

なわとび チャレンジ

せんせいたちと5つのおやくそく



- ①なわとびをつかって、スタートからゴールまでチャレンジしてみよう！
- ②できたら○をつけよう！おうちにあるはんこでもいいよ！
- ③むずかしい、できないところがあると、そのつぎにすすんでもいいよ！
- ④おうちのひとにみてもらおう！
- ⑤けがをしないように、ばしよにきをつけてやろう！

せんせいたちから ワンポイントアドバイス！



- ◇まえまわしとび・・・とんだらすぐにかたをまわそう！まんなかにテープをまくなど、おもりをつけてもいいかも！
- ◇うしろまわしとび・・・とんだらすぐにはんざい！れんぞくでとべるようチャレンジしよう！
- ◇まえあやとび・・・てのクロスは『おなかのまえ』『ひじをくっつける』ようにしよう！
- ◇うしろあやとび・・・てがうえにあがらないように、『おなかのまえ』をいしきしよう！
- ◇まえこうさとび・・・クロスしたまま『てくび』を大きくまわすことができるかがポイント！
- ◇うしろこうさとび・・・まえこうさとはんたいのむきに『てくび』を大きくまわそう！
- ◇前二重跳び・・・まずは一回から！回すではなく、『ふる』をいしきしよう！
- ◇後ろ二重跳び・・・かたで大きく回さず、小さく早くふろう！
- ◇前はやぶさ・・・手のうごきはコンパクトに！そして早く！
- ◇後ろはやぶさ・・・手首のスナップをいしきして！大きくとんでみよう！
- ◇前三重跳び・・・二重跳びからいきおいをつけて三重跳びにつなげてみよう！

つづけることがたいせつだよ！

