

しゅうかん なわとび週間について



目的（もくてき）

1. さむい冬でも、あさひっ子の
体力をレベルアップするため
2. あさひっ子の
「たすけあい、はげましあい」を
レベルアップするため

取組期間（とりくみきかん）

1月15日（月）～2月2日（金）

たん

（1）短なわ

けんてい

（2）なわとび検定（4～6年生）

なが

（3）長なわ8の字（スポチャレ）

(1) 短なわ

《 なわとび進級表 》

【みんながんばれ】

級	両足とび		かけ足とび		あやとび		交さとび		側振 (そくしん)	2重とび	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	前	後
10	5										
9	10	1	3								
8	20	2	5								
7	30	10	10	2	1		1				
6	50	20	20	3	5	1	2	1			
5	##	30	30	5	10	2	5	2	1	1	
4	##	50	40	10	15	5	10	5	2	2	
3	##	##	50	20	20	10	15	10	4	6	
2	##	##	80	30	30	15	20	15	8	10	1
1	##	##	##	40	40	20	30	20	10	15	2
初段	##	##	##	50	50	30	40	30	20	20	5
できたよ！											

初段の回数ができた！



【チャレンジコーナー】

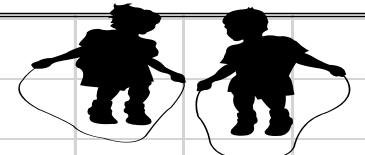
段	かけ足あや		かけ足交さ		2重 かけ	2重あや (はやぶさ)		2重交さ (つばめ)		3重 とび
	前	後	前	後	前	前	後	前	後	前
二	20	15	10	5	2	2	1	1		
三	30	20	15	10	5	5	5	5	2	
四	40	25	30	15	10	10	10	10	5	1
五	50	30	40	30	20	20	20	20	10	3
名人			50	40	30	30	30	30	15	5
できたよ！										

名人の回数ができた！

めあて

目標のめやす

1年の目標：7級 2年の目標：6
3年の目標：5級 4年の目標：4
5年の目標：3級 6年の目標：2





年

組

名前

たとえば...

《 な わ と び 進 級 表 》											
【みんながんばれ】											
級	両足とび		かけ足とび		あやとび		今年5級から				
	前	後	前	後	前	後					
10	5										
9	10	1	3								
8	20	2	5								
7	30	10	10	2	1						
6	50	20	20	3	5	1					
5	#	30	30	5	10	2			5	20	15
4	#	50	40	10	15	5					
3		##	50	20	20	10					
2		##									
1		##	##	40	40	20					
			##	50	50	30	40	30	20	20	5
できたよ！											

去年2級合格

(2) なわとび検定

1 6拍のリズムの中に

いろいろな、なわとびの技を取り入れたもの

8級～1級まである



8級 順とび（前とび）

な

石川なわとび検定 8級 順とび（前とび）



リンクをコ...

8級



前とび2回
グーパーとび2回
グーチョキとび2回
ツイスト2回
ベル2回
スキーマー2回
クロスフット2回
足の入れかえ2回
両足止め

見る

 YouTube

なわとび検定に挑戦したい人は…？



	担任の先生からのチェック
1 級	
2 級	
3 級	
4 級	
5 級	
6 級	
7 級	
8 級	

なわとび連続表が終わってしまったり、回数の多さによってこれ以上できなかったりした人は、石川なわとび検定（8級～1級）に挑戦してみてください。（参考：<https://www.nawatobi.jp/nawatobikentei8/>）タブレットを使って、各級の技を確認し、練習に取り組んでください。

担任の先生からのチェックを受け、見事合格すると、児童玄関掲示板に名前が貼られます。仲間たちと跳び方を見合い、励まし合いながら合格を目指し、なわとびスキルを向上させてください。



【連続技の練習のコツ】

- その0 なわをとばずに動きを覚える。
- その1 それぞれの技を練習する。
- その2 2つの技を連続でとべるようにする。
- その3 半分にして前半のきりずみの連続技を練習する。
- その4 後半のきりずみの連続技を練習する。
- その5 合わせて全部とんでみる。

