

跳び箱運動における指導者の補助の仕方について

徳島県小学校体育連盟 体操専門部 (令和4年度)

体操発表会及び校内練習での事故（児童の怪我）を防ぐため、安全な範囲で、教師が児童を補助する。

1 開脚跳び



別角度

- 1 片足をマットの上へのせ、手をつく位置まで近づく。
- 2 待ち構えて、上腕を両手で握りにいく。
- 3 前方に引き上げながら、着地に誘導する。

☆ 腰を入れる（腰を引かない） ☆ 近づいてむかえに行く

2 かかえ込み跳び



補助の行い方は「開脚跳び」と同じ

3 台上前転



1 踏切板の近くに立つ。

2 試技者が踏み切った時に、腰を両手で上から挟むように握って引き上げる。

3 回転の後半は、腰と肩に手を添える。 4 上体の回転を助け、落下を防ぐ。

4 頭はね跳び 【練習風景の写真のため、補助者が膝をついているが、本来は（別角度1）の立ち方となる。】



1 着地マットに片足を乗せて立つ。

2 試技者が着手したら上腕を握り、反対の腕で背中を支える。

3 → 4 上腕を引き上げ、背中を支えたまま安全に着地させる。