



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



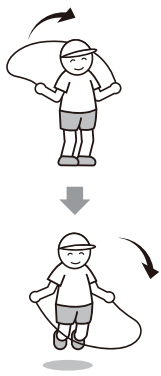
サイトトップ



「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!

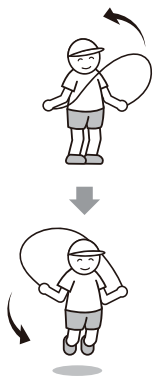


01 前とび



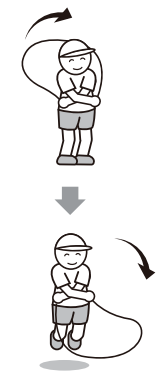
- ① なわのはしをそれぞれの手で持ち、前にまわす
 - ② まわってきたなわを両足でジャンプ
- なわを前にまわして、なわとびが目の所に来たらジャンプするとびやすいよ

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



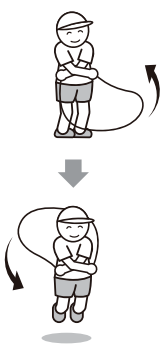
- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
 - ② 右手と左手をおなかの前で交差（×の形）にしたまま、前にまわす
 - ③ まわってきたなわをジャンプ
- 交差（×の形）はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すとびやすいよ
- なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

とべた日	210回	240回	280回	320回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	130回	145回	160回	180回
	月 日	月 日	月 日	月 日

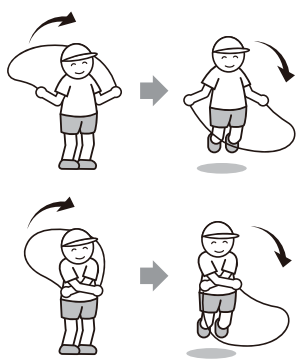
とべた日	80回	105回	130回	160回
	月 日	月 日	月 日	月 日

04 後ろ交差とび



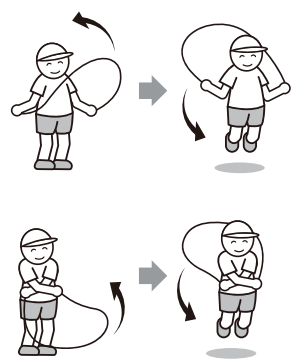
- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
 - ② 右手と左手をおなかの前で交差（×の形）にしたまま、後ろにまわす
 - ③ まわってきたなわをジャンプ
- 交差（×の形）はおへその位置で、体の左右から大きくはみ出すとびやすいよ
- なわをまわすときはなわの先が地面につくようにまわしてね

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	50回	70回	90回	110回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	100回	120回	145回	170回
	月 日	月 日	月 日	月 日

とべた日	50回	65回	90回	120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

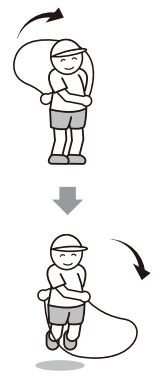


サイトトップ



「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!

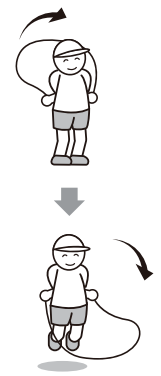
07 前後交差とび



- 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	25回	30回	35回	40回
	月 日	月 日	月 日	月 日

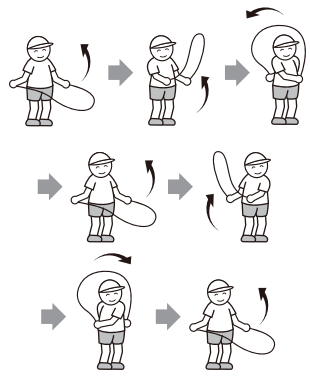
08 はいめん交差とび



- 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	20回	25回	30回	35回
	月 日	月 日	月 日	月 日

