

パワー!!



深川小学校 体育科通信 NO.2

令和5年 5月12日

リズムジャンプってなあに？

「線を踏まない」「音楽に合わせて」「合図でスタートする」という3つのルールを守りながら、音楽に合わせて線の上を跳躍する運動のことで、リズムジャンプトレーニングの最も基本的な形です。プロスポーツチームも準備運動の一つとして取り入れている運動です。「運動をリズムで変える」をスローガンに、運動能力向上を目指していきます。

下記のサイトには、詳しく解説があります。ご興味ある方は、検索されご覧ください。

[リズムトレーニング - 一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会 \(srt.or.jp\)](http://srt.or.jp)



各クラスで体育の授業の始めに5分～10分程度準備体操の一つとして、取り組んでいます。ラインは、長縄の紐を使っています。その紐をいろいろな跳び方で踏まないように跳びます。昼休みなどに前ぶれもなくお楽しみイベントとして取り組んでいます。

リズムジャンプの跳び方にもレベルがあります。最初はブルーランクです。この後には、レッドランク、ブラックランクとレベルが上がっていきます。いろんな跳び方に慣れ、自分の体を自分の思い通りに動かせるようになることを目指していきます。

BLUE
ブルーランク

1

バージャンプ

3

クロス

5

ケンケン

2

サイドジャンプ

4

センター&
サイド

6

スクワット