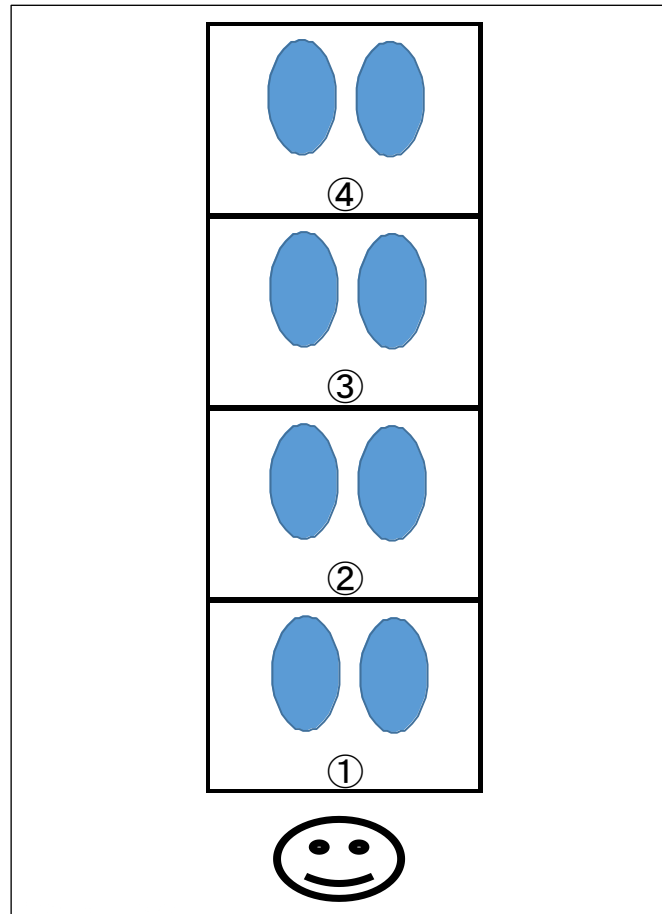


# りょうあし 両足ジャンプ



## うごきかた

- ① ラダーにまえむ前向きにた立ちましょう。
- ② りょうあし両足をそろえてジャンプしながらぜんしん前進しましょう。



## ポイント!

- ◎ はし始めのうちは、ていねい丁寧に2・3回かいほどやりましょう。
- ◎ ラダーをふ踏まないようにき気をつけてやりましょう。
- ◎ な慣れてきたらすばや素早くなんど何度もやりましょう。

目安の時間

80 秒

ラダー3本 (1クラス30人として)

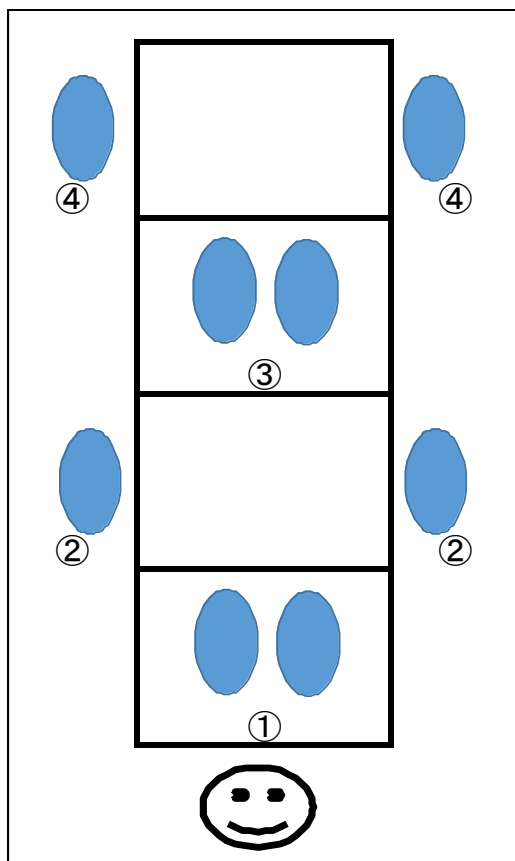
# グーパージャンプ



## うごきかた

①ラダーに<sup>まえむ</sup>前向きに<sup>た</sup>立ちましょう。

②<sup>りょうあし</sup>両足を<sup>ひら</sup>開く→<sup>と</sup>閉じるを<sup>こうご</sup>交互に<sup>おこ</sup>行い、<sup>まえむ</sup>前向きに<sup>ぜんしん</sup>前進しましょう。



