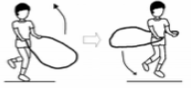
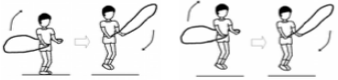


ゆたか小学校 なわとびチャレンジカード〈初級:しょきゅう〉

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。	
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。	☆ 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。
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。	☆ おなじスピードで 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。	☆ 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。
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 からだのまえで 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 かいたたいて 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 からだのまえで こうさして 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。	☆ 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 まえで こうさしましょう。

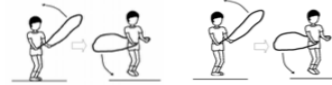
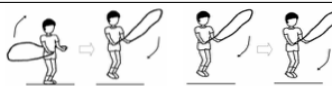
ゆたか小学校 なわとびチャレンジカード〈中級:ちゅうきゅう〉

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	○ 左足と右足で、2回ずつじゅん番にとびます。	☆ 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	○ 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。	☆ 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)	○ 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。	
6	2じゅうとび	○ 1回のジャンプの中で、2回なわを回します。	☆ 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 たたいて、なわを回すリズムをつかみましょう。
7	交さとび	○ りょう手を体の前で交さしたまま、なわをとびます。	☆ ひじとひじがかさなるくらい、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。
8	交さとび (後ろ)	○ 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。	
9	あやとび	○ 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。	☆ 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。
10	あやとび (後ろ)	○ 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。	☆ 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。
11	あや2じゅうとび	○ 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。	☆ 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。

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) 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)			◎ 初級・中級のとび方のせつめいを見てください。	
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。

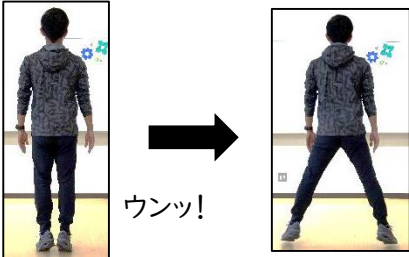
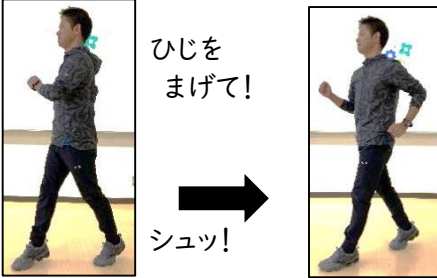
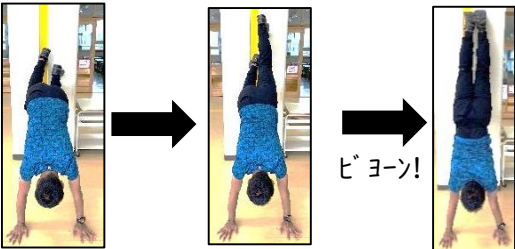
ウィルスにまけるな！ 自分の体力を高めよう！

ゆたか小学校 年 組 なまえ _____

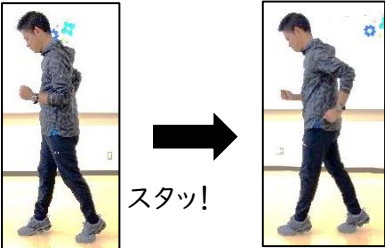
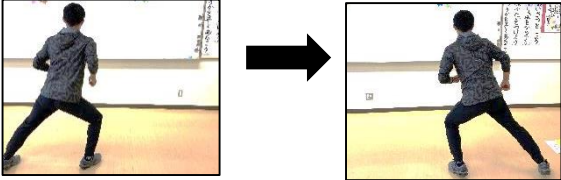
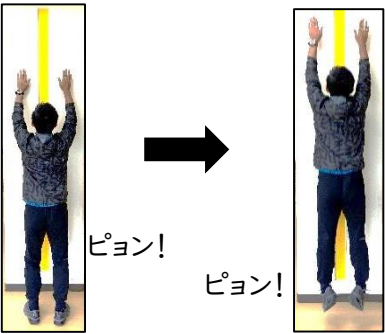
お家ですぐす間も少しでも体を動かして、健康で強い体をつくりながら自分の体力を高めよう！
また、5月におこなわれる体力テストでは、去年よりも良い記録が出せるようにがんばろう！

☆チャレンジする場所や時間は、お家の人とそうだんしてください。

チャレンジI (レベルI)

