

【体育】

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。

＜学習内容＞

さんこうどうが
※参考動画

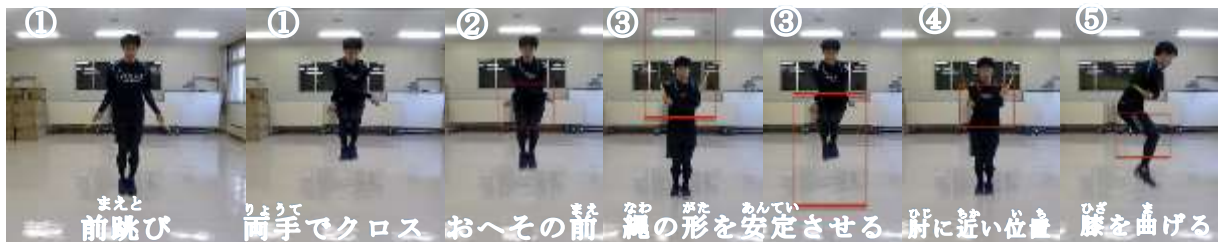
<http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/nawatobi.html>



◆「なわ跳び」に取り組みましょう。

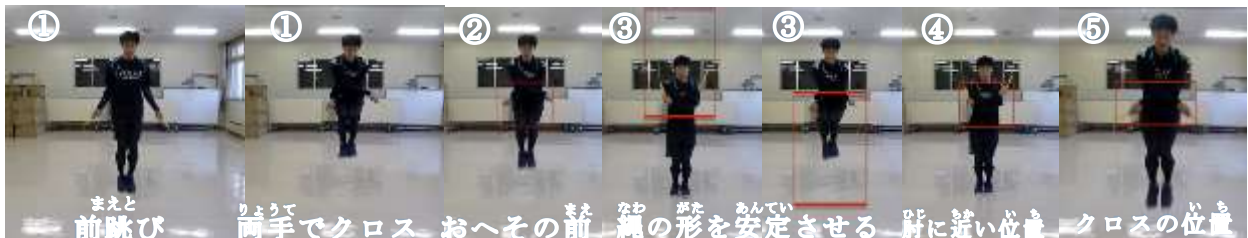
あや跳びや交差跳びに挑戦しましょう。ひとつひとつのステップをクリアすることで、あや跳びや交差跳びができるようになりますよ。

○あや跳びの跳び方



①あやとびは、前跳びを1回跳んだ後に両手でなわをクロスして跳び、これを繰り返す跳び方です。コツは、②なわをおへその前でクロスさせます。③回転しているなわの形が安定すると上手に跳べます。④手首ではなく、肘に近い位置でクロスをつくるとなわの形が安定します。⑤膝を曲げて跳ぶとなわに引っかかりにくくなるので、試してみてください。

○交差跳びの跳び方



①交差とびは、前跳びを何回か跳んだ後に両手なわをクロスして跳び続ける跳び方です。交差跳びのコツは、あや跳びのコツと似ていて、②なわをおへその前でクロスさせます。③回転しているなわの形が安定すると上手に跳べます。④手首ではなく、肘に近い位置でクロスをつくり、しっかりと手首を回します。⑤クロスが位置が高くならないように気を付けます。

◆連続何回跳べたかや30秒で何回跳べたかを数えてみよう。

繰り返し取り組むと上手になってくるので、たくさんチャレンジしてみてください。動画では、あや跳びと交差跳びの発展技を紹介しています。

＜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、頑張りを認める声かけをしたりしてください。