

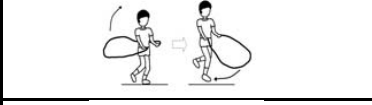


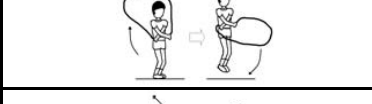






## とび方の説明

とびかた		せつめい	アドバイス	
1	りょう足とび		<p>○ なわを1 かいまわすたびに、りょうあしをとじたまま2かいジャンプします。</p> <p>○ なわをうしろにまわし、1 かいまわすたびにりょうあしをとじたまま1 かいジャンプします。</p>	<p>☆ はじめのうちは ゆっくりまわして、なれてくれば、なわを はやくまわし とびましょう。</p>
2	りょう足とび (後ろ)			
3	けんけんとび		<p>○ 左足と右足で、2回ずつじゅん番にとびます。</p>	<p>☆ 同じスピードでなわを回せるようにしましょう。</p>
4	かけ足とび		<p>○ その場で、かけ足をするようにしてとびます。左足と右足を1回ずつ、じゅん番にとびます。</p>	<p>☆ はじめのうちは、かた足ずつ大きくとんで少しずつ早くなわを回せるようにしましょう。</p>
5	かけ足とび (後ろ)		<p>○ なわを 後ろにまわし、その場でかけ足をするようにしてとびます。左足と右足を1回ずつじゅん番にとびます。</p>	
6	2じゅうとび		<p>○ 1回のジャンプの中で、2回なわを回します。</p>	<p>☆ なわをあんていして、ほやく回せるようにれんしゅうしましょう。はじめは、なわをもたないで、1回のジャンプの間に、りょう手を2回たたいて、なわを回すリズムをつかみましょう。</p>
7	交さとび		<p>○ りょう手を体の前で交さしたまま、なわをとびます。</p>	<p>☆ ひじとひじがかさなるくらい、深くうでを交さします。せ中が丸くならないようにしましょう。</p>
8	交さとび (後ろ)		<p>○ なわを後ろにまわし、りょう手を体の前で、交さしたまま、なわをとびます。</p>	<p>少し長めのなわをつかうと何回もとべます。</p>
9	あやとび		<p>○ りょう足とびで1回とんだあと、りょう手を体の前で交さしてとびます。これをくりかえします。かずの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。</p>	<p>☆ 前とびのなわが、頭の上をこえると同時に、す早くなわを交さします。交さしたうでは、下にさげたほうがとびやすいです。</p>
10	あやとび (後ろ)		<p>○ なわを後ろにまわし、りょう足とびで1回とんだあと、りょう手を体の前で、交さしてとびます。これをくりかえします。</p>	<p>☆ 後ろとびのなわが、頭の上をこえると同時に、す早くなわを交さします。交さしたうでは、下にさげたほうがとびやすいです。</p>
11	あや2じゅうとび		<p>○ 2じゅうとびで、2回目をあやにしてとぶとび方です。はじめにあやとびでとぶ、あや2じゅうとびもあります。</p>	<p>☆ うでを早くうごかして、なわを一気にまわしましょう。2じゅうとびよりも、少し長いなわをつかうと何回もとべます。</p>

# 関北チャレンジ なわとびカード

年 組 番 名前

級	(自分がかいた) にん定	☆ にん定の方ほう ① とび方の絵にあるそれぞれの数をとれば、クリアです。 ② ①でクリアした数が、かくきゅうのクリア数になれば、その級は、にんていです。 ※ かく級のすべてのとび方をクリアすれば、『全クリア』です。						(自分) 全クリア
できたところまで すきな色を めっていこう!!								
1		30	20	15	50	14	10	
2		25	15	12	45	12	8	
3	交	20	10	10	40	10	6	
4	さ	15	8	8	35	8	4	
5	と	10	5	5	30	6	3	
6	び	5	3	2	25	4	2	
7		1	1	1	20	2	1	
8		100	100	14	28	100		
9		90	80	12	24	90		
10	両	80	60	10	20	80		
11	足	70	50	8	16	70		
12	と	60	40	6	12	60		
13	び	50	30	4	8	50		
14		40	20	2	2	40		
15		30	10		40	30		
16		20	5	けん	20	20		
17		15	3	けん	16	10		
18		10	1	けん	12	4		
19		7			8			
20		2			4			