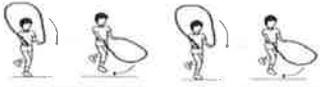
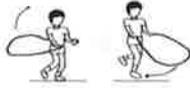
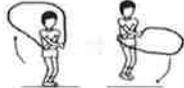
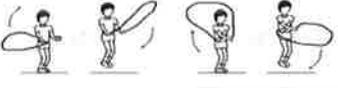


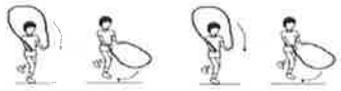
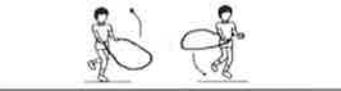
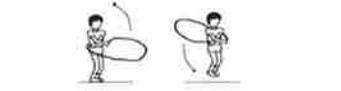
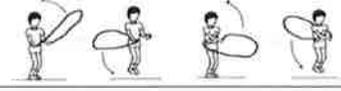
ゆたか小学校 なわとびチャレンジカード〈初級:しょきゅう〉

ねん くみ なまえ

とびかた		せつめい	アドバイス
1	りょうあしとび 	○ なわを 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。	☆ はじめのうちは ゆっくりなわを まわして 2 かいジャンプして、1 かいなわを まわす やりかたでもよいです。 なれてくれば、なわを はやくまわし 1 かいで とびましょう。
2	りょうあしとび (うしろ) 	○ 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。	☆ すこしずつ、ひだりあしと みぎあしの とぶ かいすうを おなじにしましょう。
3	かたあしとび 	○ かたあしで ジャンプして なわを とびます。つかれたら はんたいの あしをつかいます。	☆ おなじスピードで なわを まわせるように しましょう。
4	2びょうしとび 	○ ひだりあしと みぎあしで 2 かいずつ じゅんばんにとびます。	☆ はじめのうちは かたあしずつ、おおきくとんで すこしずつ はやくなわを まわせるように しましょう。
5	かけあしとび 	○ そのばで、かけあしをするようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつ じゅんばんにとびます。	
6	かけあしとび (うしろ) 	○ なわを うしろに まわし、そのばで かけあしをするようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつじゅんばんに とびます。	
7	こうさとび 	○ りょうてを からだのまえて こうさしたまま、なわをとびます。	☆ ひじと ひじが かさなるくらい、ふかく うでを こうさします。せなかが まるくならないように しましょう。すこしながめの なわをつかうと なんかいも とべます。
8	2じゅうとび 	○ 1 かいの ジャンプの なかで、2 かいなわを まわします。	☆ なわを はやくまわせるように れんしゅうしましょう。はじめは なわを もたないで、1 かいの ジャンプの あいだに りょうてを 2 かいただいて まわすリズムをつかみましょう。
9	あやとび 	○ りょうあしとびで 1 かいとんだあと、りょうてを からだのまえて こうさして とびます。これをくりかえします。 かすの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。	☆ まえとびの あと、すばやく うでを こうさします。うでは すこし、したに さげたほうが とびやすいです。ひじと ひじが、かさなるくらい しっかりからだの まえて こうさしましょう。

ゆたか小学校 なわとびチャレンジカード〈中級:ちゅうきゅう〉

年 組 名 前

と び 方		せ つ 明	ア ド バ イ ス
1	りょう足とび	◎ 初級のとび方のせつめいを見てください。	
2	りょう足とび (後ろ)		
3	2びょうしとび	 <p>○ 左足と右足で、2回ずつじゅん番にとびます。</p>	☆ 同じスピードでなわを回せるようにしましょう。
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>	☆ 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。
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>	☆ なわをあんていして、はやく回せるように 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 ただいて、なわを回すリズムをつかみましょう。
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>	☆ 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。 少し長めのなわをつかうと何回もとべます。
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>	☆ 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。
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>	☆ 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。
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。 かすの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。</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。
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>	
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>	

ゆたか小学校 なわとびチャレンジカード〈上級:じょうきゅう〉

年 組 名 前

と び 方		説 明	ア ド バ イ ス
1. 前とび(両足) 2. 前とび(かけ足) 3. 両足とび(後ろ)		◎ 初級・中級のとび方のせつめいを見てください。	
4. かけ足とび(後ろ) 5. 2びょうしとび			
6. あやとび 7. あやとび(後ろ)			
8	交差とび 	○ 両手を体の前で交差したまま、なわをとびます。	☆ ひじとひじが重なるくらい、深くうでを交差します。せ中が丸くならないようにしましょう。少し長めのなわを使うと何回もとべます。手首の回転でなわをまわしましょう。
9	交差とび(後ろ) 	○ なわを後ろにまわし、両手を体の前で交差したまま、なわをとびます。	
10	交差2重とび 	○ 両手を体の前で交差したまま、2重とびをします。	☆ 交差とびをしっかり練習して、手の位置が決まってくるとできやすくなります。手首の動きだけで速く回せるようにしましょう。
11	2重とび 	○ 1回のジャンプの中で、2回なわを回します。	☆ なわ回しの2回目は速く回すように意識しましょう。
12	2重とび(後ろ) 	○ なわを後ろにまわし、1回のジャンプの中で、2回なわを回します。	☆ 左右のなわの速さが変わってくるとバランスをくずすので、同じはやさになるようにしましょう。
13	あや2重とび 	○ 2重とびで、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重とびもあります。	☆ 手首のスナップをよくきかせて、うでを速く動かし、なわを一気に回しましょう。2重とびよりも少し長いなわを使うと何回もとべます。
14	側しんとび 	○ なわを体の右(左)側方で1回まわしてから、両手を交差させてとびます。次に左(右)側方で1回まわしてから、両手を交差させてとびます。	☆ 1で回して、2でとび、3で回して、4でとぶリズムです。上達したら着地はかた足ずつ交ごにつきます。
15	前後交差とび 	○ 右手(左手)を体の前に交差し、左手(右手)を体の後ろにして、手をそのままのじょうたいにしてなわを回すとび方です。	☆ しせいが前かがみにならないよう注意しましょう。
16	3重とび 	○ 1回のジャンプの中で、3回なわを回します。	☆ 高くジャンプすることと、なわをす早く回すことが必要になります。