



### 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

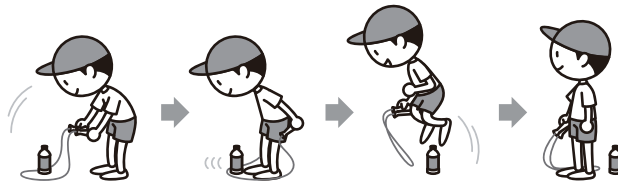


「なわトレサイト」でポイントをぎろくしてゴールを目指そう!



## 01 なわとびキャッチ

1人以上向け



用意するもの：なわとび  
水をいれたペットボトルや小さな三角コーンなどの目印

- ① 目印をゆかに置く
- ② ゆかに置いた目印から、3歩下がる
- ③ なわとびを体の後ろから前にまわし、目印に引っかける
- ④ 目印をなわとびで引っかけることができたなら、そのままなわとびを使って、目印を体の近くまで引きよせる
- ⑤ 引きよせた目印をジャンプしてとびこえる

- ※ とびこえた回数を数えてね
- ※ あそぶときは周りにお友達がいらないか注意しながらあそんでね
- ※ お友達といっしょにあそんだり、お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- 目印をジャンプしてとびこえるのがむずかしい場合は、またいでもいいよ
- 目印を大きいものに変えたり、音が出るものに変えることであそびやすくなるよ
- 引きよせるときに目印をたおしてはいけないルールにしても楽しいよ

できた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

## 02 なわとびまたぎ

1人以上向け



用意するもの：なわとび

- ① 両手でなわとびを持ち、足の後ろになわとびがくるようにかまえる
- ② なわとびを自分の後ろから前にまわし、前に来たらなわとびをまたぐ
- ③ ①②をくり返す

- ※ またいだ回数を数えてね
- ※ ほかのお友達になわとびがぶつからないように注意してね
- ※ お友達といっしょにあそんだり、お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

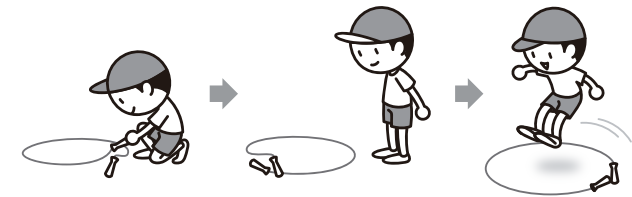
### あそびのポイント

- またぐのがむずかしい人は、お友達になわとびをまわす人をやってみよう、ゆかに置いたなわをつうかできればクリア
- 1分間に何回まわせるかチャレンジしてみても楽しくあそべるよ

できた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

## 03 なわとびわっかジャンプ

1人以上向け



用意するもの：なわとび

- ① なわを地面に置き、わっかを作る
- ② わっかの外から両足でジャンプして、わっかの中に入る
- ③ わっかの中から外にジャンプして、わっかの外に出る
- ④ ジャンプして、わっかの中に出たり入ったりしてあそぶ

- ※ わっかに出たり入ったりした回数を数えてね
- ※ お友達といっしょにあそんだり、お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- わっかの大きさや形を変えるとより楽しくあそべるよ
- たくさんわっかを作って連続でジャンプしてみよう

できた日	10回	20回	30回	40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」でポイントをぎろくしてゴールを目指そう!



### 04 なわとびアスレチック

1人以上向け



用意するもの：なわとび2本以上

- ① なわとびを三角コーンやさくなどにくくりつける
- ② くくりつけたなわとびをふまないように、またいで最後まで進めたらゴール

- ※ ゴールした回数を数えてね
- ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ
- ※ なわとびがみえづら場合は、安全のため、声がけしながらあそんでね
- ※ ほごしゃといっしょにあそんでね