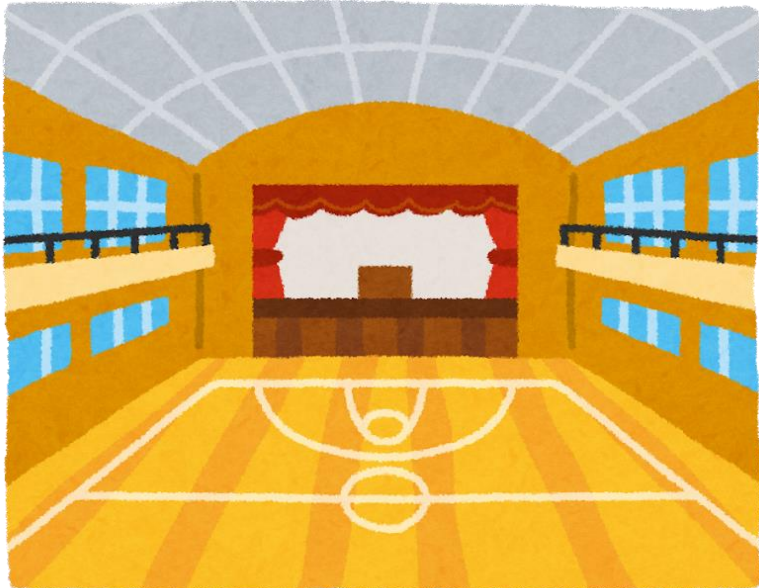
検定のチェックはだれがするの？

	担任の先生からのチェック。
1 級	
2 級	
3 級	
4 級	
5 級	
6 級	
7 級	
8 級	

たん けんてい れんしゅうばしょ
短なわ・なわとび検定の練習場所

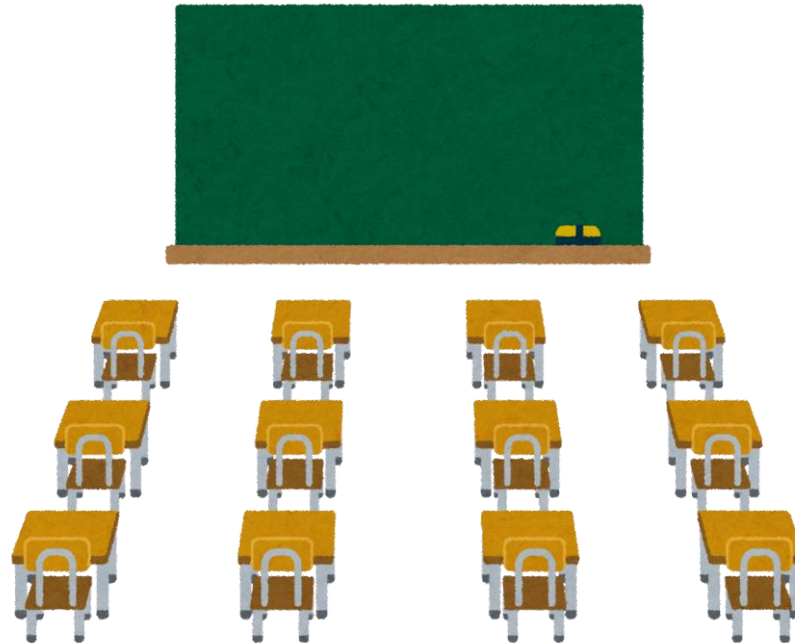
たいいくかん

体育館



きょうしつ

教室



テラス



れんしゅうばしょ ちゅうい

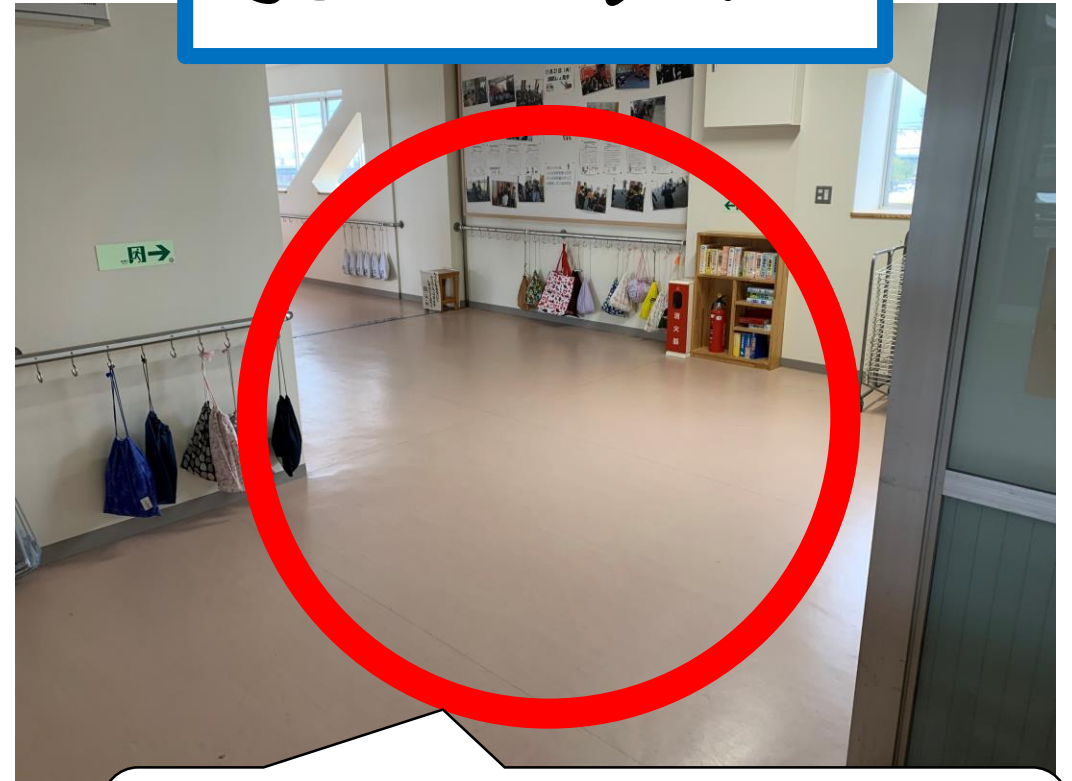
練習場所の注意

教室前ろうか



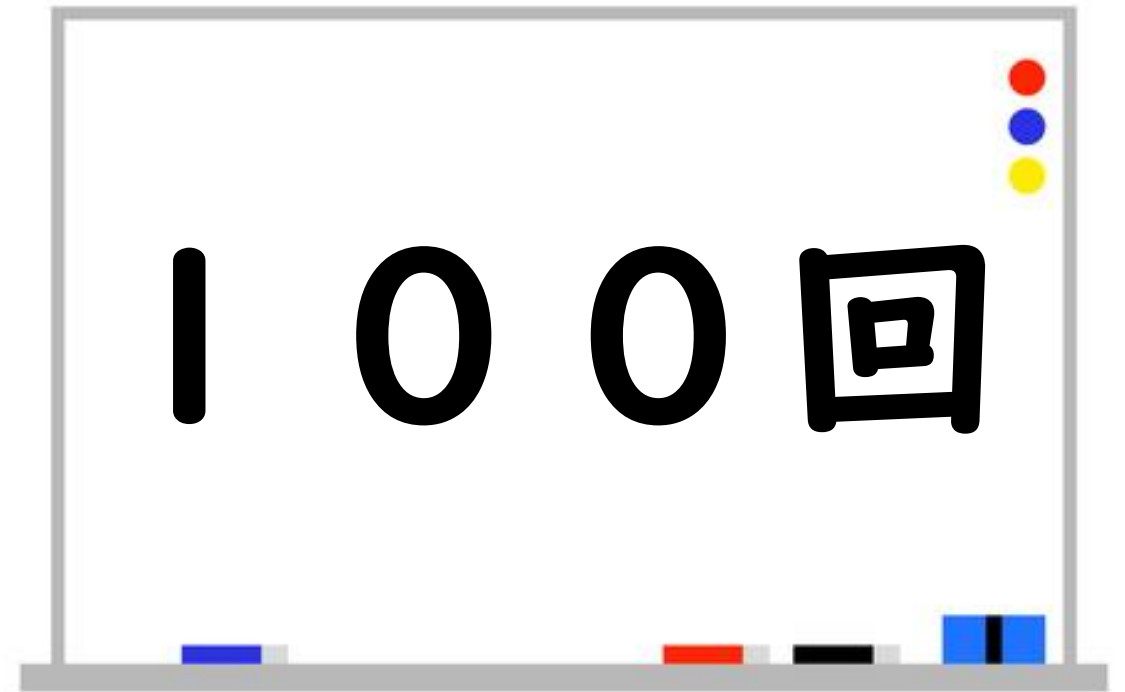
安全・安心のため

おどりは



まわりに気をつけて！

ながなわ (3) 長縄 8 の字



とくべつ たいいくかん しょうわり

特別体育館使用割

④

		月	火	水	木	金
朝 <small>あさ</small> 休 <small>やす</small> み	ス テ ー ジ 側	3年 ^{ねん}	1年 ^{ねん}	2年 ^{ねん}	3年 ^{ねん}	1年 ^{ねん}
	道 路 側	4年 ^{ねん}	5年 ^{ねん}	6年 ^{ねん}	4年 ^{ねん}	5年 ^{ねん}
長 <small>なが</small> 休 <small>やす</small> み	ス テ ー ジ 側	2年 ^{ねん}	3年 ^{ねん}	1年 ^{ねん}	2年 ^{ねん}	3年 ^{ねん}
	道 路 側	6年 ^{ねん}	4年 ^{ねん}	5年 ^{ねん}	6年 ^{ねん}	4年 ^{ねん}
昼 <small>ひる</small> 休 <small>やす</small> み	ス テ ー ジ 側	1年 ^{ねん}	2年 ^{ねん}	3年 ^{ねん}	1年 ^{ねん}	2年 ^{ねん}
	道 路 側	5年 ^{ねん}	6年 ^{ねん}	4年 ^{ねん}	5年 ^{ねん}	6年 ^{ねん}

しゅうかん なわとび週間について

