

# 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)

# ( I ) 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	後	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！



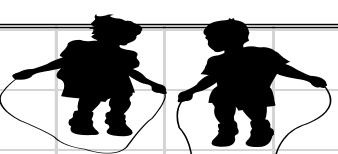
【チャレンジコーナー】

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	後	前	後	前	後	前	前
二	20	15	10	5	2	2	1	1				
三	30	20	15	10	5	5	5	5	5	5	2	
四	40	25	30	15	10	10	10	10	10	10	5	1
五	50	30	40	30	20	20	20	20	20	20	10	3
名人			50	40	30	30	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		び 後
	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	50	30	30	5	10	2	
4	50	40	10	15	5	1	
3	##	##	50	20	20	10	
2	##	##	##	40	40	15	2
	##	##	##	50	50	20	5

今年は5級から



去年2級合格

できたよ！

## (2) なわとび検定

| 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）

8級

見る YouTube



リンクをコ...

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  
スキーヤー2回  
クロスフット2回  
足の入れかえ2回  
両足止め

# 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	

なわとび達成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つたりした人は、  
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。  
仲間たちと遊び方を見合い、跳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① なわとばずに動きを覚える。
- その② それぞれの技を練習する。
- その③ 2つの技を連続でこべるようにする。
- その④ 半分にして前半のリズムの連続技を練習する。
- その⑤ 合わせて全部こんでみる。

# 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。

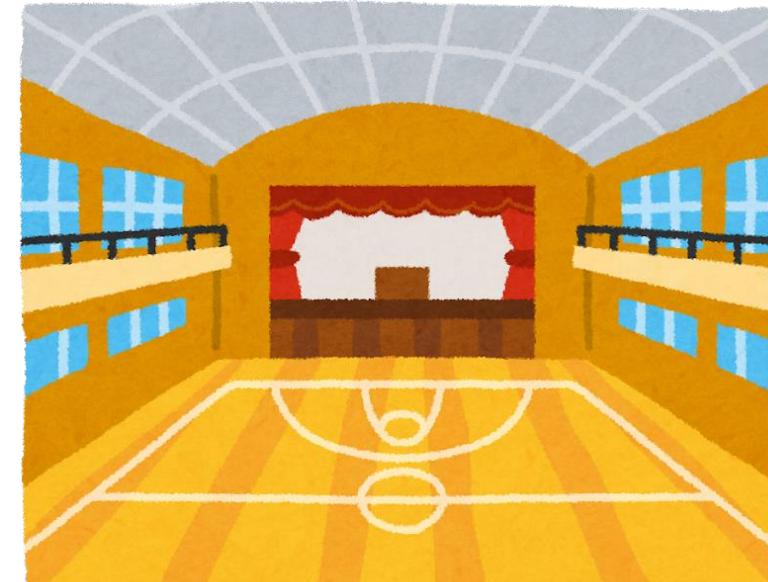
斜線	
1 級	
2 級	
3 級	
4 級	
5 級	
6 級	
7 級	
8 級	

