

【たいいく】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめてとく組みましょう。

＜べんきょうすること＞

※動画を見られる場合は、右のQRコードを使ってください。

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



◆「なわとび」にとりくみましょう。

いろいろなとびかたで「まえとび」をしてみましょう。とびかたをくふうするだけで、なわとびがたのしく、じょうずになりますよ。

○まえとびのやりかた



まえとびのこつは、わきをしめて手くびをはやくまわすことです。わきに本をはさんでいるつもりでとびましょう。また、つまさきでちゃくちするとじょうずにとぶことができます。

○ベル・スキー



ベルはぜんごにスキーはさゆうにとびます。

○グーチョキパー



まえとびをしながら、あしはグーチョキパーでちゃくちをします。

○ケンケン



まえとびをしながら、ケンケンをします。さゆうどちらでもできるようにしましょう。

※よゆうがあれば「うしろとび」など、ほかのとびかたにもちょうせんしてみましょう。くりかえしとりくめると、じょうずになりますよ。

＜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、こつをうまく生かして跳んでいる姿を褒めてあげたりして、継続して取り組む意欲へとつながるよう声をかけてあげてください。