



## N 式なわとびチャレンジカードについて

N 式なわとびチャレンジカードのねらいは、なわとびのとび方のバリエーションを増やし、それらを組み合わせたり、音楽に合わせてたりして、なわとびを使った表現（パフォーマンス）を楽しむことです。

回数のステップは音楽に合わせてやすいように、8回、16回、32回と4拍の倍数になっています。また、とび終わった最後は、回ってくるなわを足の裏で止める「キメ」ができれば合格です。

ファーストステージ、セカンドステージに用いているトリック（とび方）は、基本の「前とび」ができれば、着地の場所を変えたり、足の開閉をしたり、少し複雑なステップを入れたりすることで、できるものばかりです。

低学年のお子様や、なわとびがまだ苦手なお子様は、1回旋2跳躍（1回なわが回る間に、2回ジャンプするゆっくりとしたとび方）から始めてもいいです。

カードにない「オリジナルトリック」を考えても面白いです。いろいろな技を組み合わせ、自分だけの「オリジナルトリックパフォーマンス」を作って楽しんでください。

なお、なわとびトリックの名称や内容は、日本ロープスキッピング連盟(JRSF)が提唱しているものを、許諾の元、使用しています。

製作：宮城教育大学・体育科教育学研究室

お問い合わせ：numakura@staff.miyakyo-u.ac.jp



ファースト  
ステージ 1

えぬしき  
N式なわとびチャレンジカード 1



ねん くみ なまえ

**トリックチャレンジ** いろいろなトリック（わざ）がとべるようになるろう！

トリックのさいごは、まわってくるなわをあしのうらでとめて、かっこよく「キメ」よう！

ばん号	トリック	8回	8回+キメ	16回+キメ	32回+キメ
01	まえ前とび				
02	スキーヤー				
03	ベル				
04	ボックス				
05	グーパー				
06	グーチョキ				
07	クロスフット				
08	かけ足とび				
09	かた足とび				

**トリックパフォーマンス** トリックを組み合わせるとんでみよう！（8回ずつ）

	①	②	できた👍
A	前とび	スキーヤー	

	①	②	できた👍
B	ベル	グーパー	

	①	②	③	できた👍
C	グーチョキ	クロスフット	かけ足とび	

トリックどうかが  
見られるよ！



セカンド  
ステージ **2**

N式なわとびチャレンジカード 2



小 年 組 名 前 \_\_\_\_\_

**トリックチャレンジ** いろいろなトリック（わざ）がとべるようになるろう！

番号	トリック	8回	8回+キメ	16回+キメ	32回+キメ
10	ヒールタッチ				
11	トータッチ				
12	横ふりとび				
13	ハイニー				
14	キャンキャン				
15	スウィング キック				
16	あやとび				
17	こうき 交差とび				

**トリックパフォーマンス** トリックを組み合わせてとんでみよう！（8回ずつ）

	①	②	③	④	できた👍
A	ヒールタッチ	トータッチ	ハイニー	キャンキャン	
B	横ふりとび	スウィング キック	あやとび	交差とび	

**オリジナルパフォーマンス** ステージ1～2の技を組み合わせてとんでみよう！

	①	②	③	④	できた👍
C					



トリックパフォーマンスやオリジナルパフォーマンスが  
できたら、それを好きな音楽に合わせてとんでみよう！

トリック動画が  
見られるよ！→

