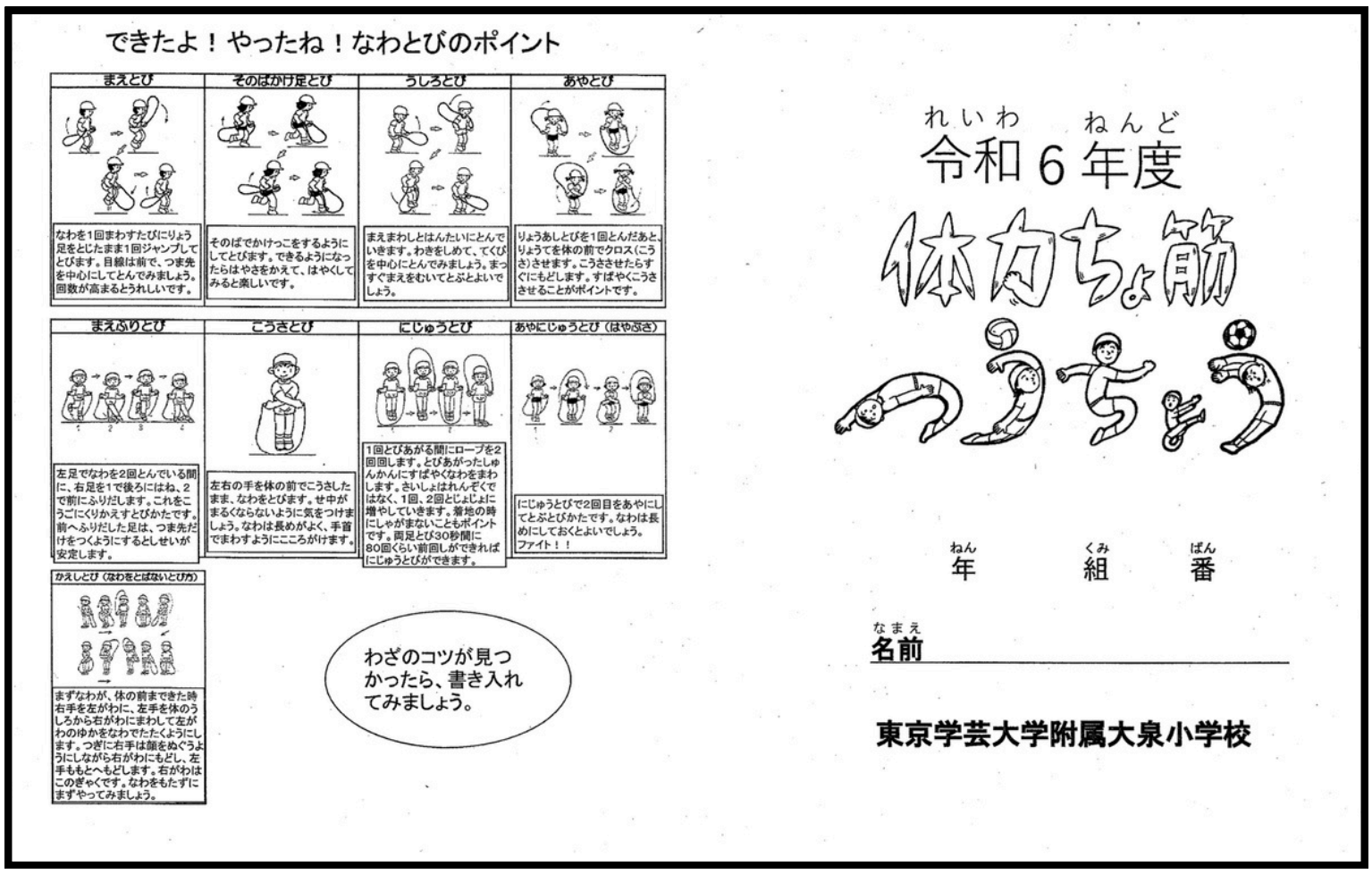

できたよ！やったね！なわとびのポイント

まえとび	そのばかけ足とび	うしろとび	あやとび
なわを1回まわすたびにりょう足をとじたまま1回ジャンプしてとびます。目線は前で、つま先を中心にしてとんでみましょう。回数が高まるとうれしいです。	そのばでかけっこをするようにしてとびます。できるようになったらはやさをかえて、はやくしてみると楽しいです。	まえまわしとはんたいにとんでいきます。わきをしめて、てくびを中心にとんでみましょう。まっすぐまえをむいてとぶとよいでしょう。	りょうあしとびを1回とんだあと、りょうてを体の前でクロス（こうさ）させます。こうさせたらすぐにもどします。すばやくこうささせることがポイントです。

まえふりとび	こうさとび	にじゅうとび	あやにじゅうとび（はやぶさ）
左足でなわを2回とんでいる間に、右足を1で後ろにはね、2で前にふりだします。これをこうごにくりかえすとびかたです。前へふりだした足は、つま先だけをつくようにするとしせいが安定します。	左右の手を体の前でこうさしたまま、なわをとびます。せ中がまるくならないように気をつけましょう。なわは長めがよく、手首でまわすようにこころがけます。	1回とびあがる間にロープを2回回します。とびあがったしゅんかんにすばやくなわをまわします。さいしょはれんぞくではなく、1回、2回とじょじょに増やしていきます。着地の時にしゃがまないこともポイントです。両足とび30秒間に80回くらい前回しができればにじゅうとびができます。	にじゅうとびで2回目をあやにしてとぶとびかたです。なわは長めにしておくとよいでしょう。ファイト！！

かえしとび（なわをとばないとびか）

まずなわが、体の前まできた時右手を左がわに、左手を体のうしろから右がわにまわして左がわのゆかをなわでたたくようにします。つぎに右手は顔をぬぐうようにしながら右がわにもどし、左手ももとへもどします。右がわはこのぎゃくです。なわをもたずにまずやってみましょう。

わざのコツが見つかったら、書き入れてみましょう。

令和（れいわ）6年度（ねんど）

体力ちょ筋つうちょう

年（ねん）　組（くみ）　番（ばん）

名前（なまえ）

東京学芸大学附属大泉小学校

大泉小学校の体力向上の取り組み
～体力ちょ筋通帳～

大泉小学校では毎年、体力ちょ筋通帳を子供達に配布し、縄跳びと持久走で体力向上をはかります。休み時間は元気にドッジボールやサッカーを楽しむ子が多いですが、縄跳びを友達と競うように楽しむ子が増えてきました。また運動委員会と一緒に縄跳び連続跳びチャレンジをしています。ペア学年で集まり、励まし合いながら挑戦しています。