

【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。

<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>



◆「なわ跳び」にとりくみましょう。

一つずつクリアしていくと、2 重跳びができるようになりますよ。

○前とびのやりかた



こつは、わきをしめて手首を早く回すことです。わきに本をはさ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 回くらいとべるようになると、2 重跳びができるようになるといわれています。

○リズムの練習



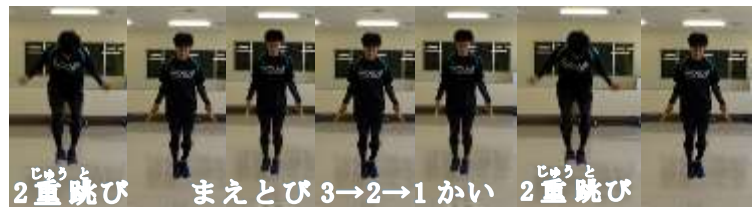
なわを持たずに、2 重跳びのリズムをおぼえます。跳んだときに、むねの前で手を 2 回たたいたり、太ももを 2 回たたいたりします。

○なわ回し



なわを早くまわすためには、手くびの動かし方が大切になります。片手ずつ、左右両方やってみよう。

○「2 重跳び→前とび」のくり返し



2 重跳びと前とびを組み合わせます。最初は 2 重跳びをする時にひざを曲げて高く跳びましょう。次に前とびを 3→2→1 回と減らしていきます。できたら連続 2 重跳びにチャレンジしてみよう。

◆連続で何回跳べたかや、30 秒で何回跳べたかを数えてみよう。

※余裕があれば、前に紹介した跳び方で二重跳びに挑戦するなどの工夫をしてみましょう。くり返し取り組めると、上手になりますよ。

<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。