©少年写真新聞社2024年　株式会社少年写真新聞社　https://www.schoolpress.co.jp/

ほけんニュース

R６・２・１
富士保育園

チャレンジ なわとび

なわとびは「両足をそろえる（閉じる）力」、「両足をそろえた状態で上方へとび上がる力」、「回転してくるなわをタイミングよく見てとぶ力」、「両腕でなわを回転させる力」が必要です。

「両足をそろえてとぶ力」がアップ！

カンガルーとび

①両足はそろえてひざを軽く曲げ、手はカンガルーのように体の前で曲げます。
②①の状態から、かかとを上げて、つま先だけで小さくとびます。
③①と②をくり返して、とびながら前に進んでいきます。

できない時は 子どもの両ひざの間に、ハンカチなどをはさんで、落とさないようにすると、とぶ感覚がつかめます。

「タイミングを見てとぶ力」がアップ！

足切り

①おとなは二つ折りにしたなわを片手で持ち、子どもの正面に立ちます。
②なわを地面すれすれに左右に動かし、徐々にスピードを上げて子どもがとびます。

注意点 なわを強く動かすと、足になわが絡まり危険です。最初は合図して、ゆっくり回しましょう。

なわとびをする前に確認すること

服装　動きやすい服装を心がけます。動いて体が温まったら、上着を脱いで体温調節をしましょう。

長さ　なわを両手で持ち、なわの真ん中を足で踏みます。持ち手が胸の高さにくるくらいがちょうどよい長さです。

にぎり方　イラストのように軽くにぎります。

「カンガルーとび」や「足切り」ができたら

「立ちとび」に挑戦

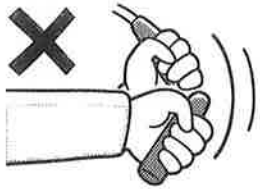
なわは体の後ろにして、両腕を上に伸ばして「ばんざい」をします。

なわを前に回して、足元にきたらひざを曲げて、なわを止めます。

両足をそろえてとんで、なわをとびこえ、❶に戻ります。

肩やひじを中心になわを回そう

おとなは、手首を使ってなわを回すことができますが、幼児は手首の関節が未熟なため、肩やひじを中心になわを回すように伝えてください。



監修　松本短期大学 理事・名誉教授　柳澤秋孝先生