#### あそびのポイント

- なわとびをくくりつける位置を変えて、むずかしくしたりかんたんにしたりできるよ

できた日

5回

10回

15回

20回

月 日

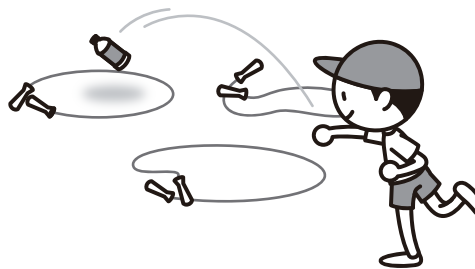
月 日

月 日

月 日

### 05 なわとびフリースロー

1人以上向け



用意するもの：なわとび2本以上  
水の入ったペットボトル

- ① なわとびでわっかを作って、地面に置く
- ② 決まった位置から、わっかの中をめがけてペットボトルを投げる
- ③ わっかの中にペットボトルが入ったら成功

- ※ きりやわっかの大きさによって、1点～5点の間で点数を決めて、合計とくてんを数えてね
- ※ ペットボトルをかべにぶつけないよう注意してね
- ※ 投げる回数を決めてあそんでも楽しいよ
- ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

#### あそびのポイント

- わっかの大きさを変えたり、投げる位置を変えてむずかしくしたりかんたんにしたりできるよ
- 投げたペットボトルが、わっかの中で立ったら成功というルールでやっても楽しいよ
- ペットボトルの代わりにボールなどであそんでも楽しいよ
- いすすわったじょうたいから、わっかをめがけて投げてあそぶこともできるよ

できた日

20点

30点

40点

50点

月 日

月 日

月 日

月 日

### 06 なわとびとお散歩

1人以上向け



用意するもの：なわとび

- ① なわとびのかたほうのはしを持ち、もうかたほうはゆかに置く
- ② 犬のお散歩のように、なわとびを引きながら歩きまわる
- ③ 何人かであそぶ場合は、ほかの人のなわとびをふんだり、じゃましたりしないようにまわりをかくにんしながらお散歩をする

- ※ あそんだ回数を数えてね
- ※ なわとびの持ち手がこわれてしまうかのうせいがあるので、気をつけてあそんでね
- ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

#### あそびのポイント

- なわとびを体のどこかにくくりつけたり、なわとびにすずをつけたり、工夫しながらあそんでみよう
- お友達といっしょにあそぶ場合は、スペースを決めてなわどうしがぶつからないようにあそんでも楽しいよ

できた日

5回

10回

15回

20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」でポイントをぎろくしてゴールを目指そう!



## 07 なわとびつなわたり

1人以上向け



用意するもの：なわとび

- ① なわとびをまっすぐのばして、地面に置く
- ② なわとびの上から落ちないように歩く

- ※ わたりきった回数を数えてね
- ※ お友達といっしょにあそんだり、お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- 後ろ歩きや、かたあしで進めるかチャレンジしてみよう
- なわとびを好きな形に曲げて置いてあそんでも楽しいよ
- 転んだときにケガをしないように、広い場所で、石などに気をつけてあそんでね
- たくさんのなわとびをつなげてみるなど、いろいろな工夫をしながらあそんでみよう

できた日

10回

20回

30回

40回

月 日

月 日

月 日

月 日

## 08 なわとびぐるぐる

1人以上向け



用意するもの：なわとび

- ① 用意したなわとびを結んで、好きな長さに調整する
- ② なわとびをかたてで持って、体の横でぐるぐるとまわす

- ※ まわした回数を数えてね
- ※ なわとびが長いときは、短く結んでみてね
- ※ お友達といっしょにあそんだり、お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- 両手でやるときは、両手の動きを合わせよう
- 1分間に何回まわせるかチャレンジしてみよう
- いすにすわりながらでも、あそべるよ

できた日

20回

30回

40回

50回

月 日

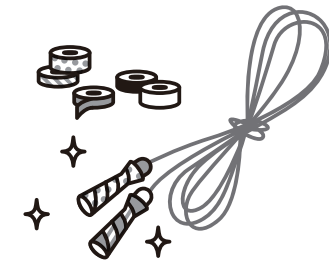
月 日

月 日

月 日

## 09 なわとびデコ

1人以上向け



用意するもの：なわとび  
シールやテープなど

- ① シールやビーズ、テープを使って、お気に入りのなわとびを作ろう
- ※ デコレーションしたなわとびの数を数えてね
  - ※ お友達といっしょにあそんだり、お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- 持ち手にシールをはったり、中にビーズを入れてみるともっと楽しくなるよ
- 世界に一つだけのなわとびを使えば、なわとびがもっと楽しくなるよ

できた日

1こ

2こ

3こ

4こ

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



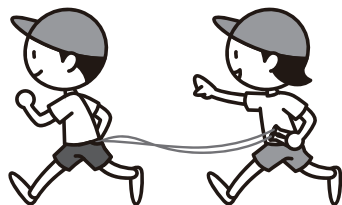
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをぎろくしてゴールを目指そう!