たん  
短なわ・なわとび検定の練習場所

けんてい れんしゅうばしょ

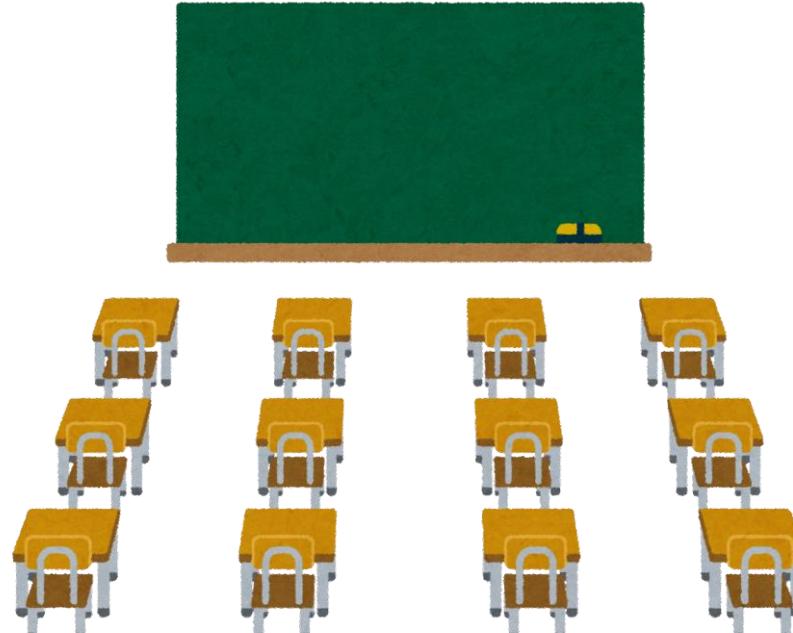
たいいくかん

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

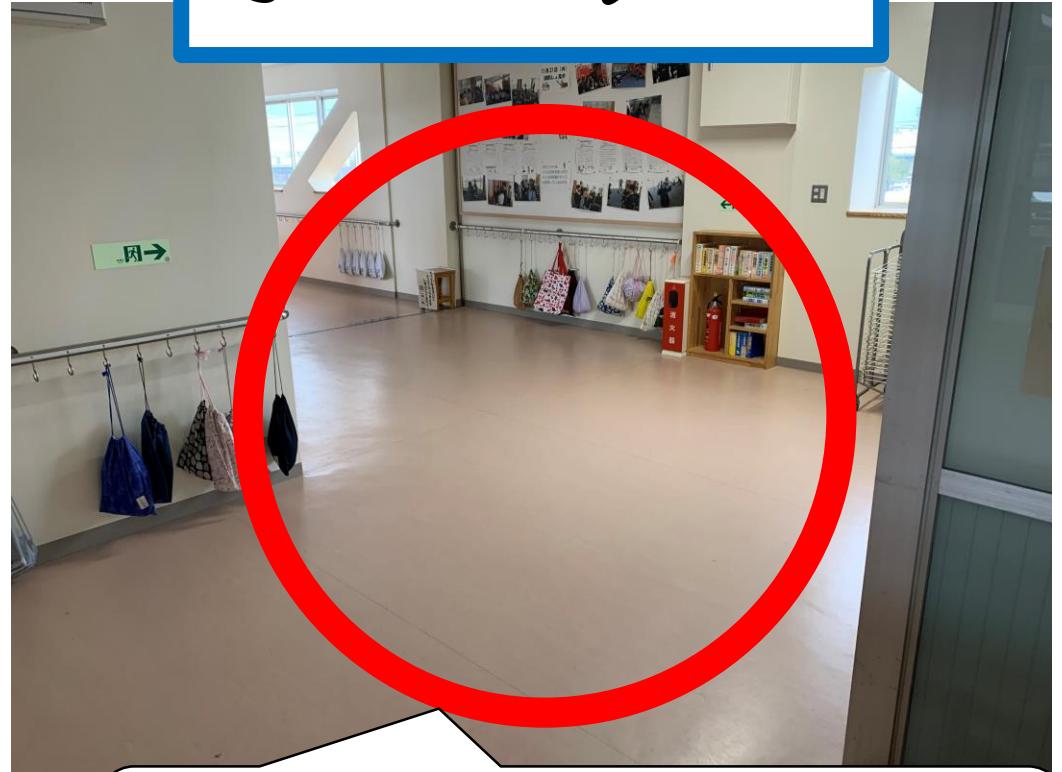
# 練習場所の注意

教室前ろうか



安全・安心のため

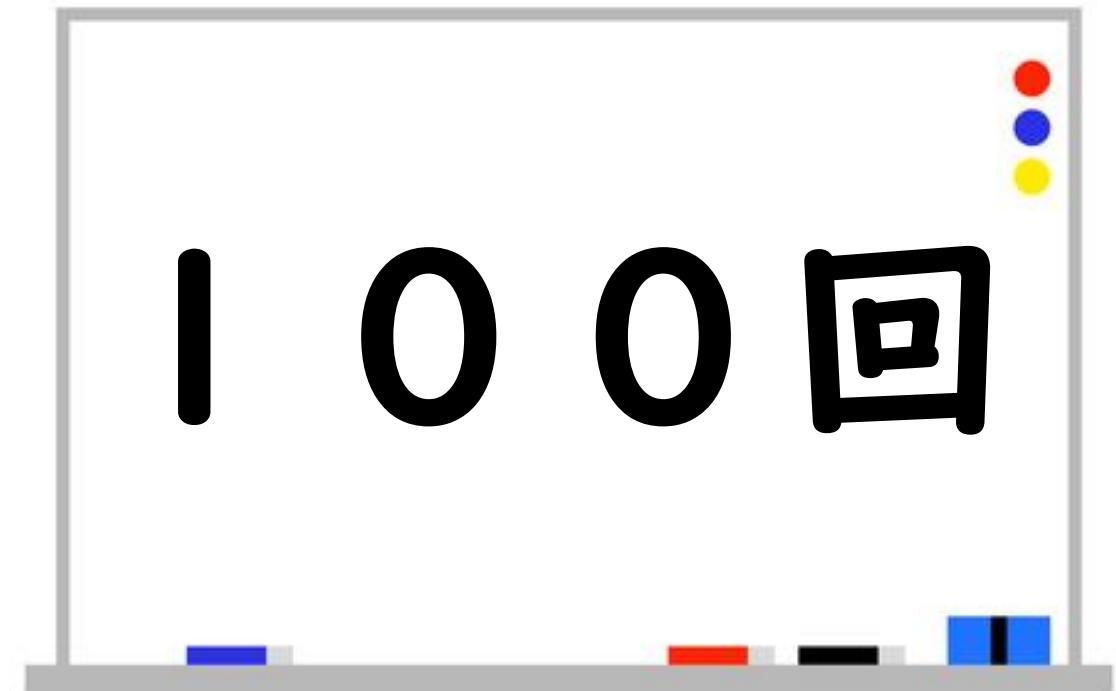
おどりば



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 しようわり

# 特別体育館使用割

4

		月	火	水	木	金
朝休み あさやす	ステージ側	ねん 3年	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 1年
	道路側	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	ねん 4年	ねん 5年
長休み ながやす	ステージ側	ねん 2年	ねん 3年	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年
	道路側	ねん 6年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	ねん 4年
昼休み ひるやす	ステージ側	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 1年	ねん 2年
	道路側	ねん 5年	ねん 6年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年

# なわとび週間について

