



チャレンジ

# なわとび

なわとびは「両足をそろえる（閉じる）力」、「両足をそろえた状態で上方へとび上がる力」、「回転してくるなわをタイミングよく見てとぶ力」、「両腕でなわを回転させる力」が必要です。



## 「両足をそろえてとぶ力」がアップ！ カンガルーとび

- ①両足はそろえてひざを軽く曲げ、手はカンガルーのように体の前で曲げます。
- ②①の状態から、かかとを上げて、つま先だけで小さくとびます。
- ③①と②をくり返して、とびながら前に進んでいきます。



**できない時は** 子どもの両ひざの間に、ハンカチなどをはさんで、落とさないようにすると、とぶ感覚がつかめます。

## 「タイミングを見てとぶ力」がアップ！ 足切り

- ①おとなは二つ折りにしたなわを片手で持ち、子どもの正面に立ちます。
- ②なわを地面すれすれに左右に動かし、徐々にスピードを上げて子どもがとびます。

**注意点** なわを強く動かすと、足になわが絡まり危険です。最初は合図して、ゆっくり回しましょう。



## なわとびをする前に確認すること

**服装**

動きやすい服装を心がけます。動いて体が温まったら、上着を脱いで体温調節をしましょう。

**長さ**

なわを両手で持ち、なわの真ん中を足で踏みます。持ち手が胸の高さにくるくらいがちょうどよい長さです。

**にぎり方**

イラストのように軽くにぎります。



## 「カンガルーとび」や「足切り」ができれば「立ちとび」に挑戦



なわは体の後ろにして、両腕を上に伸ばして「ばんざい」をします。

なわを前に回して、足元きたらひざを曲げて、なわを止めます。

両足をそろえてとんで、なわをとびこえ、①に戻ります。

## 肩やひじを中心になわを回そう

おとなは、手首を使ってなわを回すことができますが、幼児は手首の関節が未熟なため、肩やひじを中心になわを回すように伝えてください。

