令和３年度（2021 年度）　「空知管内どさん子元気アップチャレンジ」

砂川市立豊沼小学校

【参加児童数　86 名】

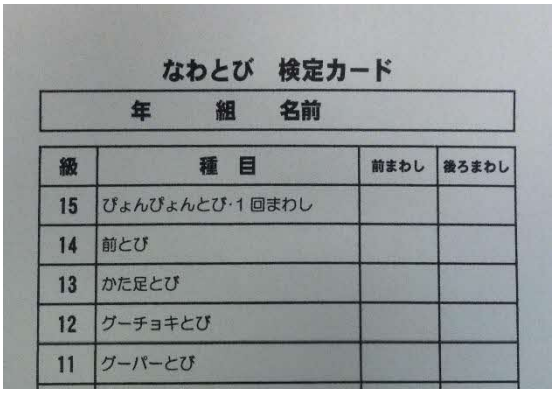
【なわとびの練習をする様子】

【なわとび検定の様子】

短なわとび　練習カード（高学年）

とびかた	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級
前まわし	20	40	60	80	100	120	150	200
後ろまわし	10	20	30	40	50	60	80	100
かけ足とび（前）	20	40	60	80	100	120	150	200
かけ足とび（後ろ）	10	20	30	40	50	60	80	100
片足とび（前）	10	20	30	40	50	60	80	100
片足とび（後ろ）	5	10	15	20	25	30	40	50
あやとび（前）	10	20	30	40	50	60	80	100
あやとび（後ろ）	5	10	15	20	25	30	40	50
交さとび（前）	10	20	30	40	50	60	80	100

【短なわとび練習カード】



なわとび　検定カード

年　組　名前

級	種　目	前まわし	後ろまわし
15	ぴょんぴょんとび･1 回まわし		
14	前とび		
13	かた足とび		
12	グーチョキとび		
11	グーパーとび		

【なわとび検定カード】

○　内容

・なわとびの取組（一校一実践）を行うことにより、体力の向上を図っています。体育の時間の準備体操等になわとびを取り入れて、通年で取り組むことで効果を高めています。

○　ポイント

・なわとび練習カードと検定カードを作成し、意欲化を図っています。子供たちは、体育の時間だけでなく休み時間等にも技に挑戦し、難しい技を学習発表会で披露する等、自信にもつながっています。