## ポイント!

◎<sup>はじめ</sup>始めのうちは、<sup>ていねい</sup>丁寧に2・3回<sup>かい</sup>ほどやりましょう。

◎ラダーを<sup>ふ</sup>踏まないように<sup>き</sup>気をつけてやりましょう。

◎<sup>な</sup>慣れてきたら<sup>すばや</sup>素早く<sup>なんど</sup>何度もやりましょう。

目安の時間

80 秒

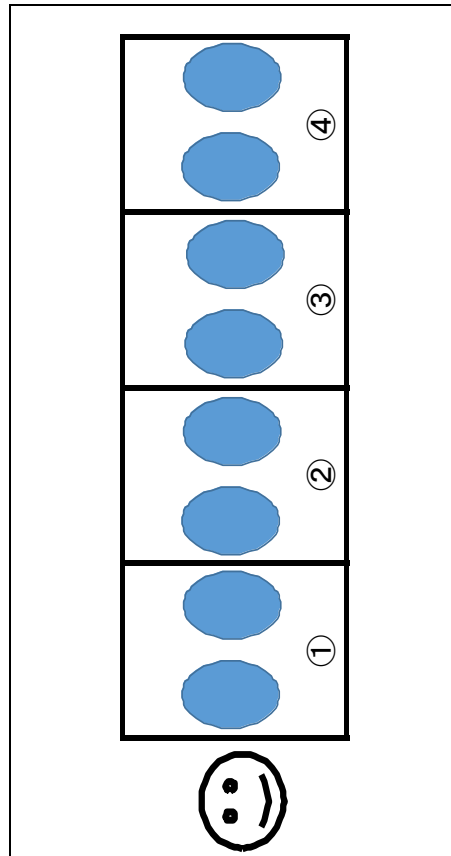
ラダー3本(1クラス30人として)

# サイドジャンプ



## うごきかた

- ① ラダーに<sup>よこむ</sup>横向きに<sup>た</sup>立ちましょう。
- ② <sup>りょうあし</sup>両足をそろえてジャンプしながら<sup>よこ</sup>横に<sup>すす</sup>進みましょう。



## ポイント!

- ◎<sup>はじ</sup>始めのうちは、<sup>ていねい</sup>丁寧に<sup>じゅんばん</sup>ステップの<sup>かくにん</sup>順番を確認しましょう。
- ◎ラダーを<sup>ふ</sup>踏まないように<sup>き</sup>気をつけてやりましょう。
- ◎<sup>な</sup>慣れてきたら<sup>すばや</sup>素早く<sup>なんど</sup>何度もやりましょう。

目安の時間

80 秒

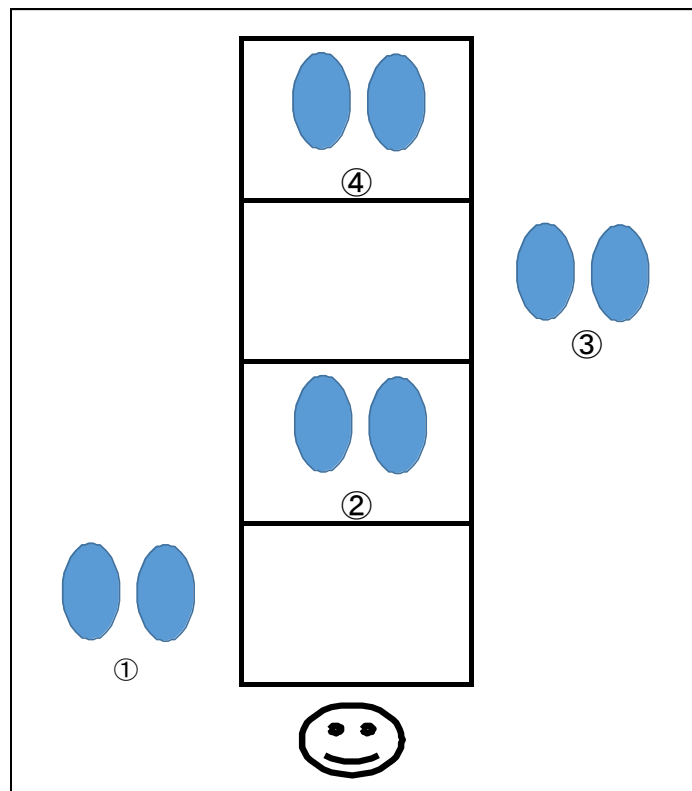
ラダー3本(1クラス30人として)

# りょうあし 両足ななめジャンプ



## うごきかた

- ① ラダーに<sup>まえむ</sup>前向きに<sup>た</sup>立ちましょう
- ② <sup>りょうあし</sup>両足をそろえて、<sup>そと</sup>外（<sup>ひだり</sup>左）→<sup>なか</sup>中→<sup>そと</sup>外（<sup>みぎ</sup>右）→<sup>なか</sup>中→<sup>そと</sup>外（<sup>ひだり</sup>左）  
とジャンプし、<sup>すす</sup>シグザグに進んでいきましょう。



