

# 高知家なわとびチャレンジカードの使い方

高知県教育委員会

こうちの子ども運動習慣定着プロジェクト

「子どもたちの運動習慣の定着」という課題の解決に向け、高知県教育委員会では、このたび、「高知家なわとびチャレンジカード」を作成しました。子どもたちの体力向上のためには、体育の授業だけでなく、休み時間や休日に体を動かす習慣が形成されることが大切であり、各学校でも様々な取組がされていることと思います。

なわとび運動は、なわがあれば子どもたちがいつでも、どこでも手軽にできる運動です。また、多様な動きづくりや瞬発力、調整力及び持久力の向上にもつながります。

この「高知家なわとびチャレンジカード」は発達段階に応じて跳び方が設定されており、子どもたちが自分の力に応じて様々なわざに挑戦できるようになっていますので、ご活用ください。

## 活用例

体育授業（体づくり運動）、休み時間や放課後、体育集会、なわとび月間、校内なわとび大会、異学年交流、PTA 行事、保護者と一緒に

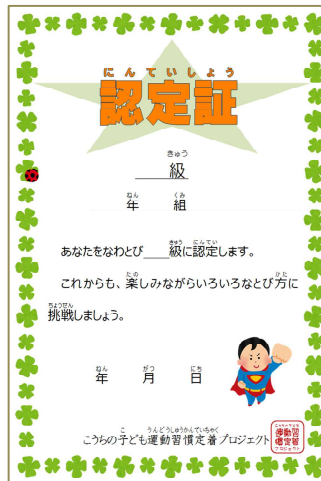
高知家なわとびチャレンジカード (1・2ねん)											
わん くん なまえ											
れんぞくで とべた かずを にるを めりましょう。											
	8きゅう	7きゅう	6きゅう	5きゅう	4きゅう	3きゅう	2きゅう	7きゅう	8きゅう	ゆいじん	
クリアすう	3つ	5つ	6つ	7つ	9つ	9つ	9つ	9つ	9つ	9つ	
にんてい											
まえまわしとび	2	5	10	20	25	30					
うしろまわしとび	1	3	5	10	15	20					
まえけんけんしとび	1	5	10	15	20	25					
うしろけんけんしとび	1	3	5	10	15	20					
まえ2びょうしとび		4	8	12	16	20	24				
うしろ2びょうしとび		2	4	8	12	16	20	24			
まえかけあしとび		4	8	12	16	20	24				
うしろかけあしとび		2	4	8	12	16	20				
まえグーパーとび			4	8	12	16	20	24			
うしろグーパーとび			2	4	8	12	16	20	24		
まえグーヨーキパーとび				3	6	9	12	15	18	21	
うしろグーヨーキパーとび					3	6	9	12	15	18	
10びょうしはやまわしとび					12	14	16	18	20	22	
10びょうしはやまわしとび					10	12	14	16	18	20	
まえこうさしとび					1	2	4	6	8	10	
うしろこうさしとび					1	2	4	6	8	10	
まえあやとび						2	4	6	8	10	
うしろあやとび						2	4	6	8	10	
まえサイドクロスとび (そんしとび)						1	2	3	5	7	
うしろサイドクロスとび (そんしとび)						1	2	3	5	7	
まえ2びょうしとび									1	3	
ぜんクリア											

ほかにもいろいろなたびかたがあるよ。くふうしてみよう。

めざせ ぜんクリア!

高知県教育委員会

[なわとびカード(1・2ねん)]



[認定証]



[名人認定証]

## 使い方

- それぞれのわざについて、級ごとに決められている回数を跳べればクリアです。色をぬります。
- クリアした数が各級のクリア数（1・2年の8級クリア数は3つ）になれば、その級は認定です。児童に「認定証」を渡すことができます。
- 名人に認定された児童には、「名人認定証」を渡すことができます。
- 名人に認定された児童に対しては、全クリアをめざして挑戦するように声かけをしましょう。また、児童自身が工夫し、様々な跳び方に親しむことができるようにしましょう。