

ダブルダッチ教室

【 MIYAKO JUMP ROPE CLUB 】

MIYAKO JUMP ROPE CLUB によるプログラム

子どもたちが「できた！！」をたくさん実感できるダブルダッチ教室です。誰でも気軽に参加できるスポーツ、ダブルダッチ。2本のロープを使って、跳んで回して楽しめるプログラムです。



活動場所	体育館	必要経費	【講師1人あたり】 謝金 12,000円 + 交通費 2,000円以内
対象学年等	全学年	参加費	無料
定員	30名程度（ご相談に応じます）	所要時間	60～90分程度（ご相談に応じます）
準備物	特になし		
その他	・土日祝日開催になります。 ・定員30名程度あたり講師1名の派遣となります。		

活動のようす



スタッフの自己紹介のあとは、ダブルダッチの大会やパフォーマンスの動画を見ます。
子どもたちから「かっこいい」「めっちゃ速い」と声があがります。



準備運動の後、ロープの回し方、ロープへの入り方、跳び方のポイントを教えてもらいます。参加した子どもたち全員ができるように、丁寧に教えてもらいます。



まずは、ロープに入り10回連続で跳ぶ技から練習です。その後、片足で跳ぶ技、ロープに入り3回跳んでロープから出る技にも挑戦します。



後半には、音楽に合わせて、ロープに入り、次々跳べるようになるまで上達します。
プログラムの最後には集まって振り返りを行います。



子どもたちの声

- ・初めは難しいと思ったけど意外にできた。
- ・とっても楽しいから、またやりたい。
- ・学校の休み時間に友だちとやりたい。
- ・次はもっと難しい技にチャレンジしたい。



参加した大人の声

- ・子どもたちはとてものみこみが早い。
- ・全員が跳べるようにサポートしてもらえるので、子どもたちも達成感を味わえる。子どもたちも楽しめたと思う。