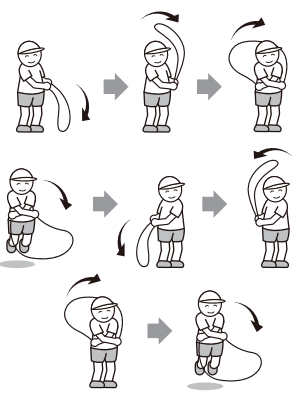
09 後ろかえしとび（とばないわざ）



- ① なわのはしをそれぞれの手で持つ
 - ② なわを後ろにまわす
 - 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耳の後ろをとおっておでこの前を通し、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

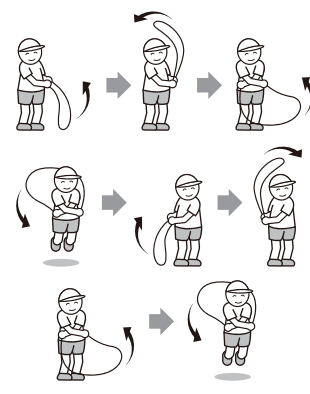
10 前サイドクロスとび



- 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

とべた日	45回	55回	65回	75回
	月 日	月 日	月 日	月 日

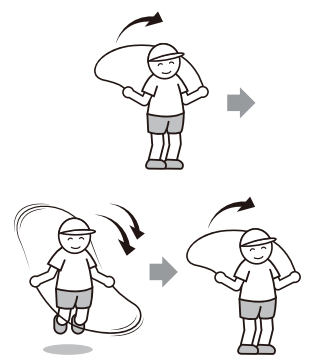
11 後ろサイドクロスとび



- 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	25回	30回	35回	40回
	月 日	月 日	月 日	月 日

12 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」で何回かた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	70回	80回	90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



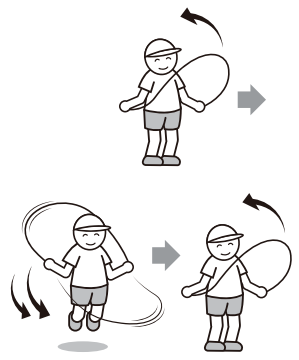
サイトトップ



「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!



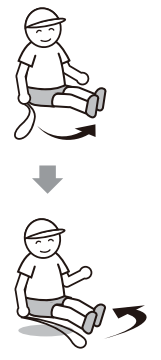
13 後ろ二重とび



- 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	35回	40回	45回	55回
	月 日	月 日	月 日	月 日

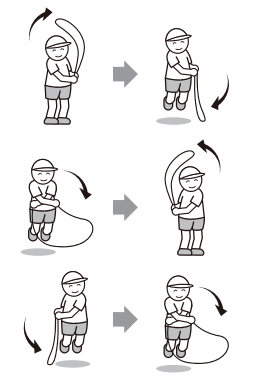
14 おしりとび



- ① 両足をのばしてすわり、半分にたたんだなわをかたほうの手で持つ
 - ② 地面をはうように内回しになわをまわす
 - ③ おしりと足の力をつかって、なわをジャンプ
- うでを前後にふっていきおいをつけるととびやすいよ
- 足を少しまげるとジャンプしやすいよ
- いきおいよくバンザイをとちゅうでやめると、おしりがうきやすいよ

とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

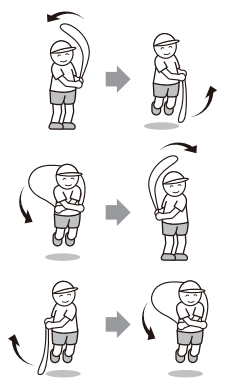
15 前スーパーサイドクロス



- 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

とべた日	25回	35回	45回	60回
	月 日	月 日	月 日	月 日

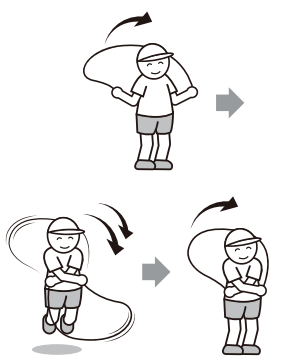
16 後ろスーパーサイドクロス



- 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	15回	20回	30回	35回
	月 日	月 日	月 日	月 日

