

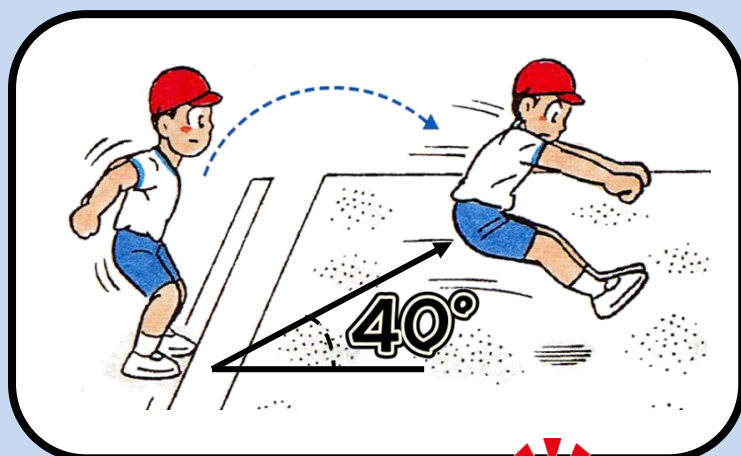
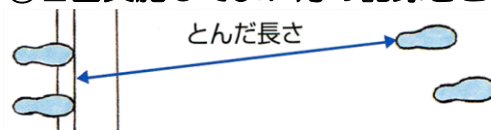


立ち幅とび



《測定方法》

- ①つま先を踏み切り線の前端にそろえるように立ち、両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。
- ②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。
- ③2回実施してよい方の記録をとる。



測定時のポイント



目標値の可視化

目標ライン



目標とする距離にしるしをつけるなどして、その線をこえるように跳ぶ。
※体力標準値を活用



腕のふり方と前傾姿勢

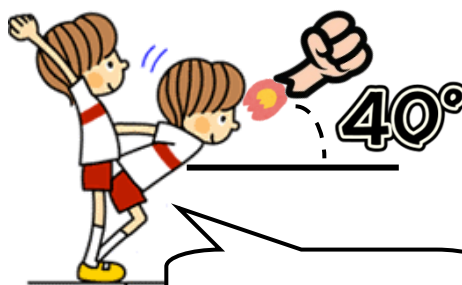
走り幅跳びと違い、立ち幅跳びは前への推進力が不足する。そこで、腕のふりによる前への推進力は欠かすことができない。その為、前傾姿勢から「斜め上に引っ張る」イメージの腕ふりが理想的である。

※跳躍力にあわせて角度は異なる。右記は平均的な例。
※後ろに大きく振ることも大切。



裸足の効果...

立ち幅跳びは、屋内と屋外のどちらで実施してもよいが、屋内（マット）で裸足で実施すると記録が向上する傾向がある。



前傾がポイント

体力標準値(達成目標値)

5年生		6年生		7年生		8年生		9年生	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
156.94	151.22	167.10	160.09	181.98	167.28	199.69	174.47	214.74	177.61

単位:cm