

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそび終わったならなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



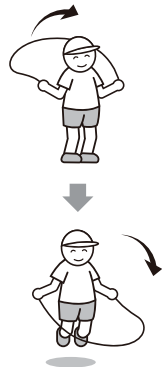
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



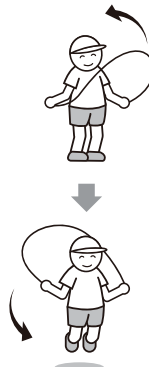
01 前とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、前にまわす
- ② まわってきたなわを両足でジャンプ

なわを前にまわして、なわとびが目の所に来たらジャンプするとびやすいよ

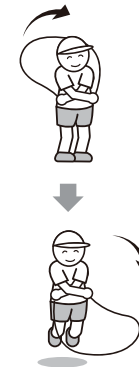
02 後ろとび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、後ろにまわす
- ② まわってきたなわを両足でジャンプ

なわを後ろにまわして、なわとびがおしりからかかとの間にきたなと感じたらジャンプするとびやすいよ

03 前交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をおなかの前で交差(×の形)にしたまま、前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

交差(×の形)はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すとびやすいよ

なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

とべた日

60回

70回

85回

100回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

30回

40回

50回

60回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

15回

20回

25回

30回

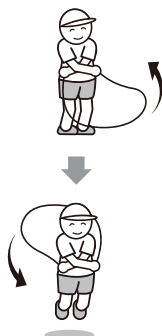
月 日

月 日

月 日

月 日

04 後ろ交差とび

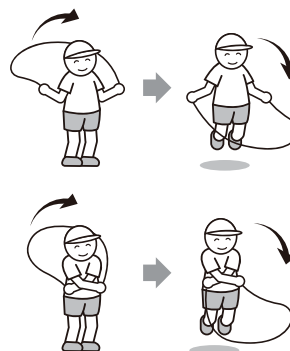


- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をおなかの前で交差(×の形)にしたまま、後ろにまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

交差(×の形)はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すとびやすいよ

なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

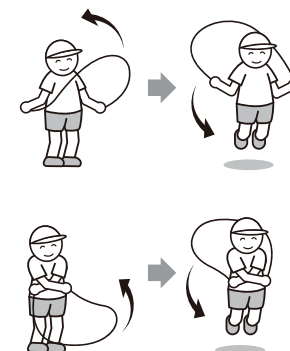
05 前あやとび



- ① 「前とび」で1回ジャンプした後、「前交差とび」で1回ジャンプする
- ② ①をくりかえす

「あやとび」と考えずに、「前とび」「前交差とび」を順番にとぶイメージを持つととびやすいよ

06 後ろあやとび



- ① 「後ろとび」で1回ジャンプした後、「後ろ交差とび」で1回ジャンプする
- ② ①をくりかえす

「後ろとび」をとんだら自分で自分をだきしめて開くイメージをすると、とびやすいよ

だきしめるときはおへその所で

とべた日

5回

10回

15回

20回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

25回

30回

35回

40回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

1回

5回

10回

15回

月 日

月 日

月 日

月 日

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそびおわたたらなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



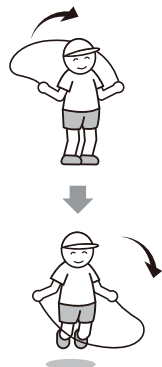
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



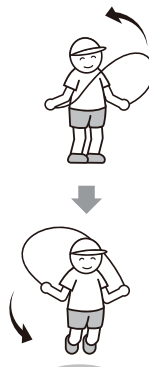
01 前とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、前にまわす
- ② まわってきたなわを両足でジャンプ

なわを前にまわして、なわとびが目の所に来たらジャンプするとびやすいよ

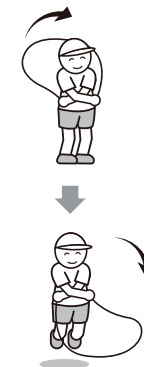
02 後ろとび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、後ろにまわす
- ② まわってきたなわを両足でジャンプ

なわを後ろにまわして、なわとびがおしりからかかとの間に来たなと感じたらジャンプするとびやすいよ

03 前交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をおなかの前で交差（×の形）にしたまま、前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

交差（×の形）はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すとびやすいよ

なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

とべた日

70 回

85 回

105 回

125 回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

40 回

50 回

60 回

70 回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

20 回

30 回

40 回

50 回

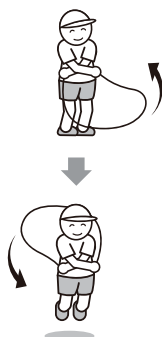
月 日

月 日

月 日

月 日

04 後ろ交差とび

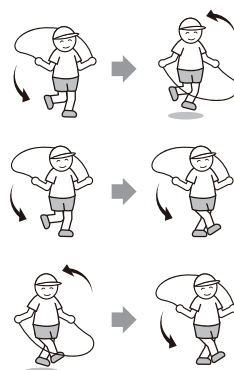


- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をおなかの前で交差（×の形）にしたまま、後ろにまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