あざらし歩き		ヒュッ!	◎うでの力だけで歩いてみよう！ かおは前をむいて歩けるかな？ 【うでの力がつよくなるよ】
ころころコロリ		クルッ!	◎うでと足をゆかにつけず 体をそりながら 右にクルックルッ!とまわってみよう！ 【おなかやせなかのきんにくがつよくなるよ】
グーパージャンプ		ウンッ! パッ!	◎りょう足を「グー」「パー」しながら つま先でジャンプしよう! (くりかえし) 【からだのバランスや すばやい動きになるよ】
ちよきちよきジャンプ		ひじを まげて! シュッ! シュッ!	◎りょう足まえ うしろに こうごにひらいて ジャンプしよう! (くりかえし) 【スピードがついて すばやい動きが とくになるよ】
一本橋わたり		ソロリ... ソロリ...	◎いっぽんせんを バランスよく歩いてみよう! ※たたみの線や ゆかの線をつかうと良いね。 【からだのバランス力が 高まるよ】
さかさとうりつ		力を いれて パー ビヨーン!	◎うでをしっかりのばし 首をまえにそらして 手よりまえを見よう! ※安全には気をつけよう ◎おしりに力を入れて、つま先をのぼそう! 【うでの力がついて さかさかんかくで たくみに動けるよ】

チャレンジ2 (レベル2)

しのび足歩き		◎足音をたてないよう つま先だちで歩いてみよう! ◎かかととはつけず せなかをピンとのばそう! 【足のきん力がつよくなり 早く走れるよ】
カニよこことび	〈反復よこことび〉 	◎しせいをひくくして できるだけ す早い うごきでチャレンジしよう! (くりかえし) 【す早いうごきが とくになるよ】
かべジャンプ		◎リズムカルにジャンプして りょう手で かべにタッチしよう! (くりかえし) ◎ひざをかるくまげて ちゃくちしよう! 【足のきん力がつよくなり、高くとべるよ】
かべとうりつ		◎うでをしっかりのばし 首をまえにそらして ゆびさきを 見よう! ◎おしりに力を入れて、つま先をのばそう! 【うでの力がついて さかさかんかくで たくみに動けるよ】
上体起こし		◎うでをおなかの前でかかえこみ おなかに力を入れて す早くおき上がろう! (くりかえし) 【おなかのきん力(ふっきん)が強くなるよ】
全校ダンス		◎ ♪「みんながみんな英雄」♪の曲にあわせて リズムカルに運動会でおどった 全校ダンスを おどろう!

安全に気をつけて 体力アップしよう!

ウィルスにまけるな！第2弾 「体育」 ロープジャンプにチャレンジ！

ゆたか小学校 年 組 なまえ

体力アップの第2弾！「ロープジャンプ」（なわとび）にチャレンジして、自分の体力を高めよう！
ロープジャンプは なわをつかって 同じ動きをつづけることで 巧みな動き（器用な動き）が高められる 運動です。できるとび方から チャレンジしていこう！ ※つま先でリズムよくジャンプしよう！

☆チャレンジする場所や時間は、お家の人とそうだんしてください。

ロープチャレンジI（レベルI）				
まえとび	なわの長さ のめやす			なわを 後ろから 前に回します。 1かい まわすたびに りょう足を とじたまま つま先で 1回ずつ とびます。 ①30秒（ 回）（ 回）（ 回）（ 回） ②1分（ 回）（ 回）（ 回）（ 回）
うしろとび				なわを前から 後ろに回します。 1回 まわすたびに りょう足を とじたまま つま先で 1回ずつ とびます。 ①30秒（ 回）（ 回）（ 回）（ 回） ②1分（ 回）（ 回）（ 回）（ 回）
グーパーとび				なわを まわすたびに りょう足で とびます。 足をとじる 左右にひらくを くりかえします。 ①30秒（ 回）（ 回）（ 回）（ 回） ②1分（ 回）（ 回）（ 回）（ 回）
チョキチョキとび				なわを まわすたびに りょう足で とびます。 足をとじる 前後にひらくを くりかえします。 ①30秒（ 回）（ 回）（ 回）（ 回） ②1分（ 回）（ 回）（ 回）（ 回）
さゆうとび				なわを まわすたびに りょう足で とびます。 足を前後にひらいて 右足が前 左足が前を じゅんばんにくりかえします。 ①30秒（ 回）（ 回）（ 回）（ 回） ②1分（ 回）（ 回）（ 回）（ 回）
ぜんごとび				なわを 1回まわすたびに りょう足を とじたまま 1回とび 前と後ろに 動きます。 ①30秒（ 回）（ 回）（ 回）（ 回） ②1分（ 回）（ 回）（ 回）（ 回）
かけあしとび				なわを 1回まわすたびに かた足で1回とび とんだ足と はんたいの足で ちやく地します。 ①30秒（ 回）（ 回）（ 回）（ 回） ②1分（ 回）（ 回）（ 回）（ 回） ※その場でかけ足とび 走りながらのかけ足とび どちらにも チャレンジしてみよう

