

令和5年度

R6.2月

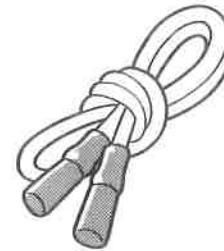
## ほけんだより

社会福祉法人  
明の守福社会

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、手は力  
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  
まつたら、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」ができたら **「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、足元に  
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。

