



なわとびキャンペーンで元気100倍!

ねらい

- 短なわを使って楽しく運動をすることができるようにする。
- 自己の興味や関心に応じた取り組み方を選び、運動をすることができるようにする。
- 日常的に体力づくりをしようとする態度を養うことができるようにする。

期間

- 11月中旬～12月下旬

内容・方法

- 体育朝会で技(跳び方)やカードの紹介をする。
- 数種類のカードを用意し、自分の思いや願いを生かして自発的に取り組めるようにする。
- 休み時間、放課後、学校外など、いつでもカードを利用して短なわができるようにする。
- 体育の準備運動に取り入れられたり、運動内容(基本の運動・体づくり運動)などに取り入れられたりして、意欲付けをする。
- 給食時に「なわとび紹介ビデオ」を流し、意欲付けをする。
- 「なわとびキャンペーン」終了後も、自ら進んで活動することを奨励する。



指導のポイント

■**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、「なわとび事例集」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「なわとびキャンペーン」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**
児童が取り組むカードなどから一人一人のめあてや願いを把握し、助言や励ましなどの言葉かけをする。また、休み時間を保障し、「がんばり証」などを発行する。

■**場の設定**
校庭に「なわとびコーナー」を設定し、休み時間、放課後など日常的に取り組めるようにしておく。

■**時間の設定**
中休みの半分を「なわとびの時間」としてボール遊び等を禁止し、全校でなわとびに取り組む時間とする。

■**評価・賞賛について**
カードが終了したら、短冊に自分で学年・組・氏名を書き、所定の箱に入れる。その後、短冊を昇降口に掲示する。カードと短冊については、1階昇降口横に置き、自由に取扱えるようにする。各クラスで、がんばった児童を「なわとびキャンペーン」終了後の体育朝会で紹介し、がんばりを披露する。

なわとびカード ゴールインおめでとう!



★カードについて★

なわとびカレンダー	一日ごとになわとびを「したかどうか」を記録する。 (なわとびをした日には色をぬる) 他のカードをはさむ「台紙」としても利用する。
なわとびすごろく	なわとびを楽しみながら、いろいろな跳び方に挑戦する。
なわとび元気くん	低学年向きで、全部できるとめりえが完成する。
なわとびずもう	いろいろな「技」に挑戦する。 前頭、小結、関脇、大関、横綱と昇進して行く。
なわとびバトル	2人で跳び方を決めて、どちらが長く跳べるか競争する。
ふたりとび	2人組になっていろいろな跳び方に挑戦する。
はやまわしに挑戦	30秒間に一重跳びが何回できるか挑戦する。

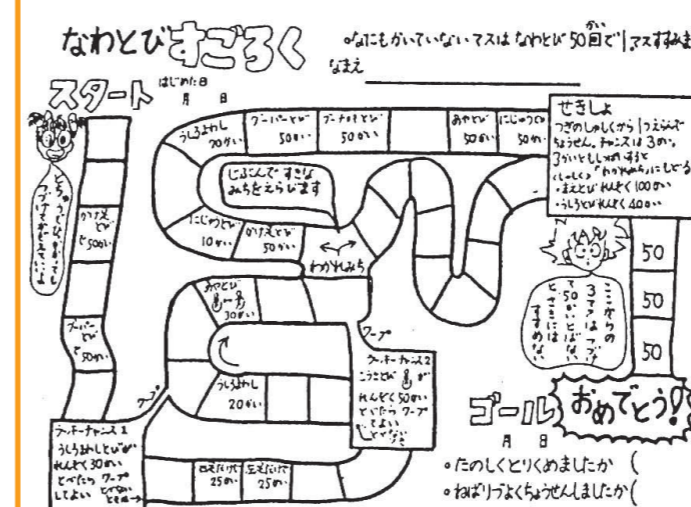
なわとびカレンダー

なわとび カレンダー	(1)	(2)	(3)	かんせう
(1)	(2)	(3)	(4)	かんせう
(1)	(2)	(3)	(4)	かんせう
(1)	(2)	(3)	(4)	かんせう
(1)	(2)	(3)	(4)	かんせう
(1)	(2)	(3)	(4)	かんせう

なわとびずもう

とび方と合格する回数	戸田大関	関脇大関	スーパー大関
りょうあしとび	100	100	10
そばかけあしとび	90	100	—
かためしとび	右30左30	右40左40	—
前後開脚(グーチョキとび)	50	50	—
左右開脚(グーパーとび)	50	50	—
あやとび	30	40	—
こうきとび	20	25	—
後ろまわしとび	40	50	—
後ろあやとび	10	15	—
後ろこうきとび	10	15	—
二回せんとび(二重とび)	10	20	10
片足二回せんとび	10	右5左5	5
後ろ二回せんとび	5	5	—
二回せんあや(はやぶさ)	1	5	5
二回せんこうきとび		1	1

なわとびすごろく



なわとび元気くん

元気くん
なわとびカード

学年 組

しゅむく	回数	ぬるところ
りょうあしとび	30	なわ
りょうあしとび	20	かみの毛
かためしとび	10	あし
かためしとび	10	くつ
前後開脚	10	ズボン
左右開脚	20	ようぶく
あやとび	5	手
こうきとび	5	ひげ

