

必要な道具

わっか
短縄
大縄

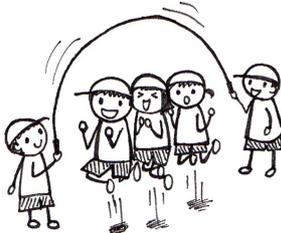
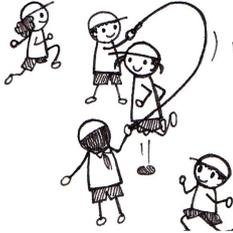
身につく力



なわとび運動①

児童が注意するポイント



	<p>準備運動 足の筋力 リズム感</p> <p><u>いろいろジャンプ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・けんけんぱ ・半回転ジャンプ ・1回転ジャンプ ・なるべく低くジャンプ ・なるべく高くジャンプなど 	<p>片足だけでやる。</p>
<p>1</p>	<p>大波小波 人と息を合わせる リズム感</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人でとぶ。 ・友達と一緒にとぶ。 	<p>とぶタイミングに気をつける。</p>
<p>2</p>	<p>8の字とび 瞬発力、リズム感、集中力</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エアーなわとび ・友達と順番にとぶ。 	<p>タイミングをおぼえる。</p>
<p>3</p>	<p>短なわ練習 向上心</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標を決める。 ・自分で練習する。 	<p>なわの回し方に気をつける。</p>