

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

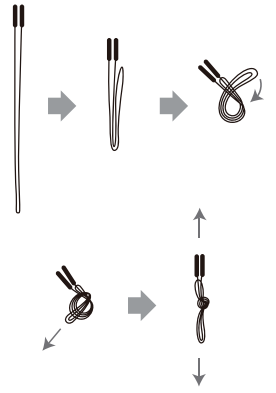


サイトトップ



「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!

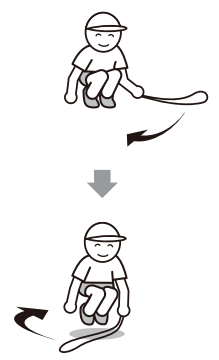
01 うさぎ結び



- ① なわを半分にたたむ
- ② なわをさらに半分にたたむ
- ③ 持ち手でない方のはしをにぎって、丸くおき、うさぎの形を作る
- ④ 持ち手でない方のはしをにぎって、丸の下から丸の中にはしを入れた後、左右に引っ張り結び目を作る

とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

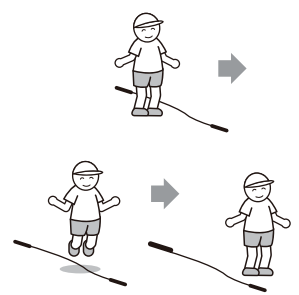
02 グラスカッター



- ① 両足を曲げてかがむ
- ② なわを半分にたたんでかたほうの手で持つ
- ③ なわが地面をこするように内回りでまわし、なわを両足でジャンプ

とべた日	20回	25回	30回	35回
	月 日	月 日	月 日	月 日

03 なわジャンプ

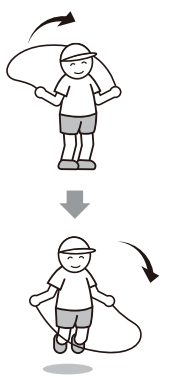


- ① なわを地面にまっすぐのばして置く
- ② なわを右、左、右…と順番にとびこえる

カンガルーのようにつま先だけでジャンプするととびやすいよ

とべた日	60回	90回	120回	150回
	月 日	月 日	月 日	月 日

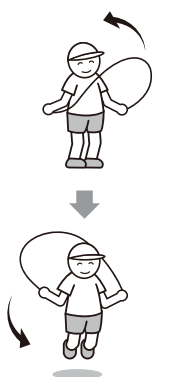
04 前とび



- 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とびやすいよ

とべた日	60回	105回	145回	190回
	月 日	月 日	月 日	月 日

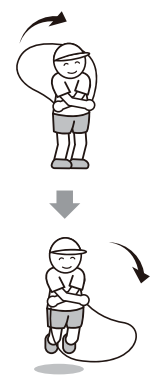
05 後ろとび



- 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とびやすいよ

とべた日	45回	60回	80回	100回
	月 日	月 日	月 日	月 日

06 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

とべた日	25回	35回	50回	70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

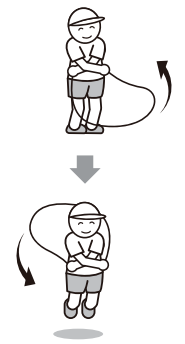


サイトトップ



「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!

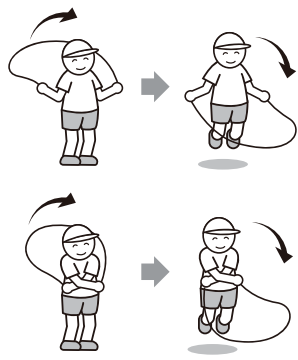
07 後ろ交差とび



- 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(x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(x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	20回	25回	35回	45回
	月 日	月 日	月 日	月 日

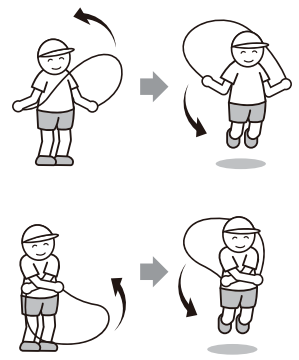
08 前あやとび



- 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

とべた日	40回	55回	65回	80回
	月 日	月 日	月 日	月 日

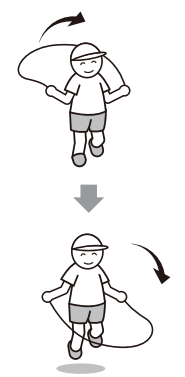
09 後ろあやとび



- 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	20回	25回	35回	45回
	月 日	月 日	月 日	月 日

