跳び箱でわかる！

３タイプ診断チェック

えいと運動教室・ナイトー式診断ツール
保護者向け無料チェックシート

チェック項目（はい・いいえで答えてください）

1. 助走の途中でスピードが落ちてしまうことがある
2. 踏み切る直前で立ち止まりそうになる
3. 踏切板をうまく使えず、片足でジャンプしてしまうことがある
4. 跳び箱のかなり手前に手をついてしまう
5. 跳び上がるとき、体が後ろに引けている（お尻が下がる）
6. 空中でバランスを崩しやすい（ぐらぐらする）
7. 着地のとき、手を強く押し出せず潰れてしまう
8. 「跳び箱が怖い」「高いところが怖い」と言うことがある

診断タイプの判定方法

以下のように各項目がタイプに対応しています。各タイプごとの「はい」の数をカウントして、最も多かったタイプが診断結果となります。

🟠【A タイプ】恐怖心ブレーキ型 → 項目 1, 2, 8

🟢【B タイプ】タイミング・フォーム未熟型 → 項目 3, 4, 5

🔵【C タイプ】体幹・腕力サポート不足型 → 項目 6, 7

【記入欄】
A タイプの「はい」の数：___ 個
B タイプの「はい」の数：___ 個
C タイプの「はい」の数：___ 個

→ 最も「はい」が多いタイプがあなたのお子さんのタイプです。
※同数だった場合は、両方のタイプのフィードバックを読んでください。

３つのタイプ分類とフィードバック

【A タイプ】恐怖心ブレーキ型

お子さんは、“跳ぶことへの不安”が少し強いタイプかもしれません。
助走が止まったり、踏切板の前でためらう様子があるなら、それは「怖い」という気持ちのサインです。
低い跳び箱や馬跳びなど、跳べた体験を積み重ねることが大切です。
🏠おうちでできる遊び：手押し車、低い馬跳び
🗣声かけの例：「少しだけでも跳べたね！」「怖いのに頑張ったね！」

【B タイプ】タイミング・フォーム未熟型

お子さんは、助走〜踏切〜跳躍のリズムや動作のつながりに少しぎこちなさがあるかもしれません。
体の連動パターン（クロス／パラレル特性）によっては、リズム感にクセが出る場合もあります。
🏠おうちでできる遊び：リズムジャンプ、1・2・ジャンプゲーム
🗣声かけの例：「いち、に、ジャンプ！のリズムで行こう！」

【C タイプ】体幹・腕力サポート不足型

お子さんは、体幹や腕で支える力に少し課題があるかもしれません。
跳び箱に手をついたとき潰れてしまう、跳躍時にバランスが崩れるなどが見られます。
🏠おうちでできる遊び：手押し車、クマ歩き、バランス遊び
🗣声かけの例：「体をピン！って支えられるとカッコいいね！」

あとがき ～この診断を手に取ってくれたあなたへ～

こんにちは。ナイトーと申します。
理学療法士として 10 年以上、赤ちゃんからお年寄りまで、さまざまな“動き”を見てきました。
この診断は、跳び箱に苦手意識を持つ子どもたちの「体のクセ」や「動き方」を知るヒントになってほしくて作ったものです。
できないのには理由があり、それを知ればアプローチが変わります。
えいと運動教室では、感覚と運動の発達を支える支援を行っています。
この診断が、子どもたちの「できた！」を応援するきっかけになれば嬉しいです。

ナイトー（理学療法士・内藤光宣）
えいと運動教室｜子どもの運動と感覚の発達を支える場