

なわとび練習メニュー

①じゅんぴ運動をしましょう。

足やうでをのばしましょう。

②なわの長さを調節しましょう。

※調節のコツ

足でなわをふんで、両手で引っ張った時に、おへそとむねのあいだになわを持った手が来るようにしましょう。

③両足とび（リズムよく 50 回連続でとべるように練習しよう）

④後ろとび（リズムよく 50 回連続でとべるように練習しよう）

⑤交差とび（連続 10 回とべるように練習しよう）

コツ 1 ⇒むねの前でうでを大きく交差させよう

コツ 2 ⇒なわを回したときに、地面についているかかくにんしよう

コツ 3 ⇒ひっかかってしまう時は、なわを長めに調節してみよう

⑥あやとび（連続 10 回とべるように練習しよう）

コツは交差とびと同じです。前とびのあとに、大きく交差させるのをわすれずに。

⑦整理運動

・足やうでをのばしましょう。