言葉 (P. 15~20)



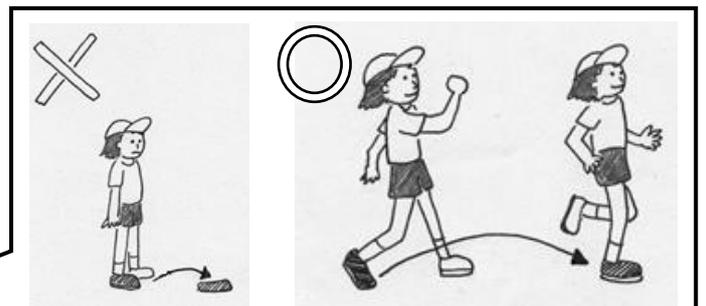
この時間で指導したい技能ポイント (P. 40)

【課題】リズムアップできない。

- まずは助走せずに、手拍子と口伴奏でリズムをつかもう。
- 口伴奏に合わせて助走してみよう。
- 最後の「イチ・ニッ・サンツ！」を速くしてみよう。

【課題】助走にアクセントがつかない。

- 足を一步引いてスタートしよう。
- はじめの2歩は大きく弾むように助走してみよう。



「気を付け」の姿勢ではなく、後ろに体重をかけ、足を一步引いた状態から助走を始める。

この時間のポイント (P. 24~25・P. 58) ※「走り高跳びハンドブック」のページ数

第5時以降は、自分の課題に合った練習の場を選んで運動に取り組みます。第4時まで学習した「リズムアップ助走コース」「跳び箱コース」「クロスゴムコース」「平場コース」の4つの場を設定します。友達と動きを見合いながら、課題を解決していきます

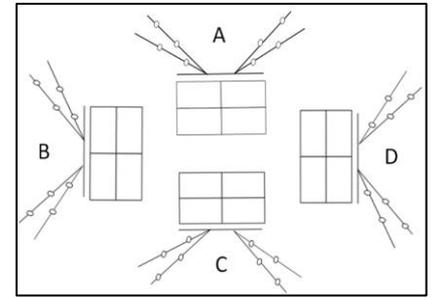
そして、授業の後半にはチーム間の競争を楽しみます。自分やグループの友達の記録を伸ばし、他チームと競争しながら技能を高めていきます。

この時間の流れ (P. 12)

本時の主なねらい	自分の課題に合った練習の場を選び、課題を解決する。 ・チーム間の競争を楽しむ。	
学習活動	指導上の留意事項や指導内容 (P. 24~25・P. 58)	
1 学習の流れを確認する。 2 準備運動・ジャンプウォーミングアップを行う。 3 用具や場の準備をする。 4 めあての確認をする。	<b>【ジャンプウォーミングアップ (P. 33~34)】</b> ・ハードルに近い方から、振り上げ足、踏み切り足と順番に動くように跳ぶ。 ・踏み切り足でしっかり跳び上がる。	
自分の課題に合った場を選んで、運動に取り組もう。		
5 「課題解決の時間」に取り組む。  <b>【リズムアップ助走コース】</b> (P. 39~40) <b>【跳び箱コース】</b> (P. 41~42) <b>【クロスゴムコース】</b> (P. 43~44) <b>【平場コース】</b> (P. 45)	試技の前に、自分の課題を友達に伝えましょう。跳んだ後は、「体のどの部分がどのように動いていたか」助言をもらいましょう。  <b>【自己の課題に即した解決について】</b> ・友達の助言や自分が得た感覚によって自分の課題をつかみ、見てほしいポイントを友達に伝えることで、課題の解決ができますよ。 ・友達の助言をもとに、自分の課題をつかんだ後、 ①同じポイントを意識して繰り返す。 ②力に合わせて場の設定を変える。 ③意識するポイントを変える。 ④新たな課題に取り組む。 という選択の仕方があります。  <b>&lt;思考・判断のサイクル&gt;</b> 自分の課題に合った練習の場を選び、技能を身に付けましょう。課題を解決したら、次はどんなことに気を付けて取り組むのか考えながら取り組むことが大切です。	
6 計測をする。 ・計測の仕方はP. 50を参照 ・計測グループに分かれ、チーム間の競争を楽しむ。	<b>【計測のルール (P. 50)】</b> ・バーの上げ方は2~3cm刻み。 ・同じ高さに2回まで挑戦できるが2回連続失敗したら終了。  計測中も友達と動きを見合います。自分やグループの友達の記録を伸ばし、他グループと競争しながら技能を高めましょう。	
7 整理運動を行う。  8 振り返りをする。  9 片付けをする。	自分の課題は解決できましたか？記録は向上しましたか？ これまでに学習してきたことを確認し、自分の成長を振り返りましょう。	

この時間の場の設定【4つの場で行う場合】(P. 38・P. 50)

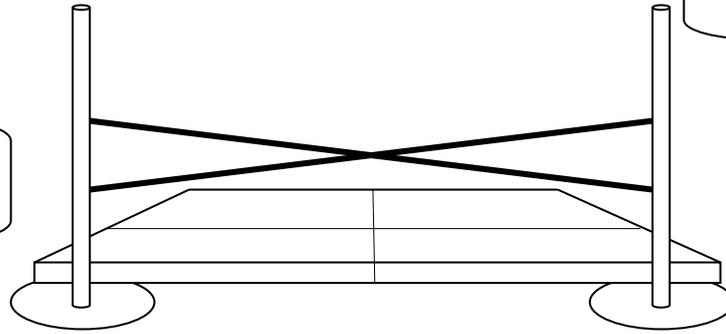
	A	B	C	D
課題解決の時間	リズムアップ 助走	跳び箱	クロスゴム	平場
計測の時間	平場	平場	平場	平場



この時間に出るとよい児童の言葉 (P. 24~25)

【課題解決の時間】(クロスゴムコースの例)

どっちの足がゴムに当たっているか見ていてね。



上のゴムをさっきより5cm下げたよ。



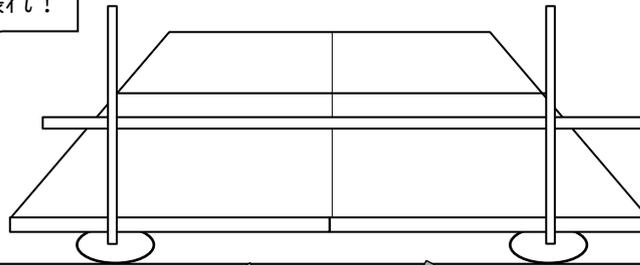
抜き足がゴムに当たらなくなったよ。



抜き足が引き上がるようになったね。今度は、平場コースに行ってみようよ。

【計測の時間】

高さは105cmだね。頑張れ!



〇〇さんは振り上げ足が高く上げられているな。まねしてみよう。

105cmに挑戦するぞ! 振り上げ足をしっかり上げるから、できているか見ていてね!



学習資料を使って、運動のポイントを確認しながら練習していきましょう。



計測中も友達と動きを見合いましょう。たくさんの気づきがあるはずですよ。

繰り返し練習したら、平場コースで自分の課題を確かめてみましょう。

記録がよいときとよくないときで、どんな違いがあるか考えてみましょう。