



令和元年10月1日  
練馬区立光が丘春の風小学校  
ひかりルーム No.6

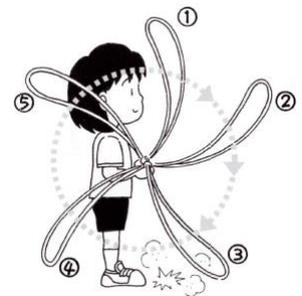
## なわとびの跳び方 前とびの練習

### ◎なわの回し方編

#### ステップ1 片手で前回しの練習

##### ■なわを上から地面にたたきつけるように回す

①で強く力を入れる。④、⑤にあるときに強く回そうとすると、背中や頭に引っ掛かりやすくなるので注意。腕全体を回したり、脇を開けすぎたりしないようにする。



##### ◎ポイント

なわが地面（くつの横）に「パシッ」と音をたててつくようにする。

#### ステップ2 両手で前回しの練習

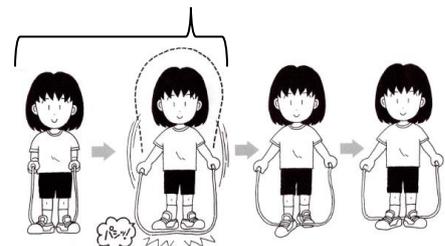
##### ■1回だけ回す

跳ぶ前の姿勢から、上に回して足元の地面にたたきつける。ジャンプはしない。

“1回だけ回す”はここまで！

##### ◎ここが大事！

この時も腕全体で回さないようにする。



##### ■連続して回す

自分の前になわがきたら、またぐ、越す、を繰り返し練習する。

##### ◎ここが大事！

前に回したなわが地面に付かず、足に当たることのないようにする。足に当たる場合は、脇が開いているか、バンザイをしている状態なので、なわはたるまない。