## 01 なわとびおにごっこ



用意するもの：なわとび

- ① おにごっこのように、つかまえる人とにげる人に分かれる
- ② にげる人は、ズボンの後ろ側になわとびのはしを入れ、しっぽのようになる  
ズボンに入れる側のなわとびのはしを結んでおくと、ぬげにくくなるよ
- ③ つかまえる人はなわとびのはしを持ったじょうたいでスタートする  
「よーいドン!」の合図とともに、おにごっこをスタート
- ④ にげる人はズボンからなわとびをぬくことができたなら勝ち
- ⑤ つかまえる人はにげる人をタッチできたら勝ち

- ※ あそんだ回数を数えてね
- ※ あそぶときは周りにほかのお友達がいないか注意しながらあそんでね
- ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- おにの人はめかくしをして、ズボンからなわとびが外れないようについでいくというルールにしてもおもしろいよ

できた日

5回

10回

15回

20回

月 日

月 日

月 日

月 日

## 02 なわとびスウィング



用意するもの：なわとび

- ① なわとびをまわす人、とぶ人に分かれる
  - ② まわす人は、地面に近いところでなわとびを左右にふる
  - ③ とぶ人はまわってきたなわとびをタイミングよくジャンプして、とぶこえる
- ※ まわす人はまわした回数を、とぶ人はとんだ回数を数えてね
  - ※ ほかのお友達になわとびがぶつからないように注意してね
  - ※ かべなどになわとびがぶつかってこわれないように注意してね

### あそびのポイント

- なわとびがみえづらい人は、代わりにホースを使ったり、なわとびの先にすずをつけたりしてあそんでね
- とぶのがむずかしい場合は、まわす係をやってみよう
- タイミングよくジャンプして、なわとびをふんで止めてあそんでも楽しいよ

できた日

20回

30回

40回

50回

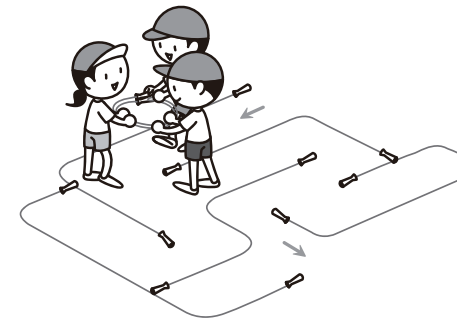
月 日

月 日

月 日

月 日

## 03 なわとびめいろ



用意するもの：なわとび2本以上

- ① なわとびを使ってめいろを作る
  - ② スタートとゴールを決めて、3人でなわとびを持つ
  - ③ 3人で持っているなわとびの形をくずさないようにめいろを進む
- ※ ゴールした回数を数えてね
  - ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- めいろの形を変えて、いろいろなバリエーションであそべるよ
- なわとびがみえづらい人は太いロープやホースを使っても大丈夫

できた日

5回

10回

15回

20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」でポイントをぎろくしてゴールを目指そう!



### 04 なわとびリンボー

3人以上向け



用意するもの：なわとび

- ① なわとびを持つ人、くぐる人に分かれる
  - ② なわとびを持つ人は、なわとびを好きな高さに持ち上げる  
くぐる人は体がなわとびにふれないように、体を後ろに反らせて、なわとびの下をくぐる
- ※ なわをくぐった回数を数えてね  
※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ  
※ ほごしゃといっしょにあそんでね

#### あそびのポイント

- なわをさくにくくりつけてあそぶこともできるよ
- 体を後ろに反らせてくぐるのがむずかしい人は、体を前にたおしてくってみよう
- なわとびの位置を下げてまたいでみるなど、工夫してあそんでみよう