交差（×の形）はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すとびやすいよ

なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

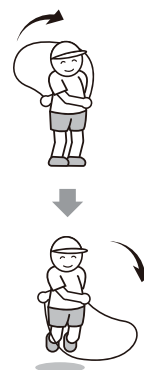
05 後ろふり足とび



- ① 「後ろとび」をかたほうの足を後ろにまげたまま1回ジャンプした後、足を前にのばして1回ジャンプ
- ② ①を反対の足でおこなう
- ③ ①～②をくりかえす

なわを使わずに練習するとイメージしやすいよ
下にあるボールをけるイメージでとぶとやりやすいよ

06 前後交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、右手を左のおなかの前に、左手を右のせなかの方にもってくる
- ② なわを前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

なわをまわすときに前の手だけ大きくまわすととびやすいよ
おなかの前にもってくる手は左右ぎやくでもいいよ

とべた日

10 回

15 回

25 回

30 回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

1 回

5 回

10 回

15 回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

1 回

5 回

10 回

15 回

月 日

月 日

月 日

月 日

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそび終わったならなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



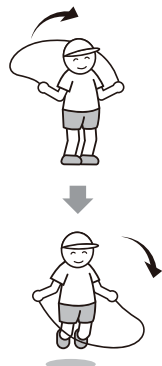
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



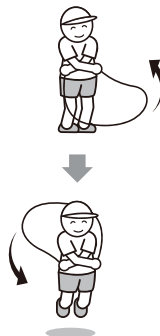
01 前とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、前にまわす
- ② まわってきたなわを両足でジャンプ

なわを前にまわして、なわとびが目の所に来たらジャンプするとびやすいよ

02 後ろ交差とび

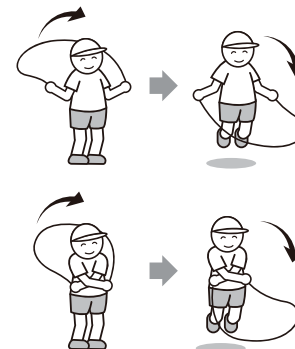


- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をおなかの前で交差(×の形)にしたまま、後ろにまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

交差(×の形)はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すとびやすいよ

なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

03 前あやとび



- ① 「前とび」で1回ジャンプした後、「前交差とび」で1回ジャンプする
- ② ①をくりかえす

「あやとび」と考えずに、「前とび」「前交差とび」を順番にとびイメージを持つととびやすいよ

とべた日

85回

100回

125回

150回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

10回

15回

25回

30回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

35回

45回

50回

60回

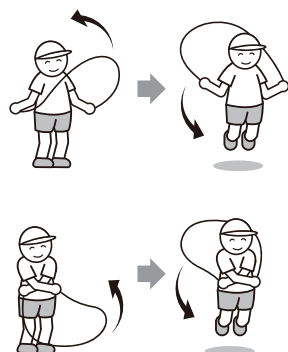
月 日

月 日

月 日

月 日

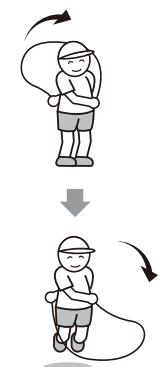
04 後ろあやとび



- ① 「後ろとび」で1回ジャンプした後、「後ろ交差とび」で1回ジャンプする
- ② ①をくりかえす

「後ろとび」とんだら自分で自分をだきしめて開くイメージをすると、とびやすいよ
だきしめるときはおへその所で

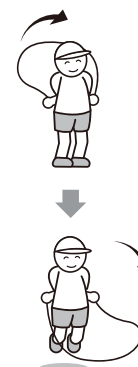
05 前後交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、右手を左のおなかの前に、左手を右のせなかの方にもってくる
- ② なわを前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

なわをまわすときに前の手だけ大きくまわすととびやすいよ
おなかの前にもってくる手は左右ぎやくでもいいよ

06 はいめん交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をせなか側で交差(×の形)にしたまま、前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

わざの前に「前とび」でゆっくり2回とんでからこしの後ろで交差して3回目をとぶとやりやすいよ
交差(×の形)は体の左右から大きくはみ出すととびやすいよ

とべた日

5回

10回

15回

20回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

5回

10回

15回

20回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

1回

5回

10回

15回

月 日

月 日

月 日

月 日

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそび終わったならなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