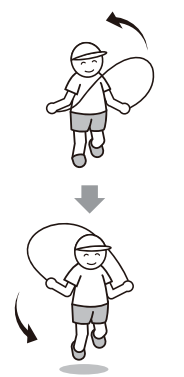
10 前けんけんとび



- ① 「前とび」をかたほうの足だけでジャンプ
- なわを使わずに練習するとイメージしやすいよ
- なわを使わずにできたらなわを使ってリズムよくとんでみてね
- つかれたら足をかえてもいいよ

とべた日	30回	40回	50回	60回
	月 日	月 日	月 日	月 日

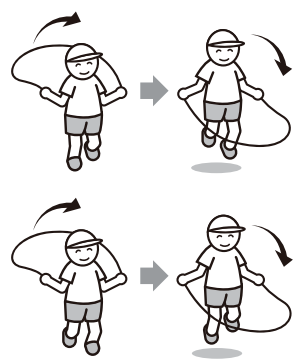
11 後ろけんけんとび



- ① 「後ろとび」をかたほうの足だけでジャンプ
- なわを使わずに練習するとイメージしやすいよ
- なわを使わずにできたらなわを使ってリズムよくとんでみてね
- つかれたら足をかえてもいいよ

とべた日	20回	25回	35回	45回
	月 日	月 日	月 日	月 日

12 前かけ足とび



- ① 「前とび」を右足だけで1回ジャンプした後、左足だけで1回ジャンプ
 - ② ①をくりかえす
- 「前けんけんとび」を右4回→左4回→右3回→左3回→右2回→左2回→右1回→左1回というふうにとびよへらしていくとやりやすいよ

とべた日	35回	55回	75回	95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

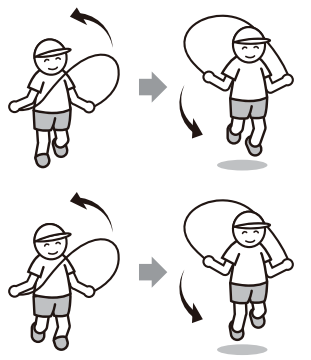


サイトトップ



「なわとれサイト」でポイントをぎろくしてしょうきゅうを目指そう!

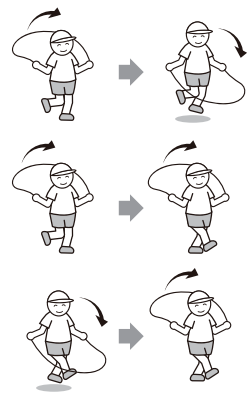
13 後ろかけ足とび



- ① 「後ろとび」を右足だけで1回ジャンプした後、左足だけで1回ジャンプ
 - ② ①をくりかえす
- 「後ろけんけん」とびを右4回→左4回→右3回→左3回→右2回→左2回→右1回→左1回というふうにじょじょにへらしていくとやりやすいよ

とべた日	20回	25回	35回	45回
	月 日	月 日	月 日	月 日

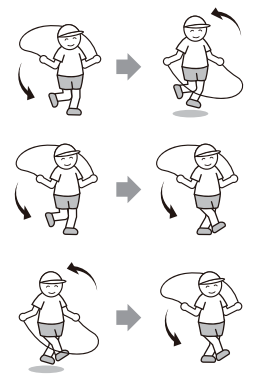
14 前ふり足とび



- 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	20回	30回	40回	50回
	月 日	月 日	月 日	月 日

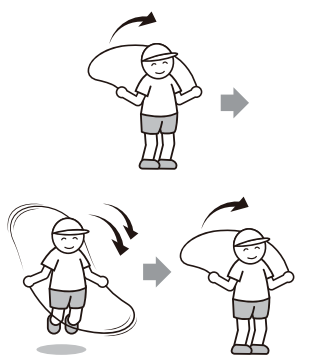
15 後ろふり足とび



- 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	25回	35回
	月 日	月 日	月 日	月 日

16 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	25回	35回
	月 日	月 日	月 日	月 日