

お約束

- ① まわりの人や物にぶつからない場所、車やじてんしゃがお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



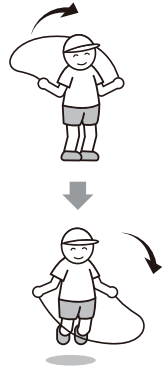
サイトトップ



「なわとれサイト」でポイントをぎろくしてしょうきゅうを目指そう!



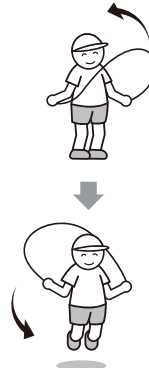
01 前とび



- 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

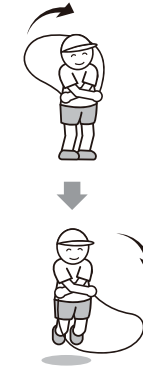
02 後ろとび



- 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

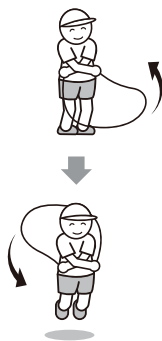
なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

とべた日	125回	150回	180回	220回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	70回	90回	115回	140回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	50回	65回	85回	110回
	月 日	月 日	月 日	月 日

04 後ろ交差とび

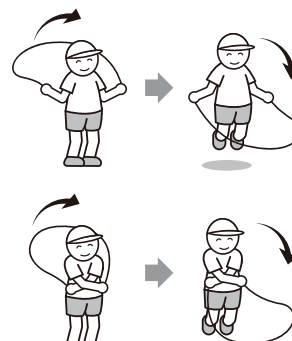


- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をおなかの前で交差（×の形）にしたまま、後ろにまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

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

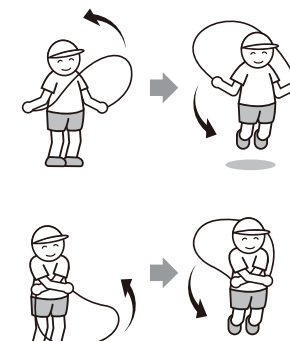
05 前あやとび



- 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」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	30回	40回	55回	70回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	90回	105回	120回	140回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	40回	50回	70回	100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



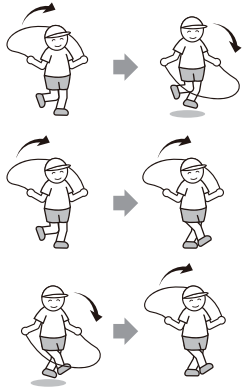
サイトトップ



「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!



07 前ふり足とび

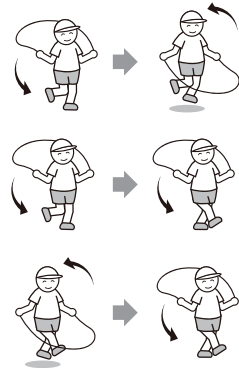


- ① 「前とび」をかたほうの足を後ろにまげたまま1回ジャンプした後、足を前にのぼして1回ジャンプ
- ② ①を反対の足でおこなう
- ③ ①～②をくりかえす

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	30回	45回	60回	75回
	月 日	月 日	月 日	月 日

08 後ろふり足とび

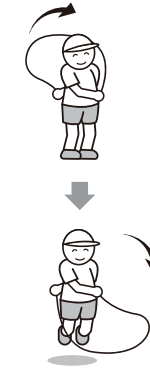


- ① 「後ろとび」をかたほうの足を後ろにまげたまま1回ジャンプした後、足を前にのぼして1回ジャンプ
- ② ①を反対の足でおこなう
- ③ ①～②をくりかえす

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	15回	20回	30回	45回
	月 日	月 日	月 日	月 日

09 前後交差とび

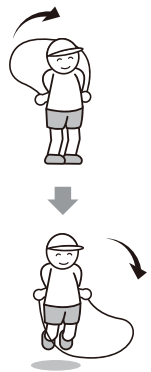


- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、右手を左のおなかの前に、左手を右のせなかの方にもってくる
- ② なわを前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

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	15回	20回	25回	30回
	月 日	月 日	月 日	月 日

10 はいめん交差とび

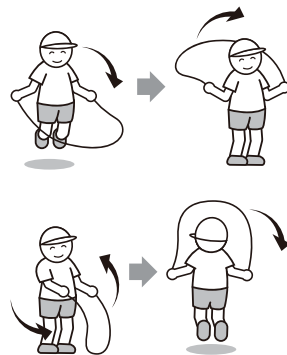


- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
- ② 右手と左手をせなか側で交差(xの形)にしたまま、前にまわす
- ③ まわってきたなわをジャンプ