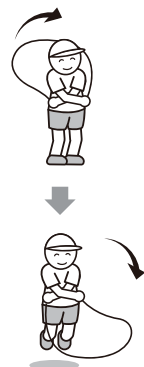
サイトトップ



「なわとれサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



01 前交差とび

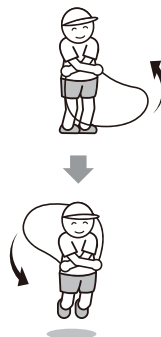


- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をおなかの前で交差(×の形)にしたまま、前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

交差(×の形)はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すととびやすいよ

なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

02 後ろ交差とび

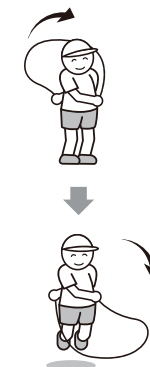


- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をおなかの前で交差(×の形)にしたまま、後ろにまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

交差(×の形)はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すととびやすいよ

なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

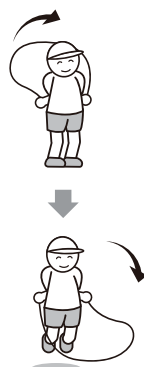
03 前後交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、右手を左のおなかの前に、左手を右のせなかの方にもってくる
- ② なわを前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

なわをまわすときに前の手だけ大きくまわすととびやすいよ
おなかの前にもってくる手は左右きやくでもいいよ

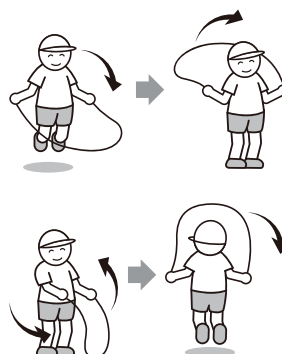
04 はいめん交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をせなか側で交差(×の形)にしたまま、前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

わざの前に「前とび」でゆっくり2回とんでからこしの後ろで交差して3回目をとぶとやりやすいよ
交差(×の形)は体の左右から大きくはみ出すととびやすいよ

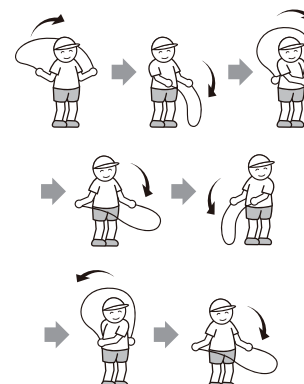
05 ワンエイティ



- ① 「前とび」で1回ジャンプした後、右側(または左側)になわをよせて1回まわす
- ② ①をしながら180°後ろに向く
- ③ 「後ろとび」で1回ジャンプ

体を回転するときになわを大きく横にふることをイメージするとやりやすいよ

06 前かえしとび(とばないわざ)



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② なわを前にまわす
- ③ ②をしながら、かたほうの手をおなか側、もうかたほうの手をせなか側にもってくる
- ④ 手の場所を元にもどし、①～④を前と後ろの手を右手と左手でこうごにいれかえながらくりかえす

④「手の場所を元にもどす」ときに前にある手をおでこの前を通し、その後に後ろの手をもどすとやりやすいよ

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそびおわたたらなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



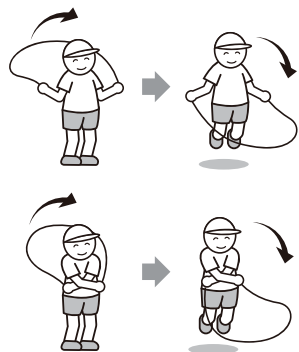
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!

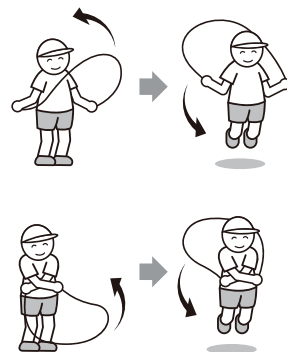


01 前あやとび



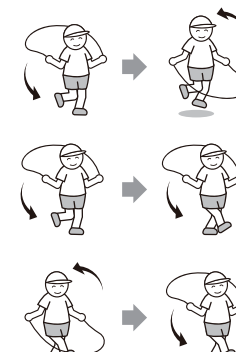
- ① 「前とび」で1回ジャンプした後、「前交差とび」で1回ジャンプする
 - ② ①をくりかえす
- 「あやとび」と考えずに、「前とび」「前交差とび」を順番にとびイメージを持つととびやすいよ

02 後ろあやとび



- ① 「後ろとび」で1回ジャンプした後、「後ろ交差とび」で1回ジャンプする
 - ② ①をくりかえす
- 「後ろとび」とんだら自分で自分をだきしめて開くイメージをすると、とびやすいよ
だきしめるときはおへその所で

