

## 【たいいく】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめて取り組みましょう。

＜べんきょうすること＞

※さんこう動画

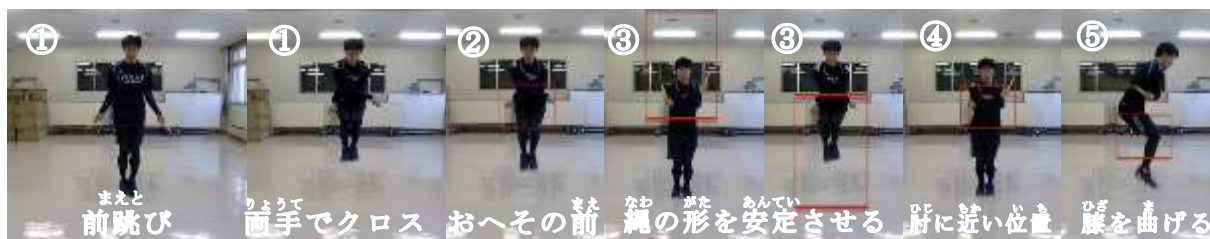
<http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/nawatobi.html>



◆「なわとび」にとりくみましょう。

あやとびにちょうせんしましょう。ひとつずつくりあしていくと、あやとびやこうさとびができるようになりますよ。

○あやとびのとびかた



①あやとびは、まえとびを1かいとんだあとに、りょうてでなわをくろすしてとび、これをくりかえすとびかたです。あやとびのコツは、②なわをおへそのま前でくろすさせます。③かいてんしているなわのかたちがあんていすると、じょうずにとべます。④てくびではなく、ひじにちかいいちでくろすをつくると、なわのかたちがあんていします。⑤ひざをまげてとぶと、なわにひっかかりにくくなるので、ためしてみてください。

○こうさとびのとびかた



①こうさとびは、まえとびをなんかいとんだあとに、りょうてでなわをくろすしてとびつづけるとびかたです。こうさとびのコツは、あやとびのコツとにいて、②なわをおへそのま前でくろすさせます。③かいてんしているなわのかたちがあんていすると、じょうずにとべます。④てくびではなく、ひじにちかいいちでくろすをつくり、しっかりとてくびをまわします。⑤くろすのいちがたかにならないようにきをつけます。

◆れんぞくなんかいとべたかや 30 びょうでなんかいとべたかをかぞえてみよう。

※くりかえしとりくむとじょうずになるので、たくさんチャレンジしてみてください。どうがでは、あやとびとこうさとびのはってんわざをしようかいています。

＜保護者による関わり方のポイント＞※可能な範囲でお願いします。

・跳んだ回数を数えてあげたり、頑張りを認める声かけをしたりしてください。