

チャレンジなわとびの進め方

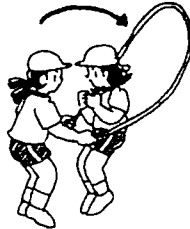
短なわとび

★一人でするとび方は、^{ひとり}友だちに見もらい^{かた}印^{とも}をもらおう。

前後とび★^{ふたり}二人とびなどにも^{ちょうせん}挑戦してみよう。



回す人の前で

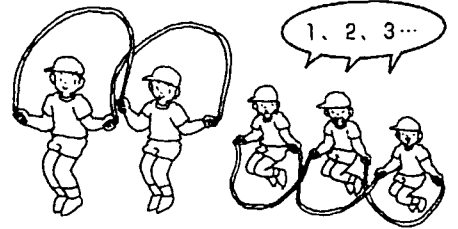


回す人と向かい合って



回す人の後ろで

(人数、なわを増やして)
2人とび・3人とび



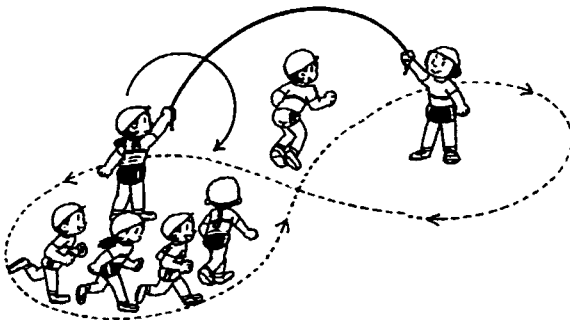
長なわとび

★何人かでグループを作り、なわを回す人をこうたいしながらすすめよう。

★8の字とび、じゃんけんとびなど、くふうして楽しもう。

8の字とび

ダブルダッチ



←なわの動き …人の動き



なわとびチャレンジカード 名前()



なわとびのいろいろななとび方にちょうせんしましょう。

3人以上で見合い、できたところには色をぬって、ピョンピョンガエルの絵をかんせいさせましょう。(表の番号と同じぶぶんの色をぬります)

番号	しゅもく	回数	やれた日	友達のサイン	先生の印
1.	りょう足とび (前まわし)	20	月 日		
2.	うしろりょう足とび	10	月 日		
3.	グーパー (ブーチョコキ) とび	10	月 日		
4.	かけ足とび	10	月 日		
5.	うしろかけ足とび	10	月 日		
6.	あやとび	7	月 日		
7.	こうさとび	7	月 日		
8.	うしろあやとび	5	月 日		
9.	うしろこうさとび	5	月 日		
10.	ニジャウとび	5	月 日		
11.			月 日		

※ 11番は、もっとむずかしいとび方を考えましょう。

