



# 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とする。

## 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(体つくりなど)に取り入れ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く、その後に自分の思いや、力に応じた仲間同士で行えるようにしていくとよい。

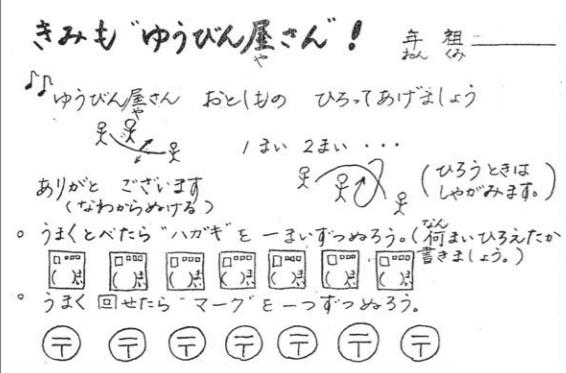


### もとになる取り組み方

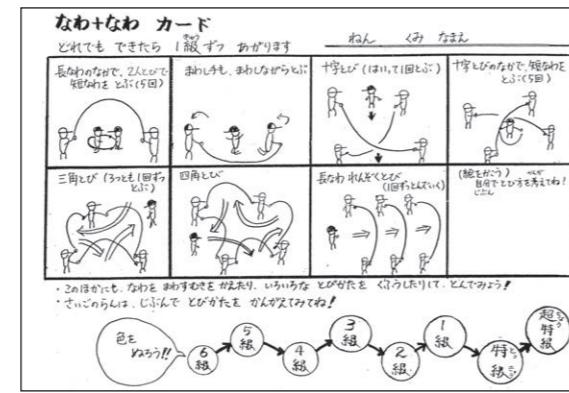
#### 長なわに親しもう!

- 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」「ゆうびんやさん」「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



### 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

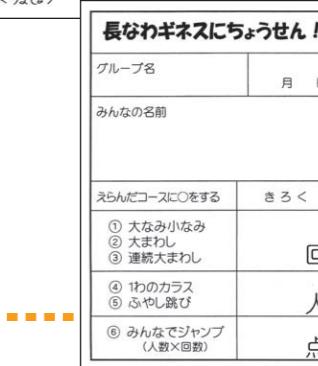
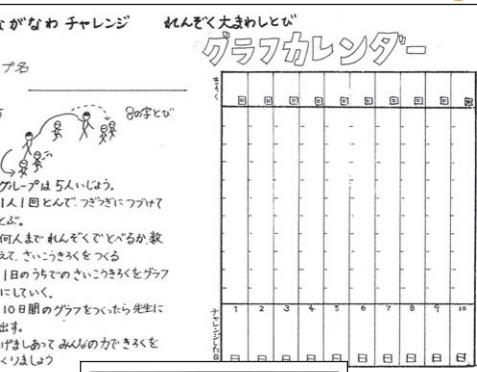
- 「大なみ小なみ」で続けて何回跳べるか。
- 「大回し」で続けて何回跳べるか。

##### 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



#### 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。

