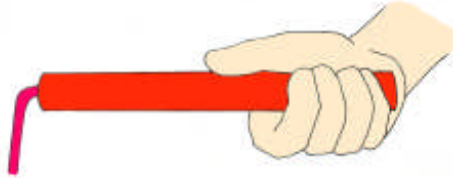


なわとびハンドブック

なわのもちかた



右の図のように、おや指をグリップにかるくそえるようにすると、なわをコントロールしやすくなります。

なわの長さ



なわをもって両足でなわのまん中をふんで調べます。
わきの辺りから、こしまでの間にグリップがあるとちょうどいい長さだといえます。

はじめは、グリップがわきの辺りの長さ。
うまくなるにつれて短くしていきましょう。
ただし、あまり短くしすぎるとこうさとびがしにくくなります。

なわの回し方

かたで → ひじで → 手首

はじめはかたでま回してもよいです。

なれてきたらひじから先で回せるようにしましょう。

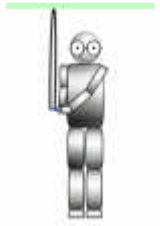
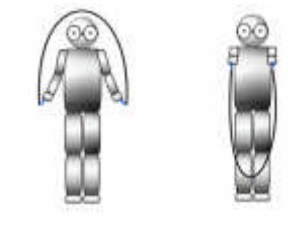
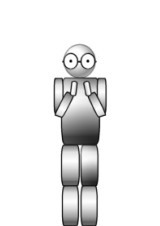
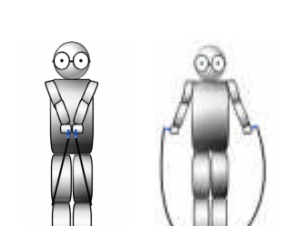
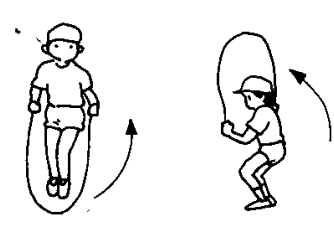
さいごは、手首だけで回せるといろいろな技ができるようになります。

両足跳び 前

ポイント

- ①手首で回す。(かたやうでで回さない)
- ①しせいをよくする。(前かがみにならない, 真っすぐ前をみましょう)
- ③はじめはなわをゆっくり回す。
- ④つま先で跳ぶ。

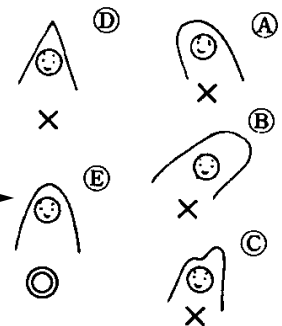
練習方法

<p>①サイドスイング</p>	<p>②前ならえとび</p>
 <p>ようい・右・右・右・右 左・左・左・左 右・右・左・左 右・左・右・左・止め</p>	 <p>前へならえ ジャンプ 前へならえ ジャンプ</p>
<p>③手たたきとび (なわをもたない)</p>	<p>④ペンギンさん</p>
 <p>ジャンプ パン ジャンプ パン</p>	 <p>なわを両足でとめ、 かかとを上げてなわ を後ろに送る。</p>
<p>⑤ (グッ) (ピョーン) とび</p>	<p>⑥ (グッ) (ピョーン) とびでグリコ</p>
 <p>これを何度もくり返す。だんだんグッピョーンのリズムを短くしていけば、前とびになる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・二人組でとなりどうしに並ぶ ・じゃんけん ・パー勝ち5回 ・チョキ勝ち2回 ・グー勝ち1回 <p>(グッ) (ピョーン) とびで前に進む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10mていど先のラインを早くこえた方が勝ち

二重両足跳び

ポイント

- ①できるようにするために
両足とびが 30 秒間に 70 回以上できるよう練習
- ②しせいを良くする。(前かがみにならない, 真っすぐ前をみる)
- ③つま先で跳ぶ。
- ④なわが頭の上に来たときの形はきれいな山形
- ⑤リズムを良くする。(タターン, タターン)



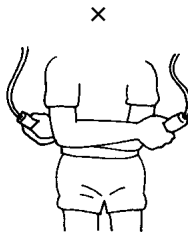
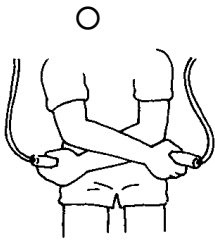
練習方法