03 後ろふり足とび



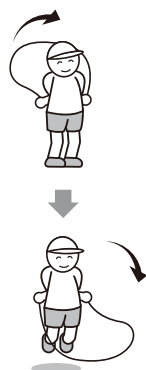
- ① 「後ろとび」をかたほうの足を後ろにまげたまま1回ジャンプした後、足を前にのばして1回ジャンプ
 - ② ①を反対の足でおこなう
 - ③ ①～②をくりかえす
- なわを使わずに練習するとイメージしやすいよ
下にあるボールをけるイメージでとぶとやりやすいよ

とべた日	50回	60回	70回	85回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	15回	20回	30回	45回
	月 日	月 日	月 日	月 日

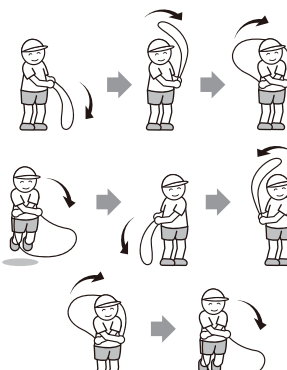
とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

04 はいめん交差とび



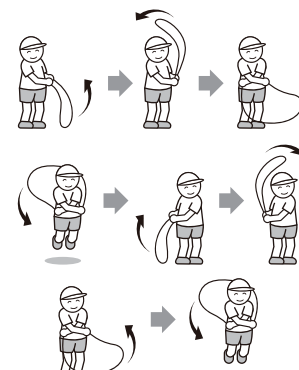
- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
 - ② 右手と左手をせなか側で交差(×の形)にしたまま、前にまわす
 - ③ まわってきたなわをジャンプ
- わざの前に「前とび」でゆっくり2回とんでからこしの後ろで交差して3回目をとぶとやりやすいよ
交差(×の形)は体の左右から大きくはみ出すととびやすいよ

05 前サイドクロスとび



- ① なわを体の右側(または左側)で前に1回まわす
 - ② 「前交差とび」で1回ジャンプ
- なわをまわした方の手だけ動かすのがポイントだよ
2回目は1回目と反対側でまわしてね
交差(×の形)は左右に大きく、ひじがおへその近くになるようにするととびやすいよ

06 後ろサイドクロスとび



- ① なわを体の右側(または左側)で後ろに1回まわす
 - ② 「後ろ交差とび」で1回ジャンプ
- なわをまわした方の手だけ動かすのがポイントだよ
2回目は1回目と反対側でまわしてね
交差(×の形)は左右に大きく、ひじがおへその近くになるようにするととびやすいよ

とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそびおわたたらなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



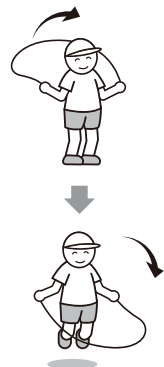
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



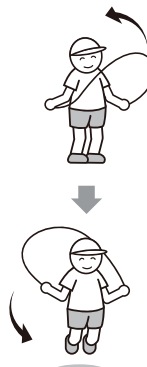
01 前とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、前にまわす
- ② まわってきたなわを両足でジャンプ

なわを前にまわして、なわとびが目の所に来たらジャンプするとびやすいよ

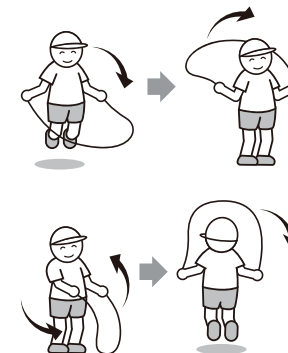
02 後ろとび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、後ろにまわす
- ② まわってきたなわを両足でジャンプ

なわを後ろにまわして、なわとびがおしりからかかとの間に来たなと感じたらジャンプするとびやすいよ

03 ワンエイティ



- ① 「前とび」で1回ジャンプした後、右側(または左側)になわをよせて1回まわす
- ② ①をしながら180°後ろに向く
- ③ 「後ろとび」で1回ジャンプ

体を回転するときになわを大きく横にふることをイメージするとやりやすいよ

とべた日

105回

125回

150回

180回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

60回

75回

95回

110回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

1回

5回

10回

15回

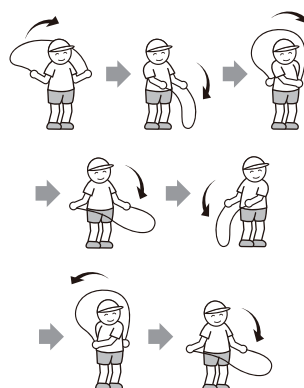
月 日

月 日

月 日

月 日

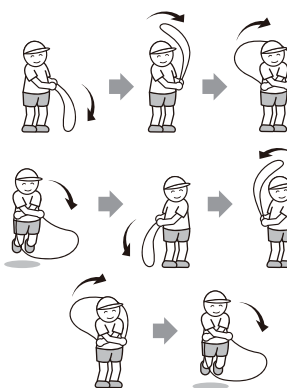
04 前かえしとび (とばないわぎ)



