

チャレンジ 燕沢 なわとびカード

しょうがっこう
小学校

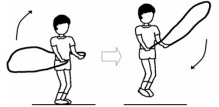

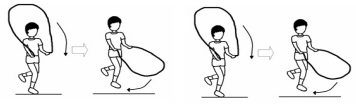

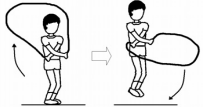

ねん くみ ばん なまえ

★ にんていの ほうほう
 ① とびかたの えにある それぞれの かずを とべれば、クリアです。
 ② ①でクリアした かずが、かくきゅうの クリアするに なれば そのきゅうは にんていです。
 ※ かくきゅうの すべての とびかたをクリアすれば、『ぜんクリア』です。

できたところまで すきないろを めっていこう!!

きゅう	クリアする	にんてい	できたところまで すきないろを めっていこう!!						ぜんクリア
1	4		100	70	10	7	24	100	
2	4		90	65	8	6	16	90	
3	4		85	60	6	5	12	85	
4	4		80	55	4	4	8	80	
5	4		75	50	3	3	6	75	
6	4		70	45	2	2	4	70	
7	4		65	40	1	1	2	65	
8	3		60	35	28	24	60		
9	3		55	30	24	20	55		
10	3		50	25	20	16	50		
11	3		45	20	16	12	45		
12	3		40	15	12	8	40		
13	3		35	12	8	4	35		
14	3		30	10	4	2	30		
15	2		25	7	20	24			
16	2		20	5	16	16			
17	2		15	3	12	8			
18	2		10	1	8	2			
19	1		5		4				
20	1		1		1				

1・2ねんせい とびかたのせつめい

とびかた		せつめい	アドバイス
1	りょうあしとび 	○ なわを 1 かいまわすたびに、りょうあしを とじたまま1かいジャンプします。	☆ はじめのうちは ゆっくりなわを まわして 2 かいジャンプして、1 かいなわを まわす やりかたでもよいです。 なれてくれば、なわを はやくまわし 1 かいで とびましょう。
2	りょうあしとび (うしろ) 	○ なわを うしろに まわし、1 かいまわすたびにりょうあしを とじたまま 1 かいジャンプします。	☆ すこしずつ、ひだりあしと みぎあしの とぶ かいすうを おなじにしましょう。
3	かたあしとび 	○ かたあしで ジャンプして なわを とびます。つかれたら はんたいの あしをつかいます。	☆ おなじスピードで なわを まわせるように しましょう。
4	2びょうしとび 	○ ひだりあしと みぎあしで 2かいずつ じゅんばんにとびます。	☆ はじめのうちは かたあしずつ、おおきくとんで すこしずつ はやくなわを まわせるように しましょう。
5	かけあしとび 	○ そのばで、かけあしを するようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつ じゅんばんにとびます。	☆ ひじと ひじが かさなるくらい、ふかく うでを こうさします。せなかが まるくならないように しましょう。すこし ながめの なわをつかうと なん かいも とべます。
6	かけあしとび (うしろ) 	○ なわを うしろに まわし、そのばで かけあしを するようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつじゅんばんに とびます。	☆ なわを はやくまわせるように れんしゅうしましょう。はじめは なわを もたないで、1 かいの ジャンプの あいだに りょうてを 2 かいたたいて まわすリズムをつかみましょう。
7	こうさとび 	○ りょうてを からだのまえで こうさしたまま、なわを とびます。	☆ まえとびの あと、すばやく うでを こうさします。うでは すこし、したに さげたほうが とびやすいです。ひじと ひじが、かさなるくらい しっかり からだの まえで こうさしましょう。
8	2じゅうとび 	○ 1 かいの ジャンプの なかで、2 かいなわを まわします。	
9	あやとび 	○ りょうあしとびで 1 かいとんだあと、りょうてを からだのまえで こうさして とびます。これをくりかえします。 かずの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。	