<p>①両足とびの練習</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">30 秒間に 70 回以上</p>	<p>②リズムうち a</p> <p>(a) 立ったままのリズム打ち</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>「タターン, タターン」と手をたたく。</p> </div>
<p>③リズムうち b</p> <p>(b) ジャンプしてのリズム打ち (手ばたき)</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>1 回とぶごとに「タターン」と 2 回手を打つ。つづけて 10 回できたら合格。</p> </div>	<p>④リズムうち c</p> <p>(c) ジャンプしてのリズム打ち (ももはたき)</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>1 回とぶごとに「タターン」のリズムでももの横を 2 回たたく。10 回できたら合格。</p> </div>
<p>⑤回しの練習</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <p>なわを持たずに回すまねをしてジャンプの練習をする。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>片手にだけなわを持って回す練習。(手首はこしの横)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>二本のなわとびを持って回す練習をする。</p> </div>	<p>・。</p>

あやとび系

ポイント

- ① できるようになるためには、両足とびで手首がこしの横あたりで回し続けられる。
- ② 前かがみの姿勢になる。
- ③ おへその下で手を×にして手首で回す。
「おへそのまえでバッテン」
- ④ 手首がこしのあたりになっている。
「おなかの前で小さなちょうちょをはやくかくように回してごらん。」
「手首は同じ高さにしなさい」



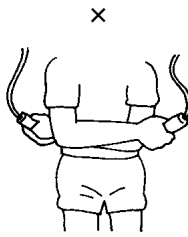
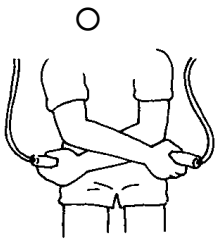
練習方法 あやとび

<p>① ばんざい→こうさ</p>	<p>② ばんざい→こうさ止め</p>
<p>・ なわとびを持たずに</p> <p>ばんざい ↓ こうさ</p>	<p>・ なわとびを持って</p> <p>ばんざい ↓ こうさ 足でなわを止める</p>
<p>③ ばんざい→こうさ→ジャンプ</p>	
<p>・ なわとびを持って</p> <p>ばんざい ↓ こうさ ↓ ジャンプ</p>	


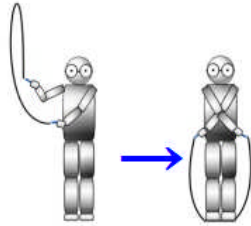
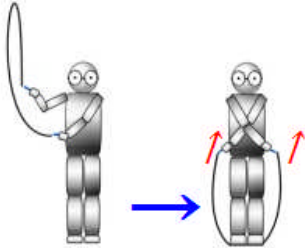
こうさ系

ポイント

- ① できるようになるためには、両足とびで手首がこしの横あたりで回し続けられる。
- ② 前かがみの姿勢になる。
- ③ おへその下で手を×にして手首で回す。
「おへそのまえでバツテン」
- ④ 手首がこしのあたりになっている。
「手首は同じ高さにしなさい」



練習方法 こうさ

<p>① サイドスイング</p>	<p>② サイドスイング→こうさ止め</p>
 <p>からだのよこで回す (ななめまえで回しがちです)</p>	 <p>・かたから回して、こうさ止め</p>
<p>③ サイドスイング→こうさ→ジャンプ</p>	
 <p>・こうさする手を前から体のよこに持つことで、なわがななめに回らないようにする。</p>	

いろいろな回し方

<p>①ヘリコプター（右手・左手）</p>	<p>②足の下回し（右手・左手）</p>
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>頭の上で回す</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>足の下で回す</p> </div> </div>
<p>③体側前回し（右側・左側）</p>	<p>④体側後ろ回し（右側・左側）</p>
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>サイドスイング</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>うしろまわしの サイドスイング</p> </div> </div>
<p>⑤前8の字（持ちかえ）</p>	<p>⑥足の下持ちかえ</p>
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>体の前で8の字</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>足を上げて持ちかえ</p> </div> </div>

いろいろな止め方

<p>①ストップ</p>	<p>②アームラップ</p>
<p style="text-align: center;">片足のつま先を上げて ロープをかけて止めます。</p>	
<p>③クロスフリーズ</p>	
	