



令和元年11月6日  
練馬区立光が丘春の風小学校  
ひかりルーム No. 7

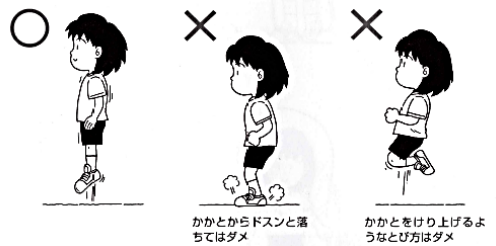
## なわとびの跳び方 前とびの練習

### ◎跳び方編

#### ステップ1 ジャンプの練習 (なわなし)

##### ■膝をあまり曲げずにつま先で跳ぶ

かかとからドスンと落ちないように、つま先で跳ぶ。  
なわの細さを見て、なわを超えるのに必要なギリギリの高さを考えると良い。(3mmジャンプと教えても良い。)



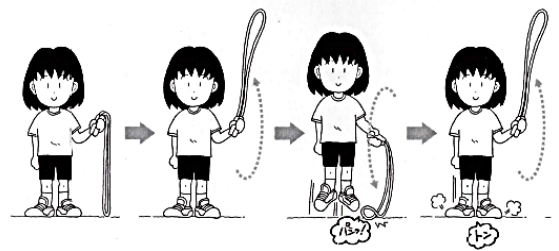
かかとからドスンと落ちてはダメ

かかとをけり上げるような跳び方はダメ

#### ステップ2 ジャンプの練習 (片手でなわを回す)

##### ■なわとジャンプのタイミングを合わせる

なわの「バシッ」と着地の「トンツ」が一緒にならないように跳ぶ。  
左右どちらの手でも練習する。



#### ◎ここが大事!

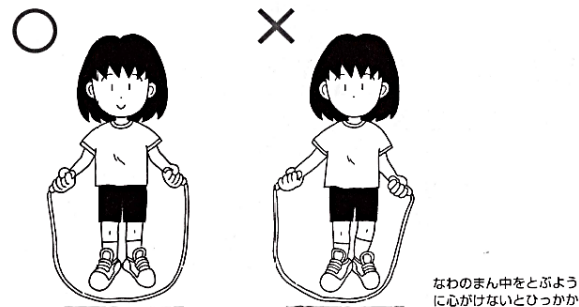
腕全体で回さず、手首で回すように意識する。

#### ステップ3 実際に跳んでみる

##### ■なわの真ん中を跳ぶ

ステップ2の練習を踏まえて跳んでみる。

参考：『イラスト版体育のコツ 運動が得意になる43の基本  
レッスン』山本豪著



なわのまん中をとぶように心がけないとひっかかりやすいよ。

## ★おすすめのなわ

### 【アシックス】クリアートトビナワジュニア

特徴 親指のポジションを誘導するグリップ  
クセが付きにくいクリアロープ

★グリップが長めで持ちやすいのもポイントです!



現在オリンピック  
デザインが出ています!

ご購入時の参考にしてみてください。