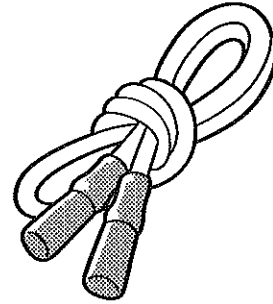


# ほけんニュース

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。

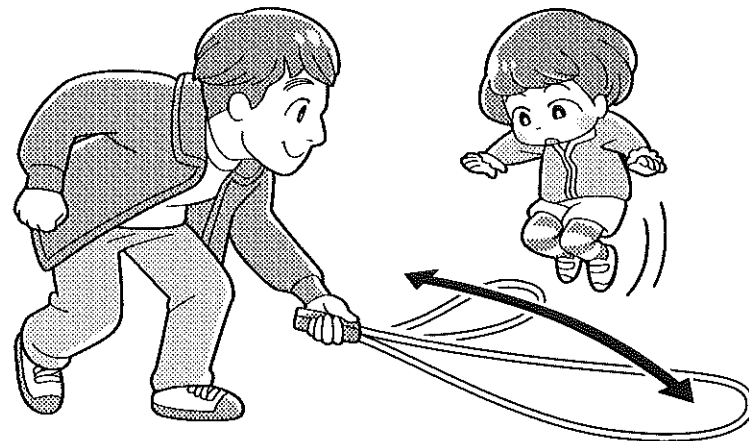
**できない時は** 子どもの両ひざの間に、ハンカチなどははさんで、落とさないようにすると、とぶ感覚がつかめます。



### 「タイミングを見てとぶ力」がアップ! 足切り

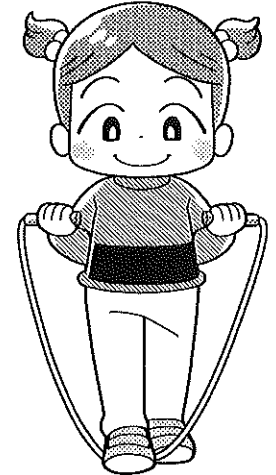
- ①おとなは二つ折りにしたなわを片手で持ち、子どもの正面に立ちます。
- ②なわを地面すれすれに左右に動かし、徐々にスピードを上げて子どもがとびます。

**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。

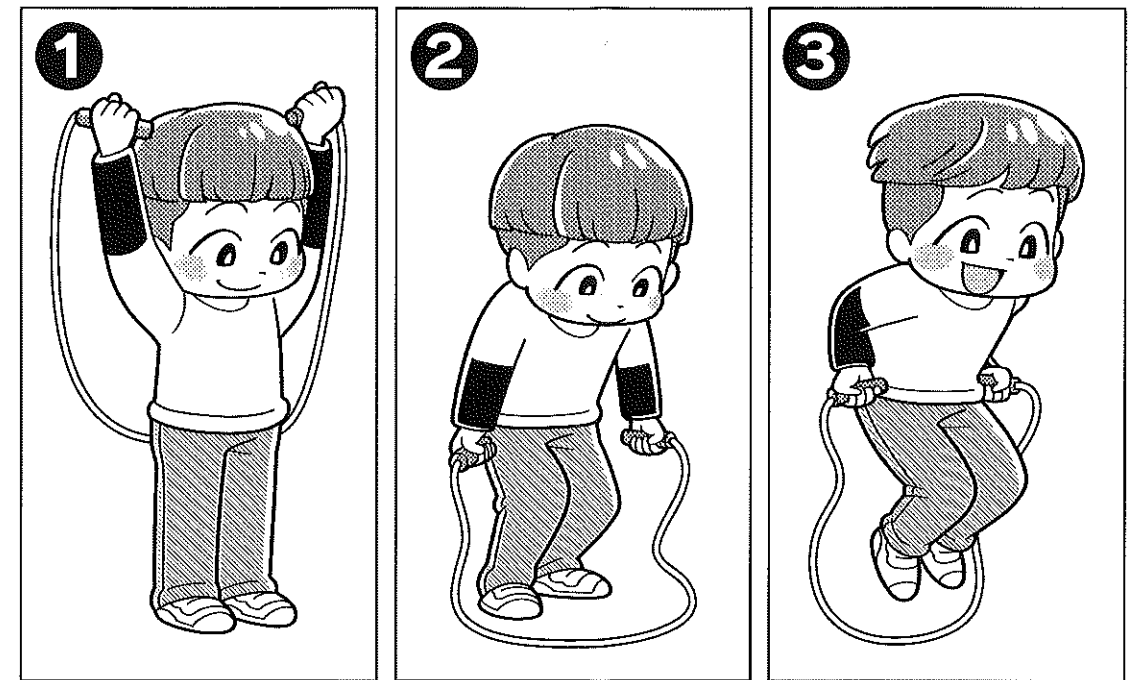


### なわとびをする前に確認すること

- 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



① なわは体の後ろにして、両腕を上へ伸ばして「ばんざい」をします。

② 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。

③ 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。

