



体育通信



朝霞第一小学校 令和2年1月10日(金)

この体育通信は、朝霞第一小学校の児童や保護者への通信です。
体育の授業がもっと好きになったり得意になったりするのに、少しでも役立てて頂ければ幸いです。

なわとびのコツはリ・ズ・ム♪

冬休みが終わり、新学期が始まりました。どの学年も、冬休みの宿題として「なわとびカード」が出されたかと思いますが、自分の目標は達成できたでしょうか。

朝霞第一小学校では、みんなで楽しく跳べるなわとびで体力の向上を図っています。12月の体育朝会では、短なわで「リズムなわとび」を行いました。3学期は、なわとび週間として、1/14(火)～1/31(金)の20分休みにリズムなわとびを実施します。また、1・2・3月の体育朝会は、クラスごとの長なわにチャレンジします。

そこで、今回の体育通信では、手元の短なわの確認や、短なわ・長なわをもっと楽しめる技や跳び方を紹介します。

なわとびは、「リズム」が大切です。リズムがつかめると、苦手な子も徐々にできるようになってきます。3学期も、楽しく跳んで、体力の向上が図れるといいですね。

あなたのなわとびは大丈夫!?

道具選びは上達への第一歩!

①おすすめの素材はビニール製の短なわ

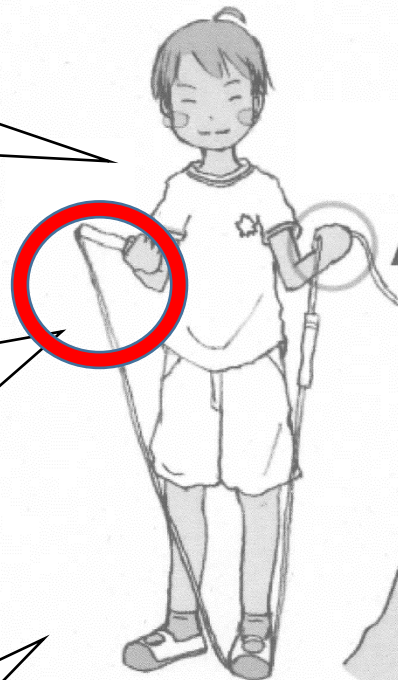
中が空の短なわは切れやすいので、中がしっかり詰まっているビニール製のものを選ぶようにしましょう。

②なわの長さは自分に合った長さ調節

なわの長さは、両足でなわとびを踏んで、胸の辺りにグリップが当たるぐらいがちょうど良いと言われています。手首を使って跳べるようになったら、速く回すために、胸の辺りより少し短くしてもよいでしょう。

③コンクリートでの練習は膝を痛めるので、公園や校庭など土のあるところで練習

学校で練習するときには、ジャンピングボードを使って練習するのも効果的です。



コツコツときたえた体はたからもの
〜埼玉県体力向上に向けた合い言葉〜

短なわや長なわの技を紹介します！

サイドクロス



なわを体の脇の床に、左右交互に打ちつけ、リズムをつくります。



なわを打ちつけた後、片方の腕を上にして、腕を交差させます。そして腕を交差させたままなわを跳び越します。



反対の地面になわを打ちつけます。



もう片方の腕を上にして腕を交差しなわを跳び越します。

1人で1本のなわを持って、2人で跳んじゃおう！



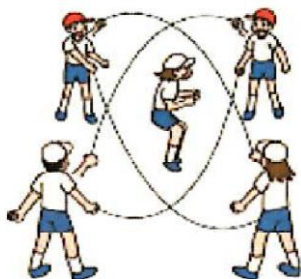
♪おじょうさん～おはいんなさい♪

1人がなわを回しているところへ、もう1人が入って、向き合って跳んでみましょう。中でステップをしたり、移動したりしてみましょう。時にはなわを回している人が移動してもおもしろいです。

お互いに右腕同士、左腕同士で短なわを持ち、「クサリ」のように連鎖した状態で跳ぶ跳び方もあります。この跳び方は、人数を増やすこともできます。

2人で1本のなわを持って、2人で跳んじゃおう！

2人で1本のなわを持ってみます。横並びでお互いの呼吸を合わせて跳んでみましょう。前跳びだけでなく、かけ足跳びで跳んでみるのもおもしろいです。



十字跳び（長なわを使った技）

2本のなわを十字にして回します。その真ん中に入って行って跳びます。回っているなわを跳ばずにくぐり抜けて遊ぶこともできます。