

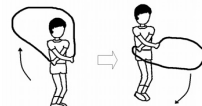
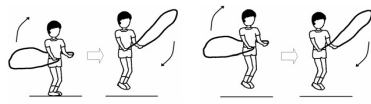


1・2ねんせい とびかたのせつめい

とびかた		せつめい	アドバイス
1	りょうあしとび 	○ なわを 1 かいまわすたびに、りょうあしを とじたまま 1 かいジャンプします。	☆ はじめのうちは ゆっくりなわを まわして 2 かいジャンプして、1 かいなわを まわす やりかたでもよいです。 なれてくれば、なわを はやくまわし 1 かいで とびましょう。
2	りょうあしとび (うしろ) 	○ なわを うしろに まわし、1 かいまわすたびにりょうあしを とじたまま 1 かいジャンプします。	
3	かたあしとび 	○ かたあしで ジャンプして なわを とびます。つかれたら はんたいの あしをつかいます。	☆ すこしずつ、ひだりあしと みぎあしの とびかいすうを おなじにしましょう。
4	2びょうしとび 	○ ひだりあしと みぎあしで 2 かいずつ じゅんばんにとびます。	☆ おなじスピードで なわを まわせるように しましょう。
5	かけあしとび 	○ そのばで、かけあしを するようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつ じゅんばんにとびます。	
6	かけあしとび (うしろ) 	○ なわを うしろに まわし、そのばで かけあしを するようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつじゅんばんに とびます。	☆ はじめのうちは かたあしずつ、おおきくとんで すこしずつ はやくなわを まわせるように しましょう。
7	こうさとび 	○ りょうてを からだのまえで こうさしたまま、なわを とびます。	☆ ひじと ひじが かさなるくらい、ふかく うでを こうさします。せなかが まるくならないように しましょう。すこし ながめの なわをつかうと なんかいも とべます。
8	2じゅうとび 	○ 1 かいの ジャンプの なかで、2 かいなわを まわします。	☆ なわを はやくまわせるように れんしゅうしましょう。はじめは なわを もたないで、1 かいの ジャンプの あいだに りょうてを 2 かいだいて まわすリズムをつかみましょう。
9	あやとび 	○ りょうあしとびで 1 かいとんだあと、りょうてを からだのまえで こうさして とびます。これをくりかえします。 かずの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。	☆ まえとびの あと、すばやく うでを こうさします。うでは すこし、したに さげたほうが とびやすいです。ひじと ひじが、かさなるくらい しっかり からだの まえで こうさしましょう。