

# なわとびになれよう！

まずは、なわまわしに挑戦しよう！

なわまわし・・・右手と左手で10回ずつできたらひとますぬりましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

なわまわし・・・右手と左手で10回ずつできたら(8の字)ひとますぬりましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

全部ぬることができたら7級合格です。

なわとびになれてきたところで、いろいろな技に挑戦してみましょう。

低…1・2年生 中…3・4年生 高…5・6年生 ( )の中の数字は後ろとび

No.	種 目 と 説 明	1	2	3	4	5	印
1	両足とび〔1の2〕☆ なわとびを1回まわす間に2回とぶ						
2	【低10(10), 中15(15), 高20(20)】						
3	両足とび〔1の1〕☆ なわとびを1回まわす間に1回とぶ						
4	【低10(10), 中15(15), 高20(20)】						
5	片足とび☆ 片足だけで、ケンケンをしながるとぶ						
6	【低10(10), 中15(15), 高20(20)】						
7	その場かけ足とび☆ その場所で、かけ足をしながるとぶ						
8	【低10(10), 中15(15), 高20(20)】						
9	時計とび☆ 両足とびをしながら、体をまわしていく						
10	【低10(5), 中15(10), 高20(15)】						
11	グーパーとび☆ 【セット】 1で足を左右に開き、2で閉じる						
12	【低3(2), 中5(4), 高10(5)】						
13	グーチョキとび☆ 【セット】 1で足を前後に開き、2で閉じる						
14	【低3(2), 中5(4), 高10(5)】						

No.	種 目 と 説 明	1	2	3	4	5	印
15	ジャンケンとび 【セット】	前					
16	1, 2で左右開閉、3, 4で前後開閉をする 【低3(2), 中4(3), 高5(4)】	後					
17	2拍子かけ足とび☆ 【セット】	前					
18	1, 2で左足、3, 4で右足 【低3(2), 中4(3), 高5(4)】	後					
19	2拍子十字かけ足とび 【セット】	前					
20	1, 2で左、3, 4で右、5, 6で前、7, 8で後ろ 【低1(1), 中2(1), 高3(2)】	後					
21	スキップとび	前					
22	スキップしながらとぶ 【低10(5), 中15(10), 高20(15)】	後					
23	あやとび 【セット】	前					
24	手を体の前で交差させたり、開いたりする 【低5(2), 中10(5), 高15(10)】	後					
25	交差とび	前					
26	手を体の前で交差させたままとぶ 【低5(3), 中10(5), 高15(8)】	後					
27	前ふりとび 【セット】	前					
28	1で片足を後ろに曲げ、2で前にふる 【低4(2), 中8(4), 高10(6)】	後					

No.	種 目 と 説 明	1	2	3	4	5	印
29	前だしとび 【セット】	前					
30	1で片足を後ろに曲げ、2で前につける 【低4(2), 中8(4), 高10(6)】	後					
31	横ふりとび 【セット】	前					
32	1で左足、2で右足を横にふる 【低4(2), 中8(4), 高10(6)】	後					
33	横だしとび 【セット】	前					
34	1で片足を横につけ、2でそろえる。 【低4(2), 中8(4), 高10(6)】	後					
35	2回横だしとび 【セット】	前					
36	1, 2で片足を横につけ、3, 4でそろえる 【低2(1), 中4(2), 高6(3)】	後					
37	あやサイクルとび 【セット】	前					
38	かけ足で、1は交差、2, 3, 4は普通 【低3(1), 中4(2), 高5(3)】	後					
39	交差サイクルとび 【セット】	前					
40	かけ足で、1, 2は交差、3, 4は普通 【低3(1), 中4(2), 高5(3)】	後					
41	しんしつ足上げとび 【セット】	前					
42	ひざをのぼしたまま片足とび。4回とんだら足をかえる。 【低2(1), 中4(2), 高6(3)】	後					

No.	種 目 と 説 明		1	2	3	4	5	印
43	かえしまわし	前						
44	1で体の横でなわをかえし、2で開く 【低4(2), 中6(4), 高10(6)】	後						
45	サイドクロス	前						
46	1でなわを体の横にふり、2で交差とび 【低4(2), 中6(4), 高8(6)】	後						
47	前後交差とび	前						
48	両手を体の前後にして交差とび 【低2(2), 中6(4), 高10(8)】	後						
49	二重とび	前						
50	1回とぶ間に、なわを2回まわす 【低5(3), 中10(5), 高15(7)】	後						
51	片足二重とび	前						
52	片足で二重とびをする 【低2(1), 中4(2), 高8(4)】	後						
53	かけ足二重とび	前						
54	かけ足とびをしながら、二重とびをする 【低2(2), 中8(4), 高10(6)】	後						
55	はやぶさくあや二重とび)	前						
56	1回目か2回目を交差させる二重とび 【低3(1), 中5(2), 高10(3)】	後						