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② なわを前にまわす
- ③ ②をしながら、かたほうの手をおなか側、もうかたほうの手をせなか側にもってくる
- ④ 手の場所を元にもどし、①～④を前と後ろの手を右手と左手でこうごにいれかえながらくりかえす

④「手の場所を元にもどす」ときに前にある手をおでこの前を通し、その後に後ろの手をもどすとやりやすいよ

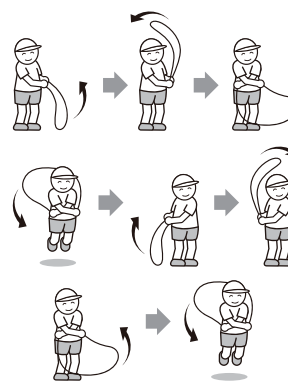
05 前サイドクロスとび



- ① なわを体の右側(または左側)で前に1回まわす
- ② 「前交差とび」で1回ジャンプ

なわをまわした方の手だけ動かすのがポイントだよ
2回目は1回目と反対側でまわしてね
交差(×の形)は左右に大きく、ひじがおへその近くになるようにするとびやすいよ

06 後ろサイドクロスとび



- ① なわを体の右側(または左側)で後ろに1回まわす
- ② 「後ろ交差とび」で1回ジャンプ

なわをまわした方の手だけ動かすのがポイントだよ
2回目は1回目と反対側でまわしてね
交差(×の形)は左右に大きく、ひじがおへその近くになるようにするとびやすいよ

とべた日

1回

5回

10回

15回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

5回

10回

15回

20回

月 日

月 日

月 日

月 日

とべた日

1回

5回

10回

15回

月 日

月 日

月 日

月 日

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそび終わったならなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



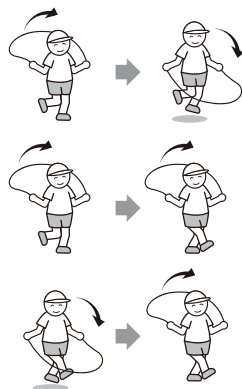
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



