


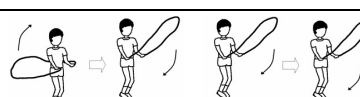


5・6年生 とび方の説明

とび方		説明	アドバイス
1. 前とび(両足) 2. 前とび(かけ足) 3. 両足とび(後ろ) 4. かけ足とび(後ろ) 5. 2びょうしとび 6. あやとび 7. あやとび(後ろ)		◎ 1～4年生のとび方の説明を見てください。	
8	交差とび 	○ 両手を体の前で交差したまま、なわをとびます。	☆ ひじとひじが重なるくらい、深くうでを交差します。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。手首の回転でなわをまわしましょう。
9	交差とび(後ろ) 	○ なわを後ろにまわし、両手を体の前で交差したまま、なわをとびます。	
10	交差2重とび 	○ 両手を体の前で交差したまま、2重とびをします。	☆ 交差とびをしっかり練習して、手の位置が決まってくるとできやすくなります。手首の動きだけで速く回せるようにしましょう。
11	2重とび 	○ 1回のジャンプの中で、2回なわを回します。	☆ なわ回しの2回目は速く回すように意識しましょう。
12	2重とび(後ろ) 	○ なわを後ろにまわし、1回のジャンプの中で、2回なわを回します。	☆ 左右のなわの速さが変わってくるとバランスをくずすので、同じはやさになるようにしましょう。
13	あや2重とび 	○ 2重とびで、2回目をあやにしてとぶとび方です。はじめにあやとびでとぶ、あや2重とびもあります。	☆ 手首のスナップをよくきかせて、うでを速く動かし、なわを一気に回しましょう。2重とびよりも少し長いなわを使うと何回もとべます。
14	側しんとび 	○ なわを体の右(左)側方で1回まわしてから、両手を交差させてとびます。次に左(右)側方で1回まわしてから、両手を交差させてとびます。	☆ 1で回して、2でとび、3で回して、4でとぶリズムです。上達したら着地はかた足ずつ交ごにつきます。
15	前後交差とび 	○ 右手(左手)を体の前に交差し、左手(右手)を体の後ろにして、手をそのままのじょうたいにしてなわを回すとび方です。	☆ しせいが前かがみにならないよう注意しましょう。
16	3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、なわをす早く回すことが必要になります。