

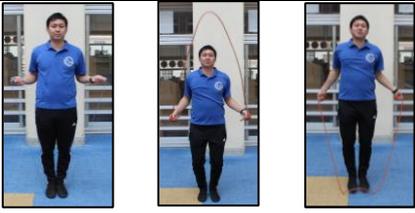
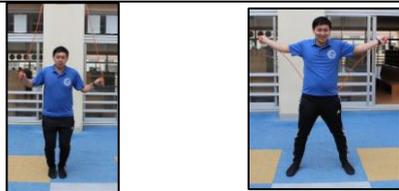
「体育」 ウィルスにまけるな！第2弾 ロープジャンプにチャレンジ！

豊崎小学校 年 組 なまえ _____

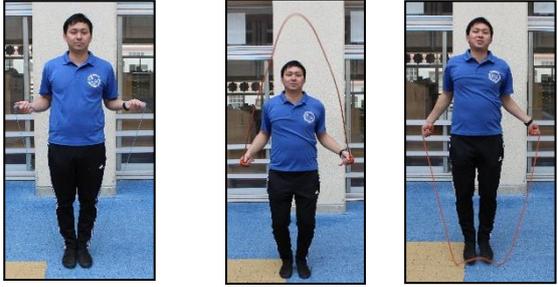
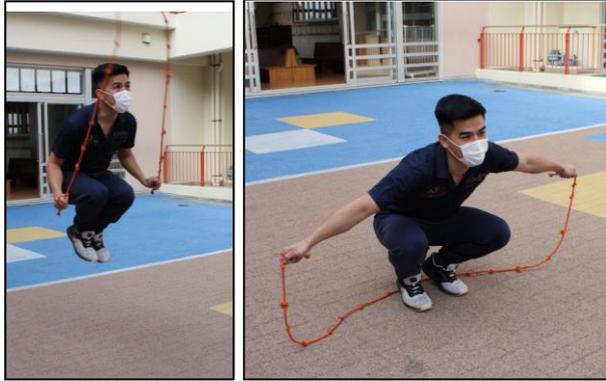
体力アップの第2弾！「ロープジャンプ」(なわとび)にチャレンジして、自分の体力を高めよう！

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。 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)</p>
うしろとび		<p>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)</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。 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)</p>

<p>チョキチョキとび</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">みぎ足 ひだり足</p> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">チョキ! 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)</p> <p>②1分(回)(回)(回)(回)</p>
<p>さゆうとび</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">みーぎ! 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)</p> <p>②1分(回)(回)(回)(回)</p>
<p>ぜんごとび</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">まーえ! 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)</p> <p>②1分(回)(回)(回)(回)</p>
<p>かけあしとび</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	<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)</p> <p>②1分(回)(回)(回)(回)</p> <p>※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>30秒で前とび70回をめざそう!</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"> 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。
<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>二重とびのなわ回しができるようになろう!</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"> 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!)
<p>ステップ3</p>		<p>腰ぬき二重とびを1回～連続でとぼう!</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"> 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
<p>ステップ4</p>		<p>二重とびに挑戦しよう!</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"> ①前とび3～4回 ↓ ②二重とび1回 ↓ ③前とび3～4回 …… <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

