

【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。

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



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。

○リズムのれんしゅう



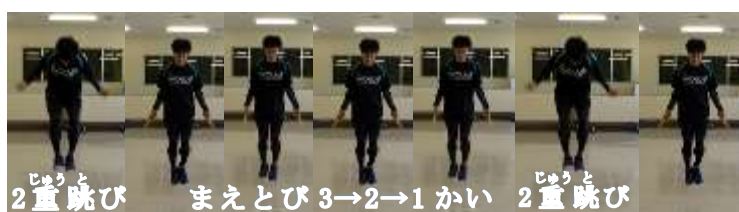
なわをもたずに、2じゅうとびのリズムをおぼえます。とんだときに、むねのまえで手を2かいたたいたり、ふとももを2かいたたいたりします。

○なわまわし



なわをはやくまわすためには、手くびのうごかしか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。

○「2じゅうとび→まえとび」のくりかえし



2じゅうとびと、まえとびをくりかえします。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。