

# 3・4年生 とび方のせつ明

とび方		せつ明	アドバイス
1	りょう足とび	◎ 1・2年生のとび方のせつ明を見てください。	
2	りょう足とび (後ろ)		
3	2びょうしとび	○ 左足と右足で、2回ずつじゅん番にとびます。	☆ 同じスピードでなわを回せるようにしましょう。
4	かけ足とび	○ その場で、かけ足をするようにしてとびます。左足と右足を1回ずつ、じゅん番にとびます。	☆ はじめのうちは、かた足ずつ大きくとんで少しずつ早くなわを回せるようにしましょう。
5	かけ足とび (後ろ)	○ なわを後ろにまわし、その場でかけ足をするようにしてとびます。左足と右足を1回ずつじゅん番にとびます。	
6	2じゅうとび	○ 1回のジャンプの中で、2回なわを回します。	☆ なわをあんていして、はやく回せるようにれんしゅうしましょう。はじめは、なわをもたないで、1回のジャンプの間に、りょう手を2回たたいて、なわを回すリズムをつかみましょう。
7	交さとび	○ りょう手を体の前で交さしたまま、なわをとびます。	☆ ひじとひじがかさなるくらい、深くうでを交さします。せ中が丸くならないようにしましょう。少し長めのなわをつかうと何回もとべます。
8	交さとび (後ろ)	○ なわを後ろにまわし、りょう手を体の前で、交さしたまま、なわをとびます。	
9	あやとび	○ りょう足とびで1回とんだあと、りょう手を体の前で交さしてとびます。これをくりかえします。かすの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。	☆ 前とびのなわが、頭の上をこえると同時に、す早くなわを交さします。交さしたうでは、下にさげたほうがとびやすいです。
10	あやとび (後ろ)	○ なわを後ろにまわし、りょう足とびで1回とんだあと、りょう手を体の前で、交さしてとびます。これをくりかえします。	☆ 後ろとびのなわが、頭の上をこえると同時に、す早くなわを交さします。交さしたうでは、下にさげたほうがとびやすいです。
11	あや2じゅうとび	○ 2じゅうとびで、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じゅうとびもあります。	☆ うでを早くうごかして、なわを一気にまわしましょう。2じゅうとびよりも、少し長いなわをつかうと何回もとべます。