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(x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	15回	20回	25回	30回
	月 日	月 日	月 日	月 日

11 ワンエイティ

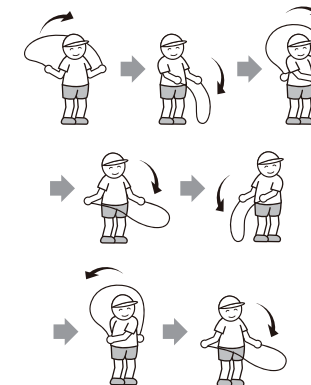


- ① 「前とび」で1回ジャンプした後、右側(または左側)になわをよせて1回まわす
- ② ①をしながら180°後ろに向く
- ③ 「後ろとび」で1回ジャンプ

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	10回	15回	20回	25回
	月 日	月 日	月 日	月 日

12 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、その後後ろの手をもどすとやりやすいよ

とべた日	10回	15回	20回	25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、車やじてんしゃがお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

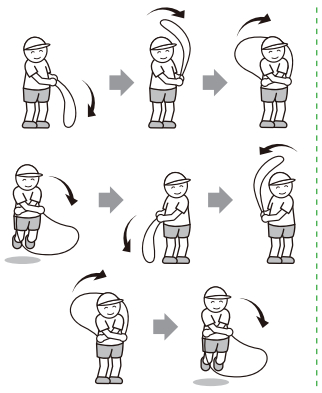


サイトトップ



「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!

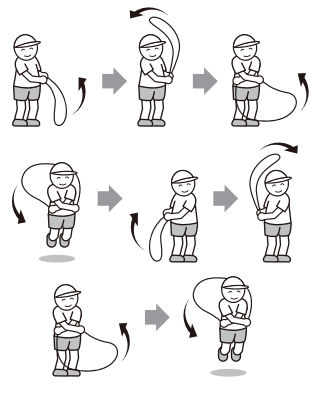
13 前サイドクロスとび



- 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(x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	30回	35回	45回	60回
	月 日	月 日	月 日	月 日

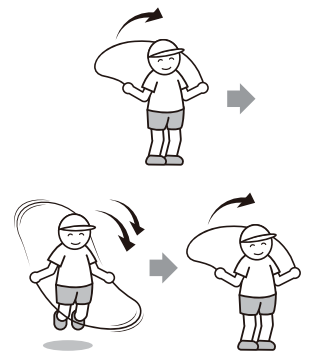
14 後ろサイドクロスとび



- 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(x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	15回	20回	25回	30回
	月 日	月 日	月 日	月 日

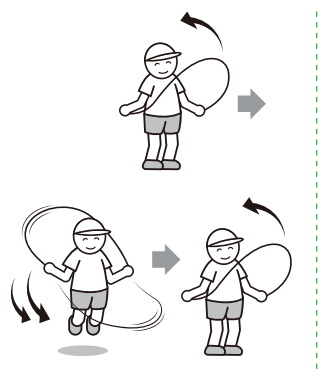
15 前二重とび



- 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	40回	55回	65回	75回
	月 日	月 日	月 日	月 日

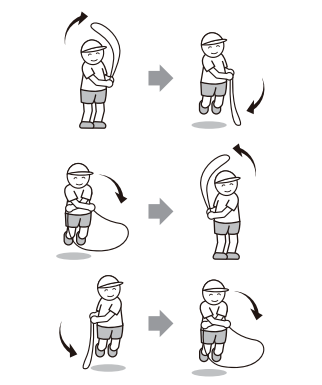
16 後ろ二重とび



- 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

とべた日	20回	25回	30回	40回
	月 日	月 日	月 日	月 日

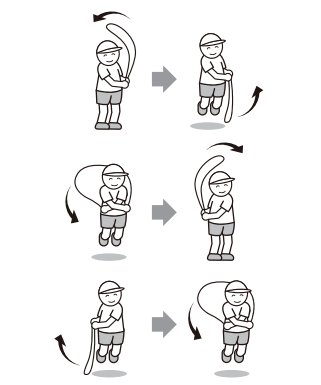
17 前スーパーサイドクロス



- 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(x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	30回	40回
	月 日	月 日	月 日	月 日

18 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(x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	25回
	月 日	月 日	月 日	月 日