

【体育】

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。

＜学習内容＞

※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>



◆「なわ跳び」に取り組みましょう。

色々な跳び方で「前とび」をしてみましょう。跳び方を工夫するだけで、なわ跳びが楽しく、上手になりますよ。

○前とびの基本



前とびのコツは、脇をしめて手首を早く回すことです。脇に本を挟んでいるつもりで跳びましょう。また、つま先で着地すると上手に跳ぶことができます。30秒で70回程度跳べるようになると二重跳びができるようになると言われているので頑張りましょう。

○ベル・スキー



ベルは前後にスキーは左右に跳びます。

○グーチョキパー



前とびをしながら、グーチョキパーで着地をします。

○ケンケン



前とびをしながら、ケンケンをします。左右どちらでもできるようにしましょう。

※余裕があれば「後ろとび」など、他の跳び方にも挑戦してみましょう。くり返し取り組みると、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。