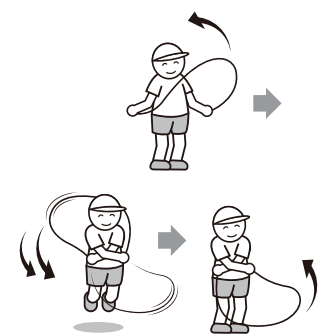
17 前交差二重とび



- ① 「前交差とび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす
- 「前交差とび」の手の形を作ってから始めるととびやすいよ
- 交差した手は左右に大きく広げてね

とべた日	20回	25回	30回	35回
	月 日	月 日	月 日	月 日

18 後ろ交差二重とび



- ① 「後ろ交差とび」で1回のジャンプの間になわを2回まわす
- 「後ろ交差とび」の手の形を作ってから始めるととびやすいよ
- 交差した手は左右に大きく広げてね

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



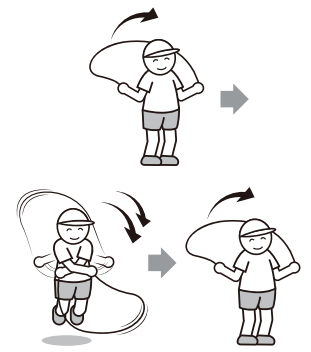
サイトトップ



「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!



19 前はやぶさ

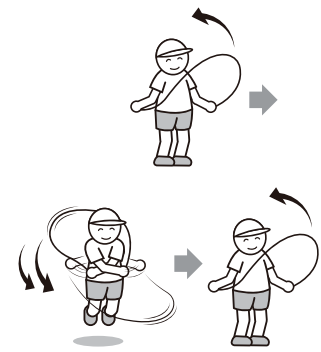


① 1回のジャンプの間に「前とび」で1回、「前交差とび」で1回とぶ

大きく高く「前とび」をとんで、着地のときに手を交差(xの形)にするとびやすいよ

とべた日	20回	25回	30回	35回
	月 日	月 日	月 日	月 日

20 後ろはやぶさ



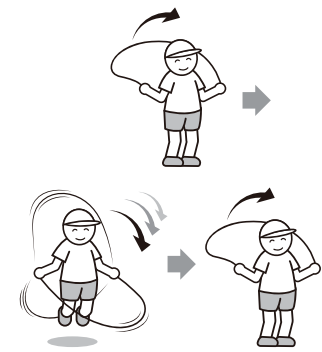
① 1回のジャンプの間に「後ろとび」で1回、「後ろ交差とび」で1回とぶ

「後ろとび」をとんだらすぐ手を交差(xの形)して開くことをイメージするとびやすいよ

交差(xの形)のときは、おへそのところで交差してね

とべた日	10回	15回	20回	25回
	月 日	月 日	月 日	月 日

21 前三重とび



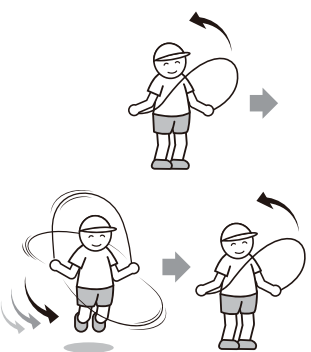
① 「前とび」で1回のジャンプの間になわを3回まわす

わざの前に「前二重とび」で何回かとんでいきおいをつけるとびやすいよ

利きうでの方のなわに結び目を1こ作るとなわが短くなってとびやすいよ

とべた日	5回	10回	15回	20回
	月 日	月 日	月 日	月 日

22 後ろ三重とび



① 「後ろとび」で1回のジャンプの間になわを3回まわす

わざの前に「後ろ二重とび」で何回かとんでいきおいをつけるとびやすいよ

利きうでの方のなわに結び目を1こ作るとなわが短くなってとびやすいよ

とべた日	1回	5回	10回	15回
	月 日	月 日	月 日	月 日