できた日

5回

月 日

10回

月 日

15回

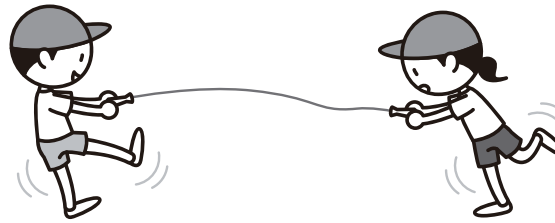
月 日

20回

月 日

### 05 なわとびつなひき

2人向け



用意するもの：なわとび

- ① 2人で1本のなわとびのはしをかたほうずつ持つ
  - ② かたあし立ちになり、手に持ったなわとびを引っ張り合い、先にバランスをくずした方が負け
- ※ あそんだ回数を数えてね  
※ バランスをくずしたときにケガをしないよう注意してね  
※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

#### あそびのポイント

- 2人の間のなわとびの長さを変えると、むずかしくしたりかんたんにしたりできるよ
- なわとびを2本にして両手に1本ずつ持ってあそんでも楽しいよ
- 立つ位置になわとびでわかを作り、わかの外に出たらいけないルールであそんでも楽しいよ

できた日

5回

月 日

10回

月 日

15回

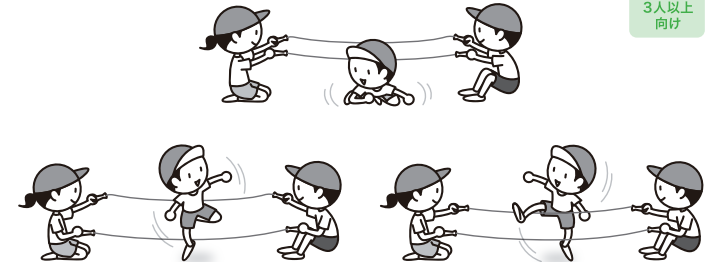
月 日

20回

月 日

### 06 なわとびとおりぬけチャレンジ

3人以上向け



用意するもの：なわとび2本

- ① 問題を出す人と答える人に分かれる
  - ② 問題を出す人は、2本のなわとびのはしを、かたほうずつ2人で持つ
  - ③ 問題に答える人は、なわとびにせを向けて、なわとびをみないようにして待つ
  - ④ 問題を出す人は、なわとびを持つ高さを「上」、「真ん中」、「下」の中から決める
  - ⑤ 答える人は、なわとびがどんなじょうたい(高さ)になっているかを予想する
  - ⑥ どのようなせいで通りぬけられるかを考えて、「上」、「真ん中」、「下」の中からひとつ選んで答える
  - ⑦ 答えた人はふり返り、答えた高さで、なわとびに体がふれないようにくぐりぬけることができたら成功
- ※ なわとびを交差させてもいいよ  
※ くぐりぬけが成功した回数を数えてね  
※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

#### あそびのポイント

- なわとびを通りぬけるときに、なわに体がふれないようにしてみよう
- 無理な出題はしないように気を付けよう

できた日

5回

月 日

10回

月 日

15回

月 日

20回

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

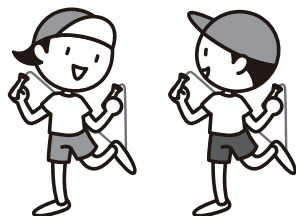


「なわトレサイト」でポイントをぎろくしてゴールを目指そう!



## 07 なわとびポーズ

2人以上向け



用意するもの：なわとび

- ① ポーズをとる人とまねする人に分かれる
- ② 1人がなわとびを使ってポーズをとる
- ③ もう1人はそのポーズのまねをする

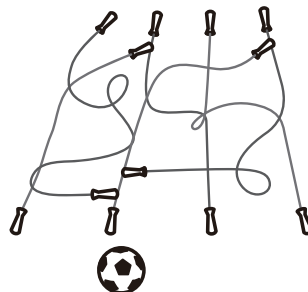
- ※ あそんだ回数を数えてね
- ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- ポーズの種類を変えてみたり、何秒ポーズを続けられるかチャレンジしてみよう
- いすにすわりながらでも、あそべるよ

## 08 なわとびくじ

2人以上向け



用意するもの：なわとび2本以上  
ボールなどの目印

- ① なわとびの先にボールなどの目印となるものを用意する
- ② なわとびどうしをふくざつにからめて、なわとびのはしに目印をおいて、当たりを決める
- ③ あみだくじのように、どのなわとびが当たりにつながっているかを予想する

- ※ あそんだ回数を数えてね
- ※ お友達といっしょにあそんだり、お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- なわとびの本数を変えることでむずかしくしたり、かんたんにしたりできるよ

できた日

10回

20回

30回

40回

月 日

月 日

月 日

月 日

できた日

1回

2回

3回

4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」でポイントをぎろくしてゴールを目指そう!



