

立ち幅とび (1年生～6年生・特別支援学校及び学級)

(1) 種目の概要

新体力テストの「立ち幅とび」の記録を生かし、学級全員による記録への挑戦や達成の喜びを味わわせるために、学級全員が測った記録の合計から学級の平均距離を求め、その記録を競い合う。

(2) 場づくりと用具

屋外で行う場合

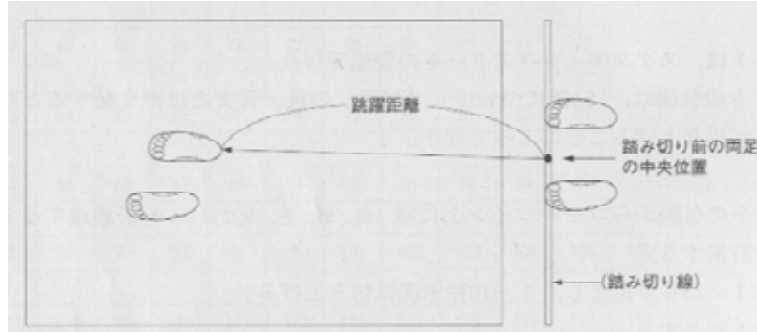
- ・砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。
- ・砂場の手前(30cmから1m)に踏み切り線をひく。

屋内で行う場合

- ・マット(6m程度)、巻き尺、ラインテープ。
- ・マットを壁に付けて敷く。
- ・マットの手前(30cmから1m)の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

(3) 実施方法

両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端に揃うようにして立つ。
両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。



(4) 記録及び登録

身体が砂場(マット)に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置(踏み切り線の前端)とを結ぶ直線の距離を計測する(上図参照)。

記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

登録は、学級の平均距離とする。

学級の平均距離を算出する際は、計算上で1/10cmは切り捨て、1の位までとする。

(5) 実施上の留意点

記録挑戦(公認)の際は、教師立会いのもとで実施し、計測は教師が行う。

実施前には十分に準備運動を行う。