## ポイント!

- ◎はじめのうちは、<sup>ていねい</sup>丁寧に<sup>しゅんぱん</sup>ステップの<sup>かくにん</sup>順番を確認しましょう。
- ◎ラダーを踏まないように<sup>き</sup>気をつけてやりましょう。
- ◎<sup>な</sup>慣れてきたら<sup>すばや</sup>素早く<sup>なんど</sup>何度もやりましょう。

目安の時間

80 秒

ラダー3本（1クラス30人として）

# ラテラルクイックラン

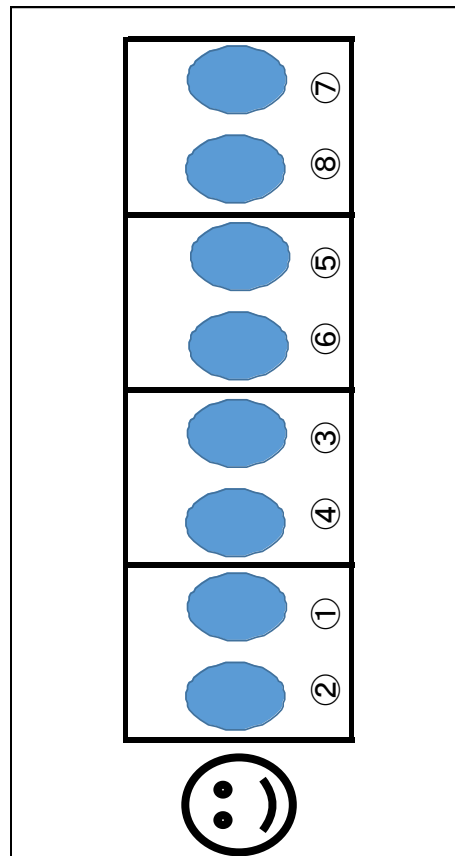


## うごきかた

①ラダーに<sup>よこむ</sup>横向きに<sup>た</sup>立ちましょう。

②1マスに2<sup>ほ</sup>歩ずつのステップで<sup>よこむ</sup>横向きに<sup>はし</sup>走りながら<sup>ぜんしん</sup>前進しまし  
よう。

③<sup>みぎむ</sup>右向き→<sup>ひだりむ</sup>左向きを  
<sup>こうご</sup>交互にしましょう。



## ポイント!

◎<sup>はじ</sup>始めのうちは、<sup>ていねい</sup>丁寧に<sup>しゅんぱん</sup>ステップの<sup>かくにん</sup>順番を確認しましょう。

◎ラダーを<sup>ふ</sup>踏まないように<sup>き</sup>気をつけてやりましょう。

◎<sup>な</sup>慣れてきたら<sup>すばや</sup>素早く<sup>なんど</sup>何度もやりましょう。

目安の時間

80 秒

ラダー3本(1クラス30人として)

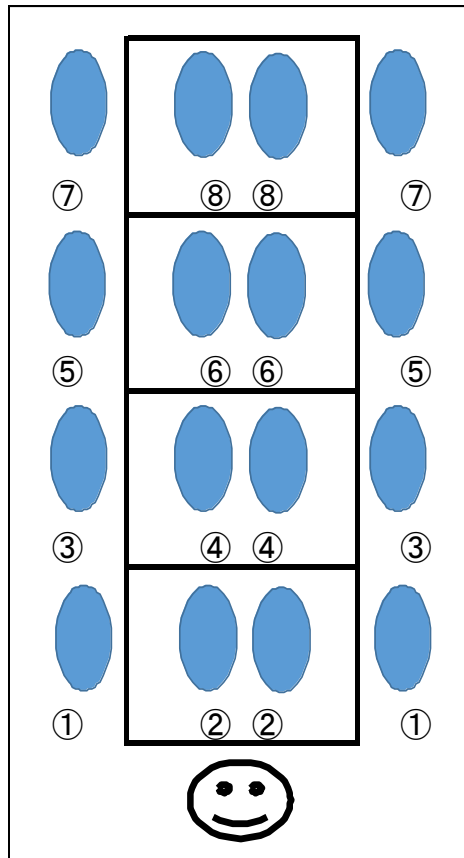
# パー・グージャンプ



## うごきかた

①ラダーに<sup>まえむ</sup>前向きに<sup>た</sup>立ちましょう。

②1マスごとに、<sup>りょうあし</sup>両足を<sup>ひら</sup>開く・<sup>とじ</sup>閉じるを<sup>こうご</sup>交互に<sup>おこな</sup>行い、<sup>まえむ</sup>前向きに  
<sup>ぜんしん</sup>前進しましょう。



