

おん 年 くみ 組 はちえ 名前

[illegible]

日時	ゆりかご ※うろをみよう	ひたしだり 片足立ち バランス	なわとび ※べつのカードをみ よう	ネコちゃんたい いそう ※うろをみよう	グーパー ※のまじうでを のびして	どうぶつ あるき いらいおどうぶつ にきいてみよう
	10かきじよう	20ひんじよう	5あんじよう	1かきじよう	20かきじよう	なんひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき
5月 日	かい	びよう	ふん	かい	かい	ひき

せんせいのサイン



※なわとびは、べつに くばられた なわとびカードをつかひしょう

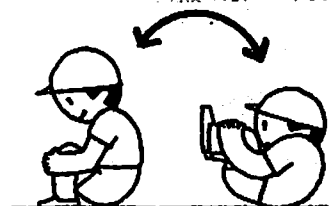
※ネコちゃんたいいそうは 碓氷小学校のホームページに

やりかたがのっています。 とうがを見ながらやってみしょう。

※ゆりかごは、たいくずわから あごを引き、背中を丸くしてまえうしろにころかひます。

○ゆりかご

- ・ かかえて丸く。
- ・ 起きあがるときはひたいを突き出す。





みなみっこなわとびカード Aコース



ねん くみ なまえ ()

※どこからはじめてもいいです。できたらかおにいろをぬりましょう。

	りょうあしとび トーン トーン		りょうあしとび トント ン		グーバーとび		グーチョキとび		けんけんとび	
まえ	5		1 0		5		5		5	
	1 0		3 0		1 0		1 0		1 0	
	2 0		5 0		1 5		1 5		1 5	
うしろ	3		5		3		3		3	
	1 0		1 5		1 0		1 0		1 0	
	かけあしとび		まえふりとび		あやとび		こうさとび		2じゅうとび	
まえ	3		5		1 0		1 0		1	
	5		1 0		2 0		2 0		5	
	1 0		2 0		3 0		3 0		1 0	
うしろ	3		5		5		5		1	
	1 0		1 0		2 0		2 0		3	

※かおのかずがふえると、きゅうがあがります。したのきゅうのマスにいろをぬりましょう。

かおのかず	1	3	5	7	9	1 1	1 3	1 5	1 7	1 9	2 1
きゅう	1 5 きゅう	1 4 きゅう	1 3 きゅう	1 2 きゅう	1 1 きゅう	1 0 きゅう	9 きゅう	8 きゅう	7 きゅう	6 きゅう	5 きゅう
かおのかず	2 3	2 5	2 7	2 9	3 2	3 5	3 8	4 1	4 4	4 7	いじょう
きゅう	4 きゅう	3 きゅう	2 きゅう	1 きゅう	1 だん	2 だん	3 だん	4 だん	5 だん	名人！	

	とび方	せつめい	技のポイント
1	りょう足とび	なわを前に回し、なわが足にもどってくるタイミングに合わせてなわをとびこえます。これをくりかえします。	手を大きく回すのではなく、体とひじがはなれないようにします。わきがひらかないようにまわします。同じリズムでとべるように、なわを回すはやさをそろえましょう。
	うしろ	なわを後ろに回し、なわが足にもどってくるタイミングに合わせてなわをとびこえます。これをくりかえします。	
2	かけあしとび	その場でかけ足をするようにしてとびます。左足と右足を1かいずつ、じゅん番にとびます。	はじめ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ましょう。
	かけあしとび	その場でかけ足をするようにしてとびます。左足と右足を1かいずつ、じゅん番にとびます。	
3	きえみどり	かたほうの足でなわをとびます。とんだ時にあげた足を、次のかいてんで前にふりだします。	みぎ・みぎ・ひだり・ひだりと2回ずつリズムよくかたあしで跳びます。同じリズムでとべるように、なわを回すはやさをそろえましょう。
	うしろ	なわを後ろに回し、かたほうの足でなわをとびます。とんだ時にあげた足を、次のかいてんで前にふりだします。	
4	あやとび	りょう足とびで1回とんだあと、りょう手を体の前で交さしてとびます。これをくりかえします。	前とびのなわが、頭の上を越えるタイミングですばやくなわを交さします。交さするうでは、むねの前でなく、こしの前で回すととびやすくなります。
	うしろ	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交さしてとびます。これをくりかえします。	
5	こうさとび	りょう手を体の前で交さしたまま、なわをとびます。	ひじとひじが重なるくらい、深くうでを交さします。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。
	うしろ	なわを後ろに回し、りょう手を体の前で交さしたまま、なわをとびます。	
6	二重とび	1回のジャンプの中で2回なわを回してとびます。	なわを安定してはやく回せるようにれんしゅうします。なわをもたずに、1回のジャンプの中でりょう手を2回たたいて、なわを回すリズムをつかみましょう。うでを回すのではなく、手首を使って素早くなわを回すれんしゅうをしましょう。
	うしろ	なわを後ろに回し、1回のジャンプの中で2回なわを回してとびます。	
7	どくしんとび	なわをよこにふり、からだの前で8の字をえがくようにクロスさせます。そとがわの手を体の前で交差させてとびます。	みぎまわし・とぶ・ひだりまわし・とぶのリズムで2回に1度なわをとびこえます。
	うしろ	なわを後ろに回し、なわをよこにふり、からだの前で8の字をえがくようにクロスさせます。そとがわの手を体の前で交差させてとびます。	
8	かえしとび	なわを回しからだの横にたたきつけるようにします。片方の手を後ろに回し、前にある手は頭の上を回しうでを開きます。みぎ・ひだり交互に回します。	(1)なわを前に回す。(2)片方の手をうしろにする。(3)前にある手をあたまの上をまわしりょううでを開きます。この動作をみぎ・ひだり交互に続けます。 前にきた手を、手首を使いすくいあげるように回します。すくいあげてきた輪の中をくぐるようにしてうでを開きます。
	うしろ	なわを後ろに回し、手を前と後ろに交差させます。前にある手をすくいあげるように回し、輪をくぐります。これをこうごにくりかえします。	
9	あや二重とび	二重とびで2回目をあやにしてとぶとび方です。はじめをあやとびにしてとぶ、とび方もあります。	うでを早く動かして、なわ++を一気に回しましょう。二重とびよりも、少し長いなわを使うと何回もとべます。
	うしろ	なわを後ろに回し、二重とびで2回目をあやにしてとぶとび方です。はじめをあやとびにしてとぶ、とび方もあります。	

※くわしいとびかたは、陸南小学校のホームページにせつめいの動画があります。とびかたがわからない時は見てみましょう。