**家庭での保健体育の学習コンテンツ　学習カード（体力編）**

**縄跳びダンスにチャレンジ　～縄跳びダンス + ゴム跳び ＝ ハードル走**

　　年　　組　　番　氏名

**Ａ　縄跳びダンスの足の動き（８呼間×２）を真似してみよう。３回繰り返してみよう。**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 背面から見た  写真 |  |  |  |  |  |  |
| リズムの  とり方 | １・２ | ３・４ | ５・６ | ７・８ | 休  (1・2・3・4) | 休  (5・6・7・8) |

**Ｂ　イスとイスの間にゴムを張り、その間をゆっくり８呼間で越えてみよう。できたら、リズムの速い８呼間で越えてみよう。（動きの確認…Aの「3･4」と「7･8」の動きで挑戦）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 様子(**高さ自由**)  写真は、ゴムを斜めにし、各自が選択。 |  |  |  |  |  |  |
| リズムのとり方 | 休み | １・２ | ３・４ | ５・６ | ７・８ | 休(8呼間休憩) |
| 足の位置（上から  進行方向  見た図）  (右脚:振上脚)  (左脚:抜き脚) |  | ソース画像を表示https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpeg | ソース画像を表示https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpeg | ソース画像を表示https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpeg | ソース画像を表示https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpeg |  |

**C　イスとイスの間にゴムを張り、2本のゴムをゆっくり４呼間で越えてみよう。できたら、リズムの速い４呼間で越えてみよう（動きの確認…Aの「3･4」と「7･8」の動きで挑戦）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ※Ｂの写真とは脚が入れ替わっています。脚はどちらからでも良い  ※ゴムの高さは、自由。少しずつ高くしていこう |  |  |  |  |
| リズムのとり方 | 休み | １・２ | ３・４ | 休(4呼間休憩) |
| 足の位置（上から  進行方向  見た図）  (右脚:抜き脚)  (左脚:振上脚) |  | https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpegソース画像を表示 | https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpegソース画像を表示 |  |

【レッツチャレンジ】…AからBの間に、ラテラル（横向きの動き）を入れるとリズムがとりやすい。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 様子(**高さ自由**)  写真は、ゴムを斜めにし、各自が選択。 |  |  |  |  |  |  |
| リズムのとり方 | 休み | １・２ | ３・４ | ５・６ | ７・８ | 休(8呼間休憩) |
| 足の位置（上か  進行方向  ら見た図）  顔 | ソース画像を表示 | https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpegソース画像を表示 | ソース画像を表示https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpeg | https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpegソース画像を表示 | https://data.ac-illust.com/data/thumbnails/41/4105a053920dcac97df2563437a7bacc_t.jpegソース画像を表示 | ソース画像を表示 |

【家族で楽しもう】３回勝てるかな

　　グー　　　　　　　チョキ　　　　　　パー　　　　２人の様子・・・チョキ　と　パー　でチョキの勝ち



*縄跳びダンス　チャレンジカード*

レベル１(A)　縄跳びダンスがゆっくりとできる

レベル２(A)　縄跳びダンスが同じテンポの８呼間でできる（８呼間×２）

レベル３(B)　ゴムをゆっくりとこえることができる

レベル４(B)　ゴムを同じテンポの８呼間（８呼間×４回＝２往復）でこえることができる

レベル５(B)　ゴムを速いテンポの８呼間（８呼間×４回＝２往復）でこえることができる

レベル６(C)　ゴムをゆっくりとこえることができる

レベル７(C)　ゴムを同じテンポの４呼間（４呼間×４回＝２往復）でこえることできる

レベル８(C)　ゴムを速いテンポの4呼間（４呼間×４回＝２往復）でこえることができる

.

「目標」…チャレンジするレベルを上から選んで〇をつける。（複数〇可、順番どおりでなくても可）

「〇◎💮」…１回だけ練習したときは〇 、２～４回練習したときは◎、５回以上練習したときは💮に色をぬったり、丸でかこんだりしてみよう。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 記入例 | １日目 | ２日目 | ３日目 | ４日目 | ５日目 |
| 日 付 | 10月10日 | 月　　日 | 月　　日 | 月　　日 | 月　　日 | 月　　日 |
| 目 標 | 58 | 1 2 3 4 5 6 7 8 | 1 2 3 4 5 6 7 8 | 1 2 3 4 5 6 7 8 | 1 2 3 4 5 6 7 8 | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 取組み | 〇　◎　💮 | 〇　◎　💮 | 〇　◎　💮 | 〇　◎　💮 | 〇　◎　💮 | 〇　◎　💮 |
| ★家庭での縄跳びダンスの取組を振り返ろう。 | | | | | | |