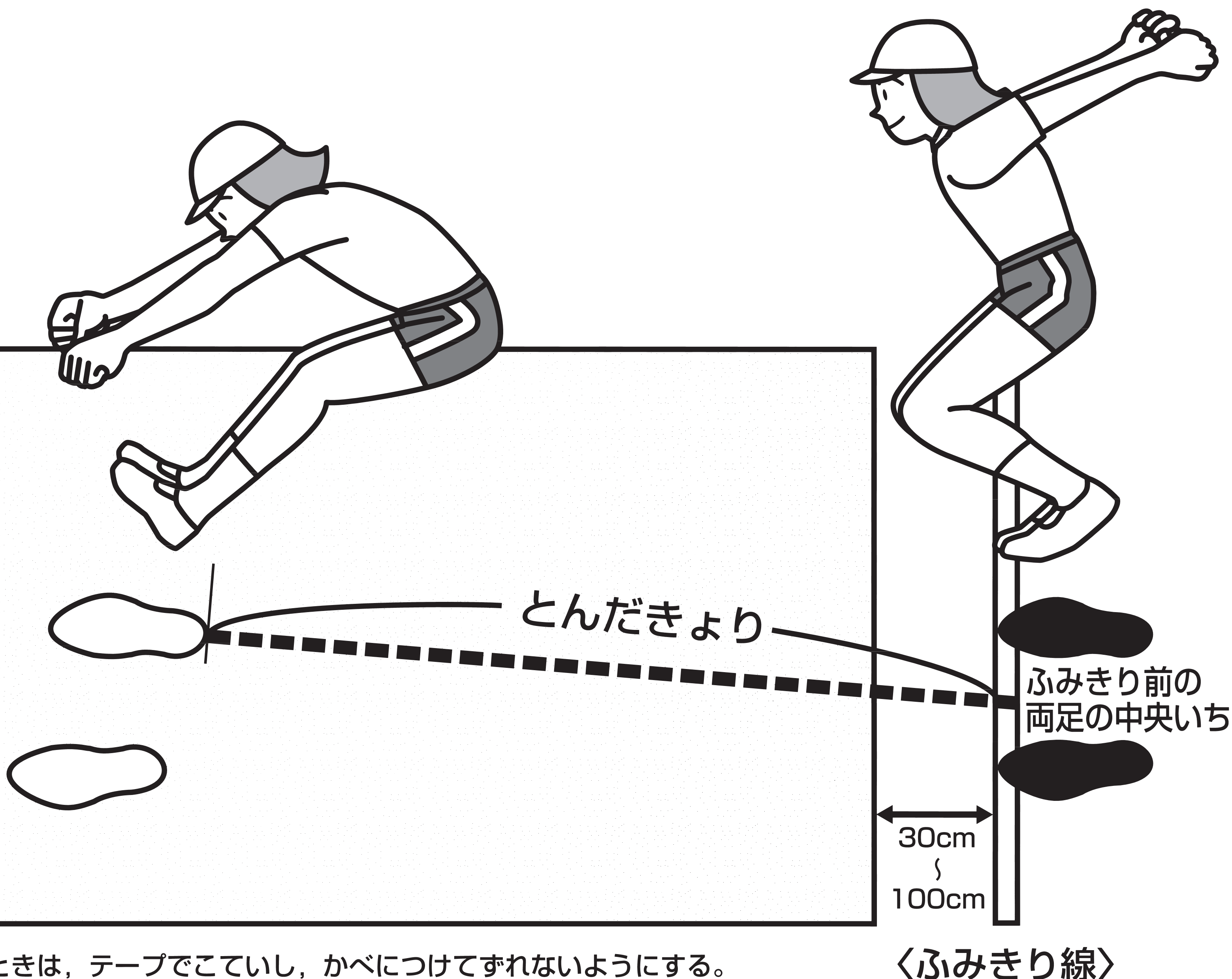


テスト7 立ち幅とび (たちはばとび)

跳力 (ちようりよく)
とおくへとぶ力

新体力テスト



マットのときは、テープでこていし、かべにつけてずれないようにする。

じゅんぴ

●屋外でおこなうばあい

すなば、まきじゃく、ほうき、すなならし。

すなばのてまえ (30センチメートル～1メートル) にふみきり線をひく。

●屋内でおこなうばあい

マット (6メートルくらい)、まきじゃく、ラインテープ。

マットをかべにつけてしく。

マットのてまえ (30センチメートル～1メートル) のゆかにラインテープをはり、ふみきり線とする。

ほうほう

(1) 両あしをかるくひらいて、つまさきがふみきり線の前はしにそろうようになつ。

(2) 両あしでどうじにふみきって、前のほうへとぶ。

きろく

(1) からだが、すなば (マット) にふれたいちのうち、もっともふみきり線にちかいいちと、ふみきり前の両あしの中央のいち (ふみきり線の前はし) とをむすぶ、直線のきよりをはかる (上の図)。

(2) きろくはセンチメートルたんいとし、センチメートルみまんは、きりすてる。

(3) 2回とんで、よいほうのきろくをとる。

ちゅうい

(1) ふみきり線からすなば (マット) までのきよりは、とぶひとたちのジャンプ力にあわせて、きよりをかげんする。

(2) ふみきりのさいには、^{にじゅう}二重ふみきりにならないようにする。

(3) 屋外でおこなうばあい、ふみきり線のまわりやすなばのすな面は、できるだけいたらにととのえて、石などをとりのぞいておく。

(4) 屋内でおこなうばあい、ちゃくちのさいにマットがずれないように、テープなどでこていするとともに、片がわをかべにつける。すべりにくい (ずれにくい) マットをよういする。

(5) ふみきりまえの両あしの中央のいちを、あらかじめきめておくと、はかるのがかんたんになる。