01 前ふり足とび



- ① 「前とび」をかたほうの足を後ろにまげたまま1回ジャンプした後、足を前にのばして1回ジャンプ
- ② ①を反対の足でおこなう
- ③ ①～②をくりかえす

なわを使わずに練習するとイメージしやすいよ
下にあるボールをけるイメージでとぶとやりやすいよ

とべた日

20回

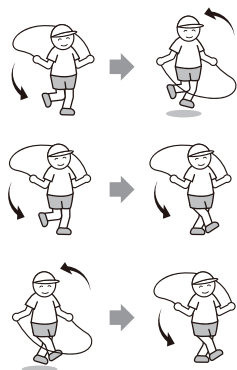
30回

40回

50回

月 日 月 日 月 日 月 日

02 後ろふり足とび



- ① 「後ろとび」をかたほうの足を後ろにまげたまま1回ジャンプした後、足を前にのばして1回ジャンプ
- ② ①を反対の足でおこなう
- ③ ①～②をくりかえす

なわを使わずに練習するとイメージしやすいよ
下にあるボールをけるイメージでとぶとやりやすいよ

とべた日

10回

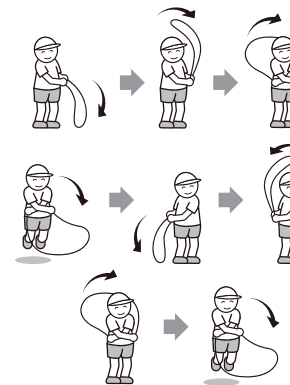
15回

20回

30回

月 日 月 日 月 日 月 日

03 前サイドクロスとび



- ① なわを体の右側(または左側)で前に1回まわす
- ② 「前交差とび」で1回ジャンプ

なわをまわした方の手だけ動かすのがポイントだよ
2回目は1回目と反対側でまわしてね
交差(×の形)は左右に大きく、ひじがおへその近くになるようにするとびやすいよ

とべた日

10回

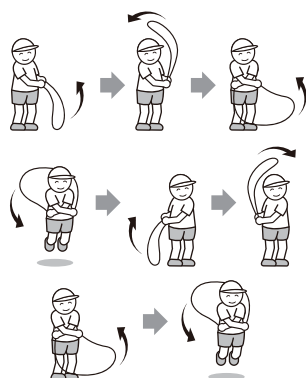
15回

20回

25回

月 日 月 日 月 日 月 日

04 後ろサイドクロスとび



- ① なわを体の右側(または左側)で後ろに1回まわす
- ② 「後ろ交差とび」で1回ジャンプ

なわをまわした方の手だけ動かすのがポイントだよ
2回目は1回目と反対側でまわしてね
交差(×の形)は左右に大きく、ひじがおへその近くになるようにするとびやすいよ

とべた日

5回

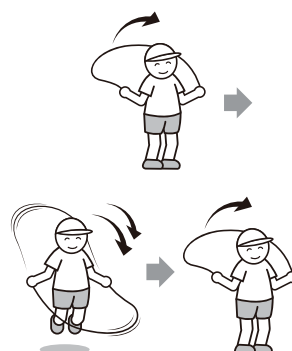
10回

15回

20回

月 日 月 日 月 日 月 日

05 前二重とび



- ① 「前とび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす

わざの前に「前とび」で何回かとんでいきおいをつけるととびやすいよ
「前とび」よりも高くジャンプをするととびやすいよ

とべた日

15回

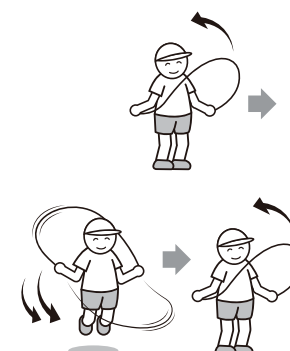
20回

25回

30回

月 日 月 日 月 日 月 日

06 後ろ二重とび



- ① 「後ろとび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす

わざの前に「後ろとび」で何回かとんでいきおいをつけるととびやすいよ
「後ろとび」よりも高くジャンプをするととびやすいよ

とべた日

1回

5回

10回

15回

月 日 月 日 月 日 月 日

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそび終わったならなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



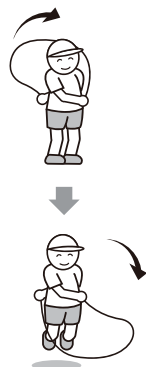
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



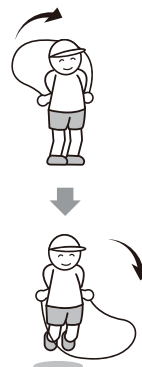
01 前後交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、右手を左のおなかの前に、左手を右のせなかの方にもってくる
- ② なわを前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

なわをまわすときに前の手だけ大きくまわすととびやすいよ
おなかの前にもってくる手は左右きやくてもいいよ

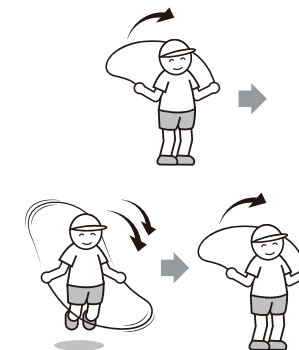
02 はいめん交差とび



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をせなか側で交差(×の形)にしたまま、前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

わざの前に「前とび」でゆっくり2回とんでからこしの後ろで交差して3回をとぶとやりやすいよ
交差(×の形)は体の左右から大きくはみ出すととびやすいよ

03 前二重とび



- ① 「前とび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす

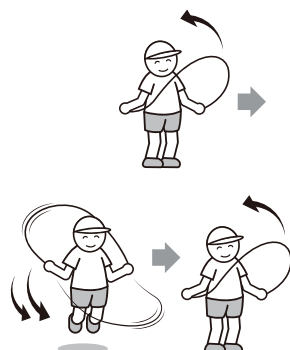
わざの前に「前とび」で何回かとんでいきおいをつけるととびやすいよ
「前とび」よりも高くジャンプをするととびやすいよ

とべた日	10回	15回	20回	25回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	10回	15回	20回	25回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	20回	25回	35回	40回
	月 日	月 日	月 日	月 日

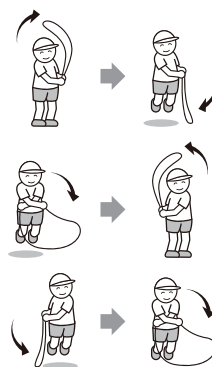
04 後ろ二重とび



- ① 「後ろとび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす

わざの前に「後ろとび」で何回かとんでいきおいをつけるととびやすいよ
「後ろとび」よりも高くジャンプをするととびやすいよ

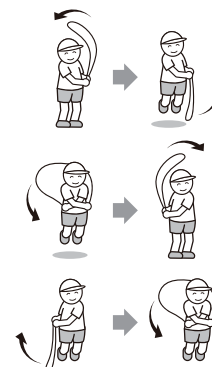
05 前スーパーサイドクロス



- ① なわを体の右側(または左側)で前にまわしながら1回ジャンプ
- ② ジャンプしたまま「前交差とび」で1回着地

前にまわしたなわが地面につくと同時にジャンプをするのがポイントだよ
2回目は1回目と反対側でまわしてね
交差(×の形)は左右に大きくするととびやすいよ

06 後ろスーパーサイドクロス



- ① なわを体の右側(または左側)で後ろにまわしながら1回ジャンプ
- ② ジャンプしたまま「後ろ交差とび」で1回着地

後ろにまわしたなわが地面につくと同時にジャンプをするのがポイントだよ
2回目は1回目と反対側でまわしてね
交差(×の形)は左右に大きくするととびやすいよ

とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日



お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそび終わったならなわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



