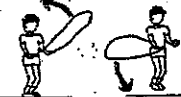
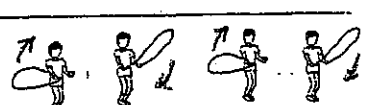


城北なわとびチャレンジ!

なわとびのわざ		せつめい	とびかたのポイント
まえまわ 前回り		なわを 1 かい回すたびに、りょう足を 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。
うしろまわし 後ろ回り		なわを うしろに 回し、1 かい回すたびにりょう足を とじたまま 1 かいジャンプします。	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。
かけ足前回り	 左足→右足→左足→... とこうごにとぶ (右足からスタートしてもよい)	そのばで、かけあしを するようにしてとびます。左足と右足を 1 かいずつじゅんばんにとびます。	はじめのうちは、かた足ずつ大きくとんで、少しずつ早くなわを回せるようにしよう。
あやとび(前)		りょう足とびで 1 回とんだあと、りょう手を体の前でこうさしてとびます。これをくりかえします。	なわが、頭の上をこえると同時に、すばやくなわを「ばってん(こうさ)」にします。
あやとび(後ろ)		なわを後ろに回し、りょう足とびで 1 回とんだあと、りょう手を体の前でこうさしてとびます。これをくりかえします。	こうさしたうでは、下にさげたほうがとびやすいです。
こうさ 交差とび(前)		りょう足を 体の前で こうさしたまま、なわを前に回してとびます。	ひじとひじがかさなるくらい、うでを「ばってん」にします。せ中がまる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。
こうさ 交差とび(後ろ)		りょう足を 体の前で こうさしたまま、なわを後ろにまわしてとびます。	手首をまわすことをいしきしてみよう。
にじゅう 二重とび		1 かいの ジャンプの中で、2 かいなわを 回します。	① 30 びょうで 70 回前回しをとべるようになる ② ジャンプしながら、手を 2 回たたけるようになる
さんじゅう 三重とび		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、なわを早く回すことが必要になります。

なわとびチャレンジカード

クリアできたら、まるをつけたり、色をぬったりしよう

[illegible]