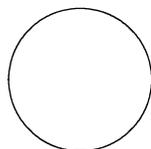
No.	種 目 と 説 明		1	2	3	4	5	印
57	サイクル二重とび 【セット】	前						
58	1, 2は普通の両足とび、 3, 4は二重とび 【低2(1), 中4(2), 高5(3)】	後						
59	たか (交差二重とび)	前						
60	交差の二重とび 【低1(1), 中3(1), 高7(3)】	後						
61	二重サイドクロスとび	前						
62	1回とぶ間に、側回旋と交差をする 【低1(1), 中3(1), 高5(2)】	後						
63	フェニックス【セット】	前						
64	二重とびとはやぶさをくり返す 【低1(1), 中2(1), 高3(2)】	後						
65	火の鳥【セット】	前						
66	二重とびとたかをくり返す 【低1(1), 中2(1), 高3(2)】	後						
67	とんび【セット】	前						
68	二重とびとはやぶさとたかをくり返す 【低1(1), 中1(1), 高3(2)】	後						
69	三重とび 【低1, 中1, 高2】 1回とぶ間になわを3回まわす。	前						

# ☆ 2人わぎにチャレンジ ☆

70 向かい合いとび……向かい合ってとぶ。 10回



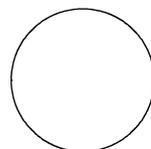
印 だれとできたか、名前を書こう




71 横ならびとび（正面）……横にならんととぶ。 10回



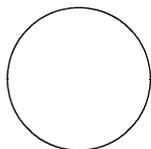
印 だれとできたか、名前を書こう




72 後ろならびとび……前の人回して、後ろの人がとぶ。 10回



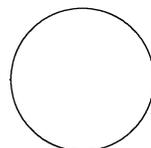
印 だれとできたか、名前を書こう



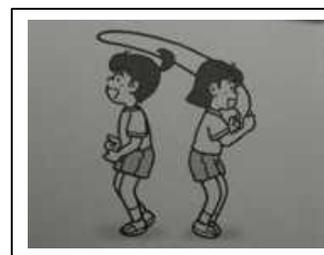

73 前ならびとび……後ろの人が回して、前の人ととぶ。 10回



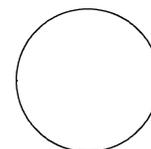
印 だれとできたか、名前を書こう




74 背中あわせとび……背中あわせになつてとぶ。 5回



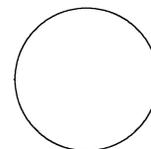
印 だれとできたか、名前を書こう




75 横ならびとび（反対向き）……反対向きで横にならんととぶ。 5回



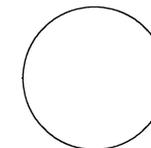
印 だれとできたか、名前を書こう




76 かたがわとび……2人でなわをもつ。1人が回し、もう1人がとぶ。 10回



印 だれとできたか、名前を書こう

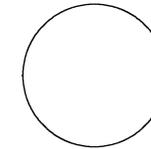



※76は、じぶんがとべたら印がもらえます！

77 ロープわたしとび……後ろならびとびをして、後ろの人になわをわたして、前ならびとびになる。 1セット



印 だれとできたか、名前を書こう



# ☆☆チャンピオン☆

自分でとびかたを選び、とんだ回数の最高記録をかいておこう。

とびかた						

とびかた						

とびかた						

# ☆持久とびチャンピオン☆

持久とびにチャレンジしよう。

前とび


後ろとび


【持久とびの時間】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
前とび	1分	1分	1分30秒	1分30秒	2分	2分
後ろとび	30秒	30秒	1分	1分	1分30秒	1分30秒

◎持久とびができたなら先生にサインをもらいましょう。

## なわとびのめあて

1. リズムよくたくさんとべるようになるろう。
2. たくさんのとび方ができるようになるろう。
3. みんなで教えあい、楽しくとぼう。

## なわとびをするときの注意

1. 近くに人がいないかたしかめてから始めよう。
  2. 友だちのとび方は、横で見よう。
  3. 一度にたくさんやらないで、毎日少しずつ続けよう。
  4. なわは袋に入れるか、なわを結んでできた輪に手を通しグリップを持つとう。
  5. アスファルトの上ではやらないで、土の上でとぼう。
  6. 友達やお家の人にみてもらい日付(○/△)と名前を書いてもらいましょう。
  7. 5マスがうまったら、級の認定は先生にしてもらいましょう。
  8. 中学年以上は☆の種目については友達から認定を受けることができます。
  9. 名人以上の人は1～48までの認定ができます。(2年生以上)
- 1日15マスまで進めることができます。

## 級のはんてい

なわとびになれよう！  
 できたら……7 級  
 できるとび方が、5種目以上……6 級  
 できるとび方が、10種目以上……5 級  
 できるとび方が、20種目以上……4 級  
 できるとび方が、30種目以上……3 級  
 できるとび方が、40種目以上……2 級  
 できるとび方が、45種目以上……1 級  
 できるとび方が、50種目以上……特級  
 できるとび方が、55種目以上……名人  
 できるとび方が、60種目以上……超人  
 できるとび方が、70種目以上……仙人  
 すべてのとび方が、合格したら……神様

※1年生は5級、2年生は4級、3・4年生は3級、5・6年生は2級を目標にがんばりましょう。

# なわとびカード



神様	
仙人	
超人	
名人	
特級	
1 級	
2 級	
3 級	
4 級	
5 級	
6 級	
7 級	

沼津市立門池小学校

年 組 番