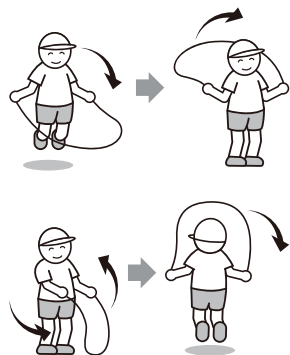
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



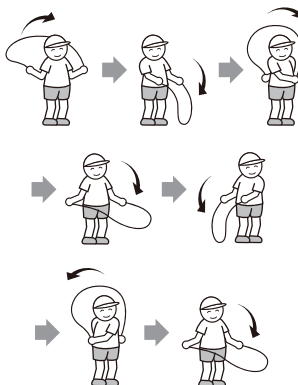
01 ワンエイティ



- ① 「前とび」で1回ジャンプした後、右側(または左側)になわをよせて1回まわす
- ② ①をしながら180°後ろに向く
- ③ 「後ろとび」で1回ジャンプ

体を回転するときになわを大きく横にふることをイメージするとやりやすいよ

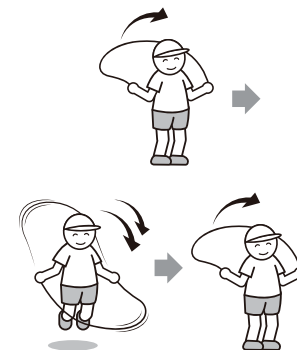
02 前かえしとび (とばないわず)



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② なわを前にまわす
- ③ ②をしながら、かたほうの手をおなか側、もうかたほうの手をせなか側にもってくる
- ④ 手の場所を元にもどし、①～④を前と後ろの手を右手と左手でこうごにいれかえながらくりかえす

④「手の場所を元にもどす」ときに前にある手をおでこの前を通し、その後に後ろの手をもどすとやりやすいよ

03 前二重とび



- ① 「前とび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす

わざの前に「前とび」で何回かとんでいきおいをつけるとびやすいよ

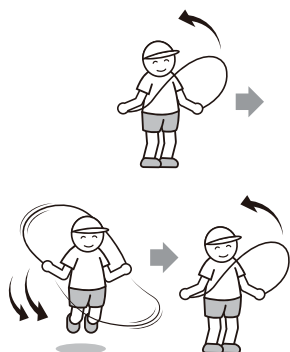
「前とび」よりも高くジャンプをするとびやすいよ

とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	25回	35回	45回	50回
	月 日	月 日	月 日	月 日

04 後ろ二重とび

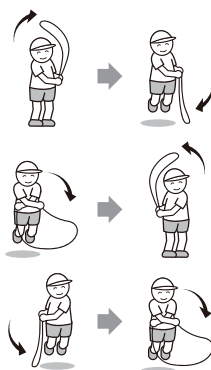


- ① 「後ろとび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす

わざの前に「後ろとび」で何回かとんでいきおいをつけるとびやすいよ

「後ろとび」よりも高くジャンプをするとびやすいよ

05 前スーパーサイドクロス



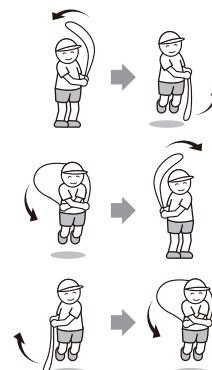
- ① なわを体の右側(または左側)で前にまわしながら1回ジャンプ
- ② ジャンプしたまま「前交差とび」で1回着地

前にまわしたなわが地面につくと同時にジャンプをするのがポイントだよ

2回目は1回目と反対側でまわしてね

交差(×の形)は左右に大きくするとびやすいよ

06 後ろスーパーサイドクロス



- ① なわを体の右側(または左側)で後ろにまわしながら1回ジャンプ
- ② ジャンプしたまま「後ろ交差とび」で1回着地

後ろにまわしたなわが地面につくと同時にジャンプをするのがポイントだよ

2回目は1回目と反対側でまわしてね

交差(×の形)は左右に大きくするとびやすいよ

とべた日	10回	15回	20回	30回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日



お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがとらない場所であそぼう
- ② じゅんぴ運動をしてからあそぼう
- ③ おとなになわとびであそぶことを伝えてからあそぼう
- ④ あそび終わったになわとびをきちんとかたづけよう

動画いちらん



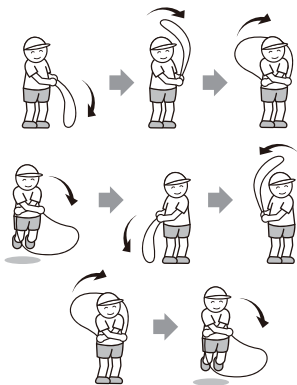
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてしょうきゅうを目指そう!