## 01 ながなわゆらゆら



用意するもの：ながなわ

- ① ながなわを持つ人、とぶ人に分かれる
  - ② 波が行ったり来たりするように、ゆっくりと大きく、なわとびを左右にゆらす
  - ③ ながなわをとぶ人はゆれるながなわをジャンプしてとびこえる
- ※ とぶ人はとんだ回数、ながなわを持つ人はゆらした回数を数えてね  
 ※ ほかのお友達になわとびがぶつからないように注意してね  
 ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- とぶのがむずかしい人はなわをまわす係として参加してみよう
- ながなわをゆらす速さを速くしたりおそくしたりするとより楽しくあそべるよ

できた日

20回

月 日

30回

月 日

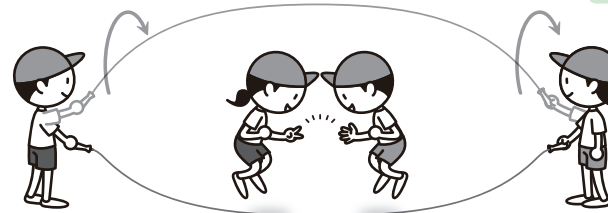
40回

月 日

50回

月 日

## 02 ながなわじゃんけん



用意するもの：ながなわ

- ① ながなわをまわす人、とぶ人に分かれる
  - ② ながなわをまわす
  - ③ とぶ人は、ながなわをとびながら、じゃんけんをする
  - ④ 勝った人は、ながなわからぬける
  - ⑤ 負けた人はとび続け、なわに入ってきた次の人とじゃんけんをする
- ※ まわす人はじゃんけんをした回数を数えてね  
 ※ ほかのお友達になわとびがぶつからないように注意してね

### あそびのポイント

- とぶのがむずかしい人はなわをまわす係として参加してみよう
- ながなわをまわさずに、波が行ったり来たりするように、ゆっくりと大きく、左右にゆらしてあそんでも楽しいよ

できた日

10回

月 日

20回

月 日

30回

月 日

40回

月 日

## 03 歌に合わせて♪ながなわとび



用意するもの：ながなわ

- ① ながなわをまわす人、とぶ人に分かれる
  - ② みんなで歌を歌いながら、リズムに合わせて、ながなわを左右に大きくゆらす
  - ③ とぶ人は、歌を歌いながらタイミングよく、ながなわをとぶ
- ※ とぶ人はとんだ回数、まわす人はまわした回数を数えてね  
 ※ ほかのお友達になわとびがぶつからないように注意してね  
 ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- とぶのがむずかしい人はなわをまわす係として参加してみよう
- いろいろな歌であそんでみよう

できた日

10回

月 日

20回

月 日

30回

月 日

40回

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」でポイントをぎろくしてゴールを目指そう!



## 04 ながなわくぐり

3人以上向け



用意するもの：ながなわ

- ① ながなわをまわす人、くぐる人に分かれる
- ② ながなわを大きくまわす
- ③ くぐる人は、まわってきたながなわの下をくぐって通りぬける  
なわがまわる速さや周りのじょうきょうに注意して、なわにぶつからないように通りぬける

- ※ くぐる人はくぐった回数、まわす人はまわした人数を数えてね
- ※ なわにぶつかったときにケガをしないよう注意しながらあそんでね
- ※ ほかのお友達になわとびがぶつからないように注意してね
- ※ お友達のお手伝いをするのも楽しいよ

### あそびのポイント

- くぐるのがむずかしい人はなわをまわす係として参加してみよう

できた日

10回

月 日

20回

月 日

30回

月 日

40回

月 日