

# 小4プロジェクト

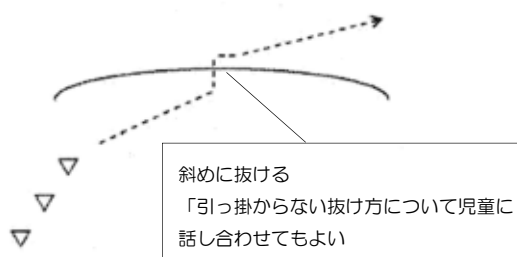
## 「授業でも行事でも使える運動アクティビティ」

### 【長なわ跳び運動編】

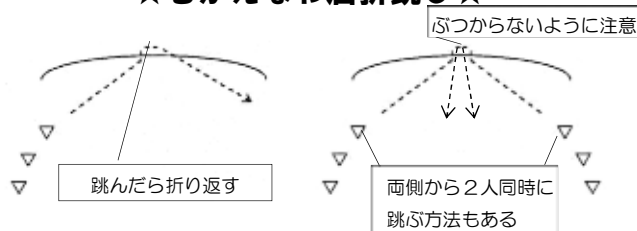
〔ねらい〕

長なわ跳び運動で高められる体力＝「巧みさ」は、動体の時間空間認識能力（タイミング）である。この能力は、ボール運動などでも必要とされる。小学生の時期の長なわ跳び運動では、回数や競争にあまりこだわらずに、回旋方法（むかえなわ・かぶりなわ）や入り方・抜け方、なわの数など条件を変化させて、多様な長なわ跳びに挑戦したい。

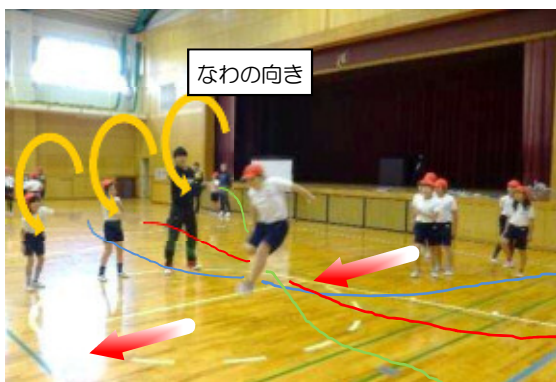
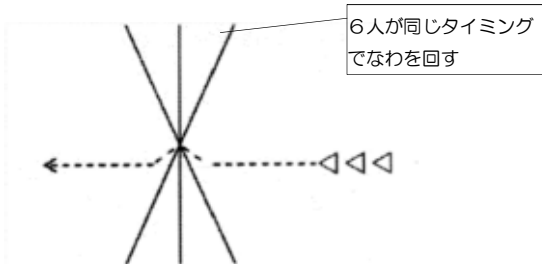
#### ★むかえなわ斜め跳び★



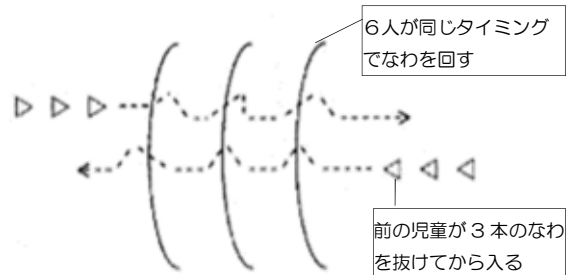
#### ★むかえなわ屈折跳び★



#### ★3本交差むかえなわ★

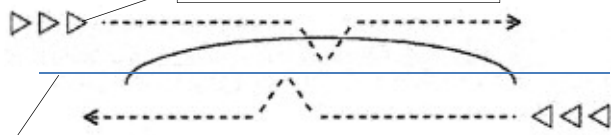


#### ★3連続跳び★



### ★ペアで平行跳び★

中心のラインを越さないように跳ぶ



回し手はラインの中心に立つ



### 留意事項

- みんなが跳べるように、なわは大きくゆっくり回すように指導する。(なわの速さを調整し、引っ掛かりを最大限回避するように回すことができるとよい。)
- なわは、長さ約6m、太さ9~10mm程度のものが回しやすい。ホームセンターでも購入できる。
- 細い(軽い)なわでは、低速でなわの形を維持して回すことが難しい。細いなわしか用意できない場合、なわの中央にテープを巻いたり、ホースなどを通したりしておもりにするとよい。
- なわには持ち手があると回しやすい。塩ビパイプで代用してもよい。引っ掛かった時に危ないので、手首に巻かないようにする。

### ◆やってみたらこんな授業◆

#### ◎参観した先生の感想

- 入り方や抜け方など、いろいろな組み合わせをすることで、体の使い方を身に付けるとても良い運動だと思った。
- 課題が分かりやすく、準備も簡単でいい。授業でぜひやってみたい内容だった。
- 家に帰ってからも簡単にできる遊びだと思った。
- 児童が、生き生きと楽しそうに活動しているのが印象的だった。

#### ◎体験した児童の感想

- いつもの反対側から跳んだり、いろいろな跳び方をしたりしてとても楽しかった。なわを3本使った跳び方が、とくに楽しかった。難しかったけれど、毎日長なわでもいくらいとても楽しかった。
- いままで跳んだことのない跳び方がいろいろできた。家に長なわがあるので、授業で教えてもらったことをやろうと思った。タイミングに合わせて跳ぶのが難しかった。
- どの跳び方もとても楽しかった。また、いろいろな跳び方や回し方をみんなで発明したい。
- 8の字跳び以外の跳び方があるなんて知らなかったなので、少し得した気分だった。