

【たいいく】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめてと^とく^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。

ひとつずつくり^あしていくと、2じゅうとびができるようになりますよ。

○まえとびのやりかた

○リズムのれんしゅう



わきをしめて
手くびをはやくまわします

わきに本をはさんでいる
つもりでとびましょう



むねのまえ



ふともものよこ

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。30びょうで70かい
くらいとべるようになると、2じゅうとびが
できるようになるといわれています。

なわをもたずに、2じゅうとびのリズム
をおぼえます。とんだときに、むねの
まえで手を2かいたたいたり、ふとも
もを2かいたたいたりします。

○なわまわし

○「2じゅうとび→まえとび」のくりかえし



なわをはやくまわすためには、
手くびのうごかしがたいせ
つになります。かたてずつ、さ
ゆうりょうほうやってみよう。



じゅうと
2重跳び

まえとび 3→2→1 かい

じゅうと
2重跳び

2じゅうとびと、まえとびをくみあわせ
ます。さいしょは2
じゅうとびをするときに、ひざをまげ
てたかくとびましょ
う。つぎに、まえとびを3→2→1
かいとへらしていきます。
できたら、れんぞく2じゅうとびに
ちょうせんしてみよう。

◆れんぞくで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。

※よゆうがあれば、まえにしょうかいしたとびかたなどにもちょうせん
してみましよう。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。