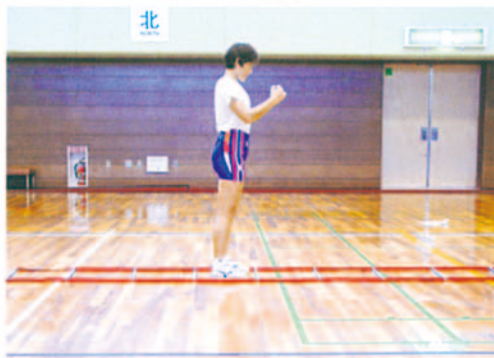
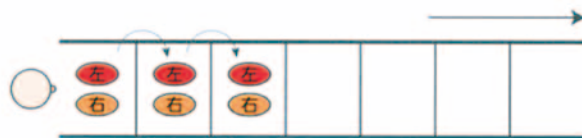


## ②両足ジャンプB (足首)



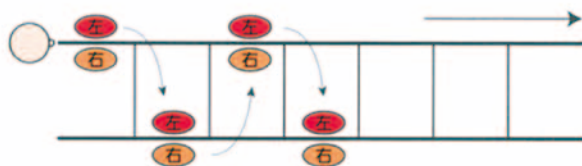
- ・膝を曲げないようにして足首の反発を使ってジャンプしてください。
- ・リラックスして、着地する時に体が1本の棒になるように力を入れ、足首の反発と上半身の腕の引き上げ動作をタイミングよく使ってはじくようにジャンプしてください。



## ③スラロームジャンプ (前)



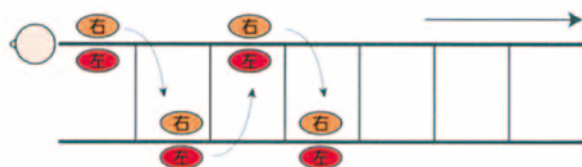
- ・足をそろえて、左右にジャンプしながら前に進んでください。
- ・片脚だけに体重がかかったり、脚をつく時に片足ずつつかないように注意してください。
- ・足が伸びてしまった状態ではなく膝・足首が少し曲がった状態で行うことがすばやく動くポイントです。



## ④スラロームジャンプ (後)



- ・両足をそろえて、左右にジャンプしながら後ろに進んでください。
- ・その他のポイントは③と同じです。



## ⑤ケンケンバ



- ・片足で2回ジャンプし、3回目は両足でジャンプする。次に片足で2回ジャンプするときは反対の脚でジャンプする。
- ・片足でジャンプするときに脚を交互に行ってください。
- ・片足でジャンプするときに身体が傾かないように注意してください。