ロープチャレンジ2 (レベル2) 二重とびにチャレンジ

ステップ1	なわの長さのめやす 前とびを30秒で70回   	30秒で前とび70回をめざそう! 二重とびができるようになるために ①30秒間で70回くらいとべることが大切です。 ②なわの持ち方や長さなどを適切に調節すること ③ひざを軽く曲げ、つま先で「トントン」と軽くジャンプすることも大切です。
ステップ2	2回はくしゅ こしたたき2回 なわ片手2回   	二重とびのなわ回しができるようになろう! 1回ジャンプで2回なわを回せるようになろう。 ①1回ジャンプで<u>2回のはくしゅ!</u> (胸の前で!) ②1回ジャンプで<u>2回のこしたたき</u> (両手で!) ③なわを片手にもって、ジャンプに合わせて2回まわす。(2回、3回…と、ふやす事もOK!)
ステップ3	 	腰ぬき二重とびを1回～連続でとぼう! 腰ぬき二重とびとは、ひざを曲げて大きくとび上がり、しゃがんだ姿勢で着地する二重とびです。 ①前とびを3～4回とんで、<u>ひざを曲げて高くとぶ</u> ②なわを<u>素早く回して着地する</u> ③1回とべるようになったら、しゃがんだ姿勢から<u>立ち上がって連続でとぶ</u>ようにしよう
ステップ4	 	二重とびに挑戦しよう! 腰ぬき二重とびが連続で10回くらいできたら、二重とびに挑戦してみよう。 ①前とび3～4回 ↓ ②二重とび1回 ↓ ③前とび3～4回 … ※学校ではジャンピングボード使って練習すると、さらに上達していくよ!

おうちの人と一緒に 体力アップにチャレンジだ!

参考：おうちの人と一緒にWEBを観てみるのもいいね!

Q NHK はりきり体育ノ介 なわとび ×

検索

ポチッ

ウィルスにまけるな！第3弾

「体育」

たいかん

体幹トレーニングにチャレンジ！

ゆたか小学校 年 組 なまえ

体力アップの第3弾！「体幹トレーニング」(体を支える筋肉)にチャレンジして、自分の体力を高めよう！
体幹トレーニングは 早い動き 遅い動きで 自分の体を動かしたり 支えたり 動きを止めたり(静止)することで 体幹(姿勢・細かい動き・ケガしない筋肉)が高められる運動です。
ポイントを確認しながら 家族で チャレンジしてみよう！

☆チャレンジする場所や時間は、お家の人とそうだんしてください。

チャレンジ1 (名前:リーチ&スクワット!)

- ・かたのまわり
- ・太もも
- ・体を支える筋肉



ポイント

準備:おもりになる 水を入れたペットボトルなど

①背中の しせいを のばして 顔は まっすぐ 前を見よう！

②ひざが 直角(90度)になるように 曲げよう！

③うでは まっすぐ 前にのばし続けてみよう！

チャレンジ2 (名前:リーチ&ショルダー!)

- ・かたまわり
- ・背中
- ・体を支える筋肉



ポイント

準備:タオルなど 両手でつかめる少し長い布など

①むねを ひき上げるように 上半身を起こそう！

②わきを しぼるように タオルを むねの前に ひき寄せてみよう！

③お腹に 力を入れながら うでを動かそう！

チャレンジ3 (名前:スロー スクワット!)

- ・おしり
- ・太もも
- ・体を支える筋肉



ポイント

準備:片手で持てる 小さなボールやペットボトルなど

①背中が 丸まらないように おしりを 突き出そう！

②地面についている 足は かかとで 踏み込もう！

③体を下げるときは 地面についている足の太ももで カブよく 踏ん張ろう！

チャレンジ4 (名前: エアー ワイパー!)

- ・おなか(腹筋)
- ・太もも
- ・体を支える筋肉



ポイント

準備: かわいいタオル(ぞうきん)

- ①うでを ^いかたの位置で まっすぐ ^の伸ばそう!
- ②^{あたま}頭 ^{せなか}のてっぺんから → ^{いっちょくせん}背中 → 足のかかとまで まっすぐ ^{いっちょくせん}一直線になろう!
- ③一直線をキープして、足を交互に引き付けよう!

チャレンジ5 (名前: サイド スクワット!)

- ・太もも
- ・おしり
- ・体を支える筋肉



ポイント

準備: おもになる 水を入れたペットボトルなど

- ①^{せなか}背中を伸ばして ^の前をまっすぐ見よう!
- ②ひざをしっかりと曲げて ^つおしりを突き出そう!
- ③^{たか}かたの高さは ^{たか}同じ高さで保ち ^{さゆう}左右に動こう!

～体育担当より～

1. これまで配布してきた体育の課題も「できる時に!」「できる場所で!」「できる量を!」取り組んで下さい。
第1弾(体づくり運動:「体力を高めよう!」)
第2弾(なわとび運動:「ロープジャンプにチャレンジ!」)
第3弾(体力を高める運動:「体幹運動にチャレンジ!」)
2. ゆたか小学校のホームページにも体育課題の動画(第3弾)が見れるようにします。
3. その他にも、家でできる運動の参考になるサイトもあるので「検索」または「ゆたか小ホームページ」から確認して下さい。

Q NHK はりきり体育ノ介 なわとび × 検索

Q 子供の体力向上ホームページ × 検索

Q スポーツ庁 マイスportsメニュー × 検索

※上のサイト以外にもたくさんの参考動画などがありますが、使うときには必ずお家の人と確認してね!