



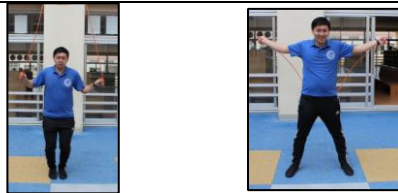
# 「体育」 ウィルスにまけるな！第2弾 ロープジャンプにチャレンジ！


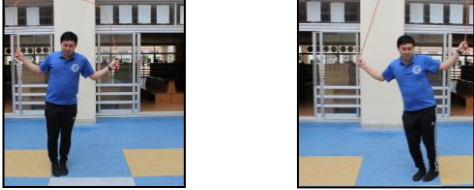


豊崎小学校 年 組 なまえ \_\_\_\_\_

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	 <p>なわの長さ</p>	<p>なわを 後ろから 前に回します。</p> <p>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。</p> <p>①30秒( 回)( 回)( 回)( 回) ②1分( 回)( 回)( 回)( 回)</p>
うしろとび		<p>なわを前から 後ろに回します。</p> <p>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。</p> <p>①30秒( 回)( 回)( 回)( 回) ②1分( 回)( 回)( 回)( 回)</p>
グーパーとび	 <p>足を グー!</p> <p>足を パー!</p>	<p>なわを まわすたびに りょう足で とびます。</p> <p>足をとじる 左右にひらくを くりかえします。</p> <p>①30秒( 回)( 回)( 回)( 回) ②1分( 回)( 回)( 回)( 回)</p>

<p>チョキチョキとび</p>	 <p>みぎ足 チョキ!</p> <p>ひだり足 チョキ!</p>	<p>なわを まわすたびに りょう足で とびます。</p> <p>足をとじる 前後にひらくを くりかえします。</p> <p>①30秒( 回)( 回)( 回)( 回) ②1分( 回)( 回)( 回)( 回)</p>
<p>さゆうとび</p>	 <p>みーぎ!</p> <p>ひだり!</p>	<p>なわを まわすたびに りょう足で とびます。</p> <p>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。</p> <p>①30秒( 回)( 回)( 回)( 回) ②1分( 回)( 回)( 回)( 回)</p>
<p>ぜんごとび</p>	 <p>まーえ!</p> <p>うしろ!</p>	<p>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。</p> <p>①30秒( 回)( 回)( 回)( 回) ②1分( 回)( 回)( 回)( 回)</p>
<p>かけあしとび</p>		<p>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 ちゃく地します。</p> <p>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</p>
<p>ロープチャレンジ2(レベル2) 二重とびにチャレンジ</p>		

<p>ステップ1</p>	<p>なわの長さのめやす</p> <p>前とびを30秒で70回</p> 	<p><b>30秒で前とび70回をめざそう!</b></p> <p>二重とびができるようになるために</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①30秒間で70回くらいとべることが大切です。</li> <li>②なわの持ち方や長さなどを適切に調節すること</li> <li>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。</li> </ol>
<p>ステップ2</p>	<p>2回はくしゅ</p> <p>こしたたき2回</p> <p>なわ片手2回</p> 	<p><b>二重とびのなわ回しができるようになろう!</b></p> <p>1回ジャンプで2回なわを回せるようになろう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①1回ジャンプで<u>2回のはくしゅ!</u>(胸の前で!)</li> <li>②1回ジャンプで<u>2回のこしたたき</u>(両手で!)</li> <li>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!)</li> </ol>
<p>ステップ3</p>		<p><b>腰ぬき二重とびを1回～連続でとぼう!</b></p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①前とびを3～4回とんで、<u>ひざを曲げて高くとぶ</u></li> <li>②なわを<u>素早く回して着地する</u></li> <li>③1回とべるようになったら、<u>しゃがんだ姿勢から立ち上がって連続でとぶ</u>ようにしよう</li> </ol>
<p>ステップ4</p>		<p><b>二重とびに挑戦しよう!</b></p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①前とび3～4回</li> <li>↓</li> <li>②二重とび1回</li> <li>↓</li> <li>③前とび3～4回 …</li> </ol> <p>※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!</p>

どなたの人も、いっしょに「体カアップ」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 けりきり体育ノ介 なわとび ×

ポチッ



検索