01 前サイドクロスとび



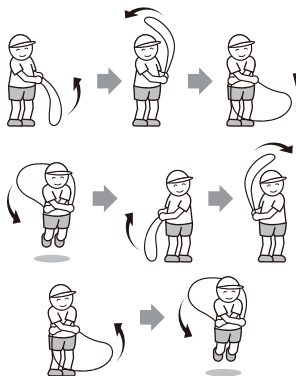
- ① なわを体の右側(または左側)で前に1回まわす
- ② 「前交差とび」で1回ジャンプ

なわをまわした方の手だけ動かすのがポイントだよ

2回目は1回目と反対側でまわしてね

交差(×の形)は左右に大きく、ひじがおへその近くになるようにするとびやすいよ

02 後ろサイドクロスとび



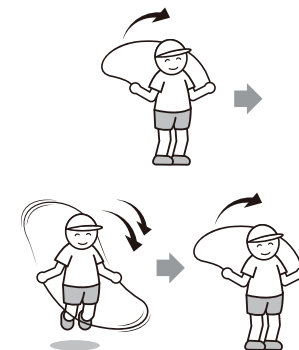
- ① なわを体の右側(または左側)で後ろに1回まわす
- ② 「後ろ交差とび」で1回ジャンプ

なわをまわした方の手だけ動かすのがポイントだよ

2回目は1回目と反対側でまわしてね

交差(×の形)は左右に大きく、ひじがおへその近くになるようにするとびやすいよ

03 前二重とび



- ① 「前とび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす

わざの前に「前とび」で何回かとんでいきおいをつけるとびやすいよ

「前とび」よりも高くジャンプをするとびやすいよ

とべた日

20回

25回

30回

40回

月

日

月

日

月

日

月

日

とべた日

10回

15回

20回

25回

月

日

月

日

月

日

月

日

とべた日

30回

45回

55回

60回

月

日

月

日

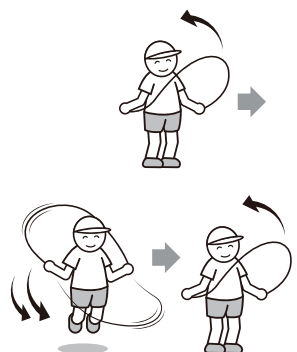
月

日

月

日

04 後ろ二重とび

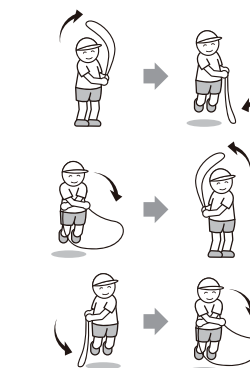


- ① 「後ろとび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす

わざの前に「後ろとび」で何回かとんでいきおいをつけるとびやすいよ

「後ろとび」よりも高くジャンプをするとびやすいよ

05 前スーパーサイドクロス



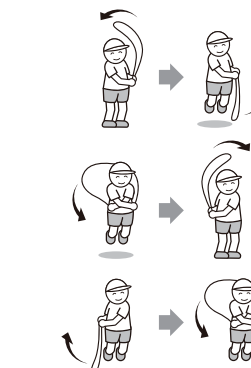
- ① なわを体の右側(または左側)で前にまわしながら1回ジャンプ
- ② ジャンプしたまま「前交差とび」で1回着地

前にまわしたなわが地面につくと同時にジャンプをするのがポイントだよ

2回目は1回目と反対側でまわしてね

交差(×の形)は左右に大きくするとびやすいよ

06 後ろスーパーサイドクロス



- ① なわを体の右側(または左側)で後ろにまわしながら1回ジャンプ
- ② ジャンプしたまま「後ろ交差とび」で1回着地

後ろにまわしたなわが地面につくと同時にジャンプをするのがポイントだよ

2回目は1回目と反対側でまわしてね

交差(×の形)は左右に大きくするとびやすいよ

とべた日

15回

20回

25回

35回

月

日

月

日

月

日

月

日

とべた日

10回

15回

20回

30回

月

日

月

日

月

日

月

日

とべた日

5回

10回

15回

20回

月

日

月

日

月

日

月

日