



なわとびを跳ぶ時のポイント

▼健康を保つには適度な運動が大切です。この休みの期間は、なわとびがうまくなるチャンスです。下にのせたポイントに気をつけながらがんばりましょう。何事もコツコツ積み重ねが大切です。

ポイント1: なわの長さについて
<p>まずは…</p> <p>→ なわをふんでグリップをひっぱり、 むねの高さにくる長さにするとよいです。 (上級者は頭の上すれすれの長さです。)</p>
<p>上達してきたら…</p> <p>→ なわをふんでグリップをひっぱると、 △その高さにくる長さにするとよいです。 (上級者は縄を回した時頭の上すれすれの長さです。)</p>

ポイント2: とび方について
<p>同じ場所でとぶことが大切です。</p> <p>そのために…</p> <p>→ 地面に×印をつけたり目標物を決めたりして、その上でとべるようにしましょう。</p>
<p>ドスドス音を立てるとびません。</p> <p>そのために…</p> <p>→ ひざをやわらかく使って、つま先でトントンとべるようにしましょう。</p>

▼二重とびへの近道

ステップ①	30秒間早回し
	→ ひっかかってもとびつづけます。30秒間で、70回以上を目標に！



ステップ②	手たたき二重とび
	→ なわを持たないで、1回とび間に手を2回たたいてリズムを覚えます！続けてできるように。



ステップ③	こしぬけ二重とび
	→ ひざを曲げてできるだけ高くとびあがりなわを2回まわします。できたら、つづけて。