



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



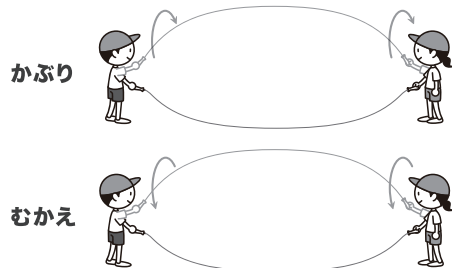
サイトトップ



「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 ながなわのまわし



かぶり

- ① ながなわをまわす人に分かれる
- ② ながなわがとぶ人の頭の上からかぶる形で、ながなわをまわす

むかえ

- ① ながなわをまわす人に分かれる
- ② ながなわがとぶ人の足元からむかえる形で、ながなわをまわす

あそびのポイント

とぶ人にあわせてなわをまわすスピードを調整するなど、まわし方も工夫してみましょう

まわした回数を数えてね
かぶりむかえについて動画をみてね

できた日

30回

月 日

40回

月 日

50回

月 日

60回

月 日

02 ながなわジャンプ



- ① ながなわをまわす人ととぶ人に分かれる
- ② まわす人は、とぶ人がとびやすいようにタイミングを合わせてながなわをまわす
- ③ とぶ人はたてに一列となり、いっせいにとぶ
- ④ 引っかけなくても、続きからとぶ

とんだ回数を数えてね

できた日

30回

月 日

40回

月 日

50回

月 日

60回

月 日

03 ながなわ追い出しジャンプ(かぶり)



- ① ながなわをまわす人ととぶ人に分かれる
- ② とぶ人は、最初からとんでいる人と、あとから加わってとぶ人に分かれる
- ③ まわす人は、ながなわがとぶ人にかぶる形でながなわをまわす
- ④ とぶ人の先頭の人は、自分が先頭になってから1回以上とんだら、ながなわからぬける
- ⑤ 前の人があぬけたら、次の人が一番後ろに入ってとぶ
- ⑥ ③～⑤をくり返す

みんなでとんだ回数を数えてね

できた日

20回

月 日

30回

月 日

40回

月 日

50回

月 日

04 ながなわ追い出しジャンプ(むかえ)



- ① ながなわをまわす人ととぶ人に分かれる
- ② とぶ人は、最初からとんでいる人と、あとから加わってとぶ人に分かれる
- ③ まわす人は、ながなわがとぶ人にむかえる形でながなわをまわす
- ④ とぶ人の先頭の人は、自分が先頭になってから1回以上とんだら、ながなわからぬける
- ⑤ 前の人があぬけたら、次の人が一番後ろに入ってとぶ
- ⑥ ③～⑤をくり返す

みんなでとんだ回数を数えてね

かぶりよりむかえの方がむずかしいから、あせらずチャレンジしてね

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



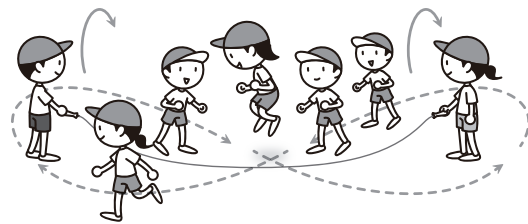
サイトトップ



「なわトレサイト」でポイントをきろくしてゴールを目指そう!



05 ながなわ8の字ジャンプ(かぶり)



- ① ながなわをまわす人ととぶ人に分かれる
- ② まわす人は、ながなわがとぶ人にかぶる形でながなわをまわす
- ③ とぶ人は、とんだら入ってきたときと反対側に向かってながなわからぬけ、まわす人の後ろをまわって、次の順番を待つ
- ④ 前の人かぬけたら、次の人が入るとぶ
- ⑤ 全員とび終えたら、反対側から続けてさいどとぶ

ひっかからずに、ながなわからぬけることができた人数を数えてね

できた日

20人

月 日

30人

月 日

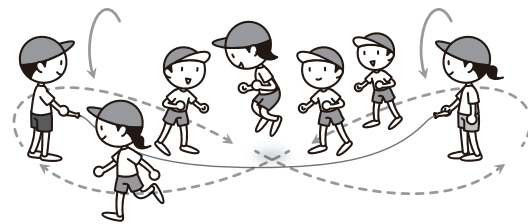
40人

月 日

50人

月 日

06 ながなわ8の字ジャンプ(むかえ)



- ① ながなわをまわす人ととぶ人に分かれる
- ② まわす人は、ながなわがとぶ人にむかえる形でなわをまわす
- ③ とぶ人は、とんだら、入ってきたときと反対側に向かってながなわからぬけ、まわす人の後ろをまわって、次の順番を待つ
- ④ 前の人かぬけたら、次の人が入るとぶ
- ⑤ 全員とび終えたら、反対側から続けてさいどとぶ

ひっかからずに、ながなわからぬけることができた人数を数えてね

かぶりよりむかえの方がむずかしいから、あせらずチャレンジしてね

できた日

10人

月 日

20人

月 日

30人

月 日

40人

月 日