## ポイント!

◎はじめのうちは、<sup>ていねい</sup>丁寧に<sup>しゅんぱん</sup>ステップの<sup>かくにん</sup>順番を確認しましょう。

◎ラダーを<sup>ふ</sup>踏まないように<sup>き</sup>気をつけてやりましょう。

◎<sup>な</sup>慣れてきたら<sup>すばや</sup>素早く<sup>なんど</sup>何度もやりましょう。

目安の時間

# 80 秒

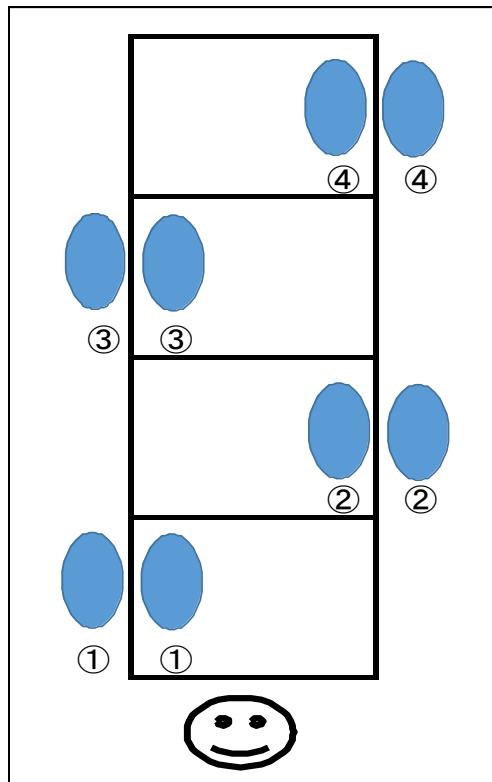
ラダー3本(1クラス30人として)

# スラロームジャンプ



## うごきかた

- ①ラダーに<sup>まえむ</sup>前向きに立ちましょう。
- ②ラダーの一方の<sup>いっぽう</sup>側の<sup>そば</sup>側の<sup>ふち</sup>縁をまたぎましょう。
- ③ジャンプして次のマスの<sup>はんたいがわ</sup>反対側の<sup>ふち</sup>縁をまたぎながらジグザグに<sup>ぜんしん</sup>前進しましょう。



## ポイント!

- ◎始めのうちは、<sup>はじ</sup>丁寧に<sup>ていねい</sup>2・3回ほどやりましょう。
- ◎ラダーを<sup>ふ</sup>踏まないように<sup>き</sup>気をつけてやりましょう。
- ◎<sup>な</sup>慣れてきたら素早く何度もやりましょう。

目安の時間

80 秒

ラダー3本(1クラス30人として)

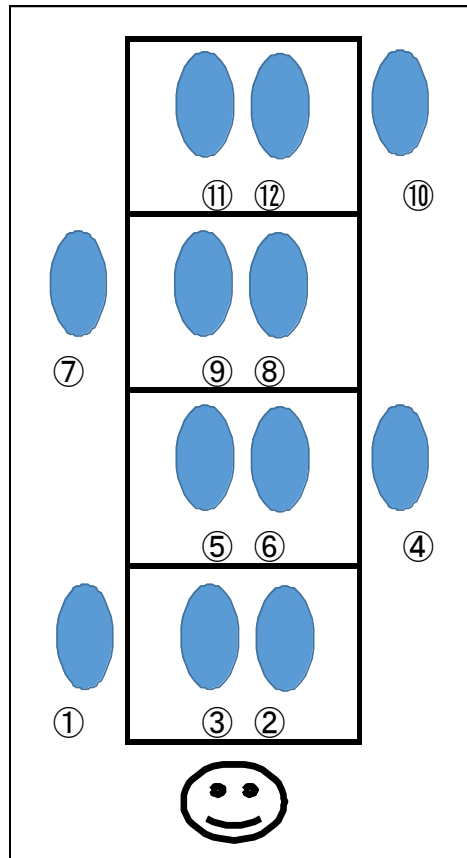
# シャッフルラン



## うごきかた

①ラダーに<sup>まえむ</sup>前向きに<sup>た</sup>立ちましょう。

②一歩ずつ、<sup>いっぽ</sup>外・<sup>そと</sup>中・<sup>なか</sup>中→<sup>そと</sup>外・<sup>なか</sup>中・<sup>なか</sup>中と交互にステップを<sup>こうご</sup>ふみま  
しょう。



## ポイント!

◎始めのうちは、<sup>はじ</sup>丁寧に<sup>ていねい</sup>ステップの<sup>じゅんばん</sup>順番を<sup>かくにん</sup>確認しましょう。

◎ラダーを<sup>ふ</sup>踏まないように<sup>き</sup>気をつけてやりましょう。

◎慣れてきたら<sup>な</sup>素早く<sup>すばや</sup>何度も<sup>なんど</sup>やりましょう。

目安の時間

100 秒

ラダー3本(1クラス30人として)