

基本運動編



ステップ1：ジャンプの基礎を作る

- 両足でその場ジャンプ（10回×2セット）
- 手を上に伸ばしながらジャンプ
- 大人と向かい合ってタッチをしながらジャンプ

★チャレンジした日★

___月___日

___月___日

___月___日

ステップ2：なわとびに慣れる

- なわとびを床に置き、またぐ・ジャンプする
- 大人と片方ずつをもって、まわしてみる
- 大人と一緒に2人とびをする

★チャレンジした日★

___月___日

___月___日

___月___日

ステップ3：回す動作の練習

- 片手でなわを持ち、1人でまわす
- 片手でなわを持ち、まわしながら走る
- ジャンプをせずに前後になわを移動させる

★チャレンジした日★

___月___日

___月___日

___月___日

練習のイメージ



大人と向かい合って



その場でジャンプ



なわとびを跳び越える



片方ずつ持ってまわす



大人と一緒にとぶ