

LET'S ENJOY～なわとび～

臨時休業中は、基本的な生活習慣の維持と体力維持に努めましょう。そのために、一人でも行える「なわとび運動」に取り組もう。授業や部活動がスムーズに行えるように頑張ろう！自分に甘え過ぎることのない、充実した休日にしましょう。

個人目標：

なわとび検定表

※技の間は、両足とびでつないで良い。(引っかけたら×)
 ※回数ができるならば回数に○をつける。すべて引っかけらずにできたら級の数字に○をつける。
 ※3級までは飛び級が可能です。2級をクリアできなければ1級以上の挑戦はできません。
 ※分からない飛び方がある場合は、YouTube等を活用し調べましょう。

級別 種別	8	7	6	5	4	3	2 (後跳)	1	名人
両足とび	8	8	12	16	16	16	16	20	20
かけ足とび	8	8	12	16	16	16	16	20	20
一回旋二跳躍とび	8	8	12	16	16	16	16	20	20
両足交差とび	4	8	8	12	16	16	8	20	20
かけ足交差とび	4	8	8	12	16	16	8	20	20
あやとび	4	8	8	12	16	16	8	20	20
二回旋とび	×	×	×	4	8	16	8	20	20
はやぶさとび	×	×	×	×	4	16	8	20	20
三回旋とび	×	×	×	×	×	×	×	×	4

休業中の練習評価 (取り組んだ日付を自分で記入してください。)

日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日																	
取り組んだ時間																	
評価																	
日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日																	
取り組んだ時間																	
評価																	

汗をかいた：◎/ ちょっと汗をかいた：○/ 全然汗をかかない：△/ 練習しなかった：×

普段やっている補強運動も併せてやってみよう！

(ランニング・腕立て・腹筋・背筋・スクワット・バーピー)

※授業内で新体力テストを行います。前年度を超えられるように練習しておこう！

運動後のストレッチも忘れずに！ストレッチはリラックス効果もあるので、ぜひやってみて下さい。



感想

年 組 番 氏名