



ねらい

- 短なわとびを使って、楽しく体育朝会で運動することができるようにする。
- 日常的に短なわとびを行おうとする意欲をもつきっかけとする。

期間

- 10月下旬～12月頃

内容・方法

- 事前に運動委員会(体育委員会)の児童と内容について検討する。  
(児童の思いや願いを生かして、楽しく運動に取り組めるようにすることが大事)
- 様々な技(跳び方)を紹介する。
- 高学年の児童の手本を見て、実際に跳んでみる。
- 数分間、音楽に合わせていろいろな跳び方で運動する。
- 「なわとびカード」の紹介をする。



指導のポイント

- 10～15分程度の短い時間を有効に使って、運動量を確保する。
- 学年の発達段階に応じた技を紹介する。その際、各学級のなわとびの得意な児童や体育委員会の児童に実際にやってもらうと効果的である。

《例》**低学年:** 1回旋2跳躍、1回旋1跳躍、けんけん跳び、その場かけ足跳びなど。  
**中学年:** グーチヨキ跳び、グーパー跳び、あや跳び、交差跳びなど。  
**高学年:** 2回旋1跳躍(二重跳び)、後ろあや跳び、後ろ交差跳び、2回旋あや跳びなど。

なわとびカード

ゴールインおめでとう!



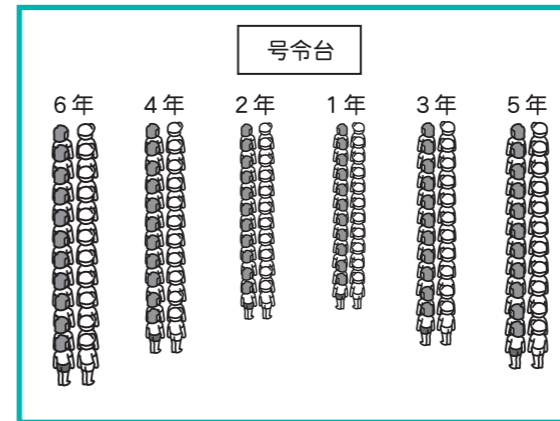
体育朝会の流れ(例)

- 集合・整列(児童朝会の隊形)
- 朝のあいさつをして、体操隊形へ。
- 各学級の「なわとびチャンピオン」の手本を見る。  
※学級の列の前で、みんなに得意な技を一人ずつ見せる。  
(学級人数が多い場合は、学年ごとに)
- 音楽に合わせて、今できる技で楽しく運動する。(約3分間)
- 体育委員会の児童によるデモンストレーションを見る。  
※学年の発達段階に応じて、紹介する技を変える。
- 音楽に合わせて、できそうな技に挑戦する(約3分間)
- もとの隊形に戻り、「なわとびカード」についての説明を聞く。
- 教室に入る。

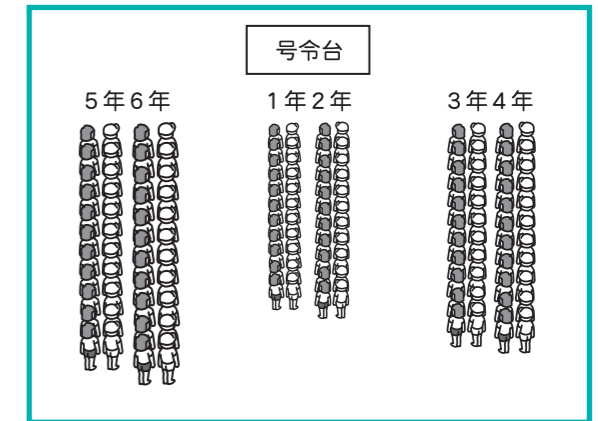


体育朝会の隊形

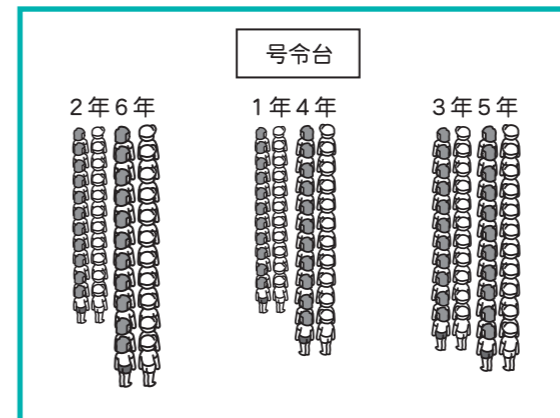
児童朝会の隊形



低、中、高学年で分けた隊形



きょうだい学年で見合う隊形



技や楽しみ方のコーナーに集まる形

