

長なわキャンペーンで元気100倍!

ねらい

- 長なわを使った運動に興味・関心をもち、楽しく運動する。
- 自分の思いや力に応じた楽しみ方で運動する。
- 日常的に運動に親しめるようにする。

内容・方法

- 体育朝会で「長なわキャンペーン」について児童に伝える。
- 自分の思いや力に応じた取り組み方を自ら選び活動できるように、数種類のカードを用意し、自由に選び使えるようにする。
- 休み時間、放課後など、いつでもカードを利用して長なわができるようにする。
- 体育の準備運動に取り入れたり、運動内容(体づくりなど)に取り入れしたりして意欲付けをする。
- 給食時に「長なわ紹介ビデオ」を流し、意欲付けをする。

期間

●1月～2月

指導のポイント

長なわは短なわと違って集団で行うものなので、はじめはクラスや縦割り班、生活班などといったグループを決めて行わせていき、その後自分の思いや、力に応じた仲間同士で行えるようにしていくとよい。



もとなる取り組み方

長なわに親しもう!

●クラス(グループ)ごとに選んで取り組む。

低学年向け

- 「大なみ小なみ」
- 「ゆうびん屋さん」
- 「1わのからす」など

中高学年向け

- 「8の字回旋跳び」
- 「人数増やし跳び」
- 「なわ+なわ」など

きみも「ゆうびん屋さん」! 年組

♪ゆうびん屋さん おしおの ひろくあげましょ

1まい 2まい...

ありがとう ございませう (ひろくときほ) しやのみまき。

うまくとべたら「ハカキ」を 一まいずつめろ。(何まいひろくたか書きましょ。)

うまく 回せたら「マーク」を 一つずつめろ。

なわ+なわ カード

どれでも できたら 1級ずつ あがりませう

ねん くら なわ

長なわのなかで、2人1組で連続して跳ぶ(5回)	跳べた後、おしおのひろくをあげる(5回)	1人1組(はしりて回して)	4人1組(はしりて回して)
3人1組(はしりて回して)	4人1組(はしりて回して)	長なわおしおのひろくをあげる(10回)	(跳ぶ回数)を自分で決めて挑戦する!

・2人1組で、なわを 2人で 連続して、いろいろな 跳ぶ方法を いろいろと試してみよう!

・そのほかにも、いろいろな 跳ぶ方法を いろいろと試してみよう!

競争化するための工夫

長なわギネスに挑戦だ!

●自分の思いや力に応じた仲間同士で取り組む。

回数に挑戦

- 「大なみ小なみ」で続けて何回跳べるか。
- 「大回し」で続けて何回跳べるか。

人数に挑戦

- 「1わのからす」で何人まで増やせるか。
- 「ふやし跳び」大回しで何人まで増やせるか。

みんなでジャンプ

『跳んだ人数』×『跳んだ回数』=ポイント
(例) 2人で100回跳ぶと200点
20人で10回跳んでも200点

ながなわ チャレンジ めんぞく大まわしびび

グループ名 _____

やり方

- グループは5人以内。
- 1人1回を5秒以内にフックして、
- 何人までめんぞくでできるか教えて、さいごまでつづける。
- 1日のうちでのさいごまでつづけるグループにしよう。
- 10日間のグラフをつくらせたい。

① はげまわしあつてみんなの力をあわせてつづけていこう

グループ名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

長なわギネスにちょうせん!

グループ名	月 日
みんなの名前	
えらんだコースに○をする	きろく
① 大なみ小なみ	回
② 大まわし	
③ 連続大まわし	
④ 1わのからす	
⑤ ふやし跳び	人
⑥ みんなでジャンプ (人数×回数)	点

体育主任としてのポイント

指導者の共通理解を図るために「長なわ事例集」を作成したり、実技研修を行ったりする。また、学校だよりなどを通じて、体育朝会の実施や「長なわキャンペーン」についての情報を家庭にも伝える。

担任としてのポイント

生活班などを利用して集団で取り組みやすい環境をつくる。クラス内で1つの目標を決めたり、グループごとに目標を決めたりして児童の意欲向上を図る。また休み時間を保障し、「がんばり証」などを発行する。
(例)「クラス全員で8の字跳びを100回続けて跳ぼう」

環境の設定

- 校庭・体育館「長なわコーナー」を設けて、用具をそろえておき、日常的に取り組めるようにしておく。
- 掲示コーナーに、運動の方法や新しい楽しみ方、がんばった児童の紹介をする。
- 長なわ大会の実施。

ながなわチャレンジ ステップアップ ジャンプ 1

川わたリ	川わたリ 2	大なみ小なみ	大なみ小なみ	大まわし
ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく
まっすぐなわを とびこまそう	はしりてはしりて	はしりてはしりて	はしりてはしりて	はしりてはしりて
大まわし まわし	2人川わたリ	2人大なみ小なみ	2人ゆうびん屋さん	2人大まわし
ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく
ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく	ひくくひく

ねん くら

ダブルダッチ 名人への道

- できるだけ、マスに色をぬりまわす。
- 手元のマスがぬれたら、ダブルダッチ名人です。
- ぬれたマスがぬれたら、もう一回かきまわす。

マス	マス	マス	マス	マス
5回	10回	10回	30回	30回
5回	10回	10回	30回	30回

はじめのぼ

なわを かわすことか できる(5回)

なわに おたすすに なわを ちうしままで はいれる (ヒキくてもよい)

1日 7レベル

2日 7レベル

3日 7レベル

まわしに なるまで とびこまそう 3日とはすまわす

「なわ+なわ」カードに すてきな