

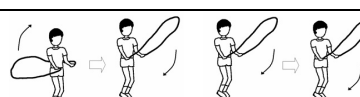


チャレンジ 燕沢 なわとびカード

小学校 年 組 番 名前

級	クリア数	にん定	★ にん定の方法 ① とび方の絵にあるそれぞれの数をとれば、クリアです。 ② ①でクリアした数が、各級のクリア数になれば、その級は、にん定です。 ※ 各級の全てのとび方をクリアすれば、『全クリア』です。						全クリア
できたところまで 好きな色を めっていこう!!									
1級	4		30	3	3	20	7	20	
2級	4		20	2	2	15	6	18	
3級	4		15	1	1	10	5	16	
4級	4		10	24	20	8	4	14	
5級	4		8	12	10	5	3	12	
6級	4		5	8	5	3	2	10	
7級	4		3	4	1	1	1	8	
8級	3		120	30	24	50	5		
9級	3		100	25	20	45	3		
10級	3		90	20	16	40	1		
11級	3		80	15	12	35	40		
12級	3		70	10	8	30	30		
13級	3		60	5	4	25	20		
14級	3		50	1	2	20	10		
15級	2		40	50	14	60			
16級	2		30	30	8	40			
17級	2		20	10	4	20			
18級	2		15	3	2	12			
19級	1		8			8			
20級	1		3			4			

5・6年生 とび方の説明

とび方		説明	アドバイス
1. 前とび(両足) 2. 前とび(かけ足) 3. 両足とび(後ろ) 4. かけ足とび(後ろ) 5. 2びょうしとび 6. あやとび 7. あやとび(後ろ)		◎ 1～4年生のとび方の説明を見てください。	
8	交差とび 	○ 両手を体の前で交差したまま、なわをとびます。	☆ ひじとひじが重なるくらい、深くうでを交差します。せ中が丸くならないようにしましょう。少し長めのなわを使うと何回もとべます。手首の回転でなわをまわしましょう。
9	交差とび(後ろ) 	○ なわを後ろにまわし、両手を体の前で交差したまま、なわをとびます。	
10	交差2重とび 	○ 両手を体の前で交差したまま、2重とびをします。	☆ 交差とびをしっかり練習して、手の位置が決まってくるとできやすくなります。手首の動きだけで速く回せるようにしましょう。
11	2重とび 	○ 1回のジャンプの中で、2回なわを回します。	☆ なわ回しの2回目は速く回すように意識しましょう。
12	2重とび(後ろ) 	○ なわを後ろにまわし、1回のジャンプの中で、2回なわを回します。	☆ 左右のなわの速さが変わってくるとバランスをくずすので、同じはやさになるようにしましょう。
13	あや2重とび 	○ 2重とびで、2回目をあやにしてとぶとび方です。はじめにあやとびでとぶ、あや2重とびもあります。	☆ 手首のスナップをよくきかせて、うでを速く動かし、なわを一気に回しましょう。2重とびよりも少し長いなわを使うと何回もとべます。
14	側しんとび 	○ なわを体の右(左)側方で1回まわしてから、両手を交差させてとびます。次に左(右)側方で1回まわしてから、両手を交差させてとびます。	☆ 1で回して、2でとび、3で回して、4でとぶリズムです。上達したら着地はかた足ずつ交ごにつきます。
15	前後交差とび 	○ 右手(左手)を体の前に交差し、左手(右手)を体の後ろにして、手をそのままのじょうたいにしてなわを回すとび方です。	☆ しせいが前かがみにならないよう注意しましょう。
16	3重とび 	○ 1回のジャンプの中で、3回なわを回します。	☆ 高くジャンプすることと、なわをす早く回すことが必要になります。