

あたら わざ み  
さあ、新しい技（スキル）を身につけよう！

# なわとび スキル



動画の視聴は **YouTube**<sup>jp</sup>

なわとびスキル



北海道教育委員会・一般社団法人 A-bank 北海道

# なわとびスキル



ダブルダッチ・なわとび アスリート 日高 龍太郎 協力

北海道教育委員会では、学校の休み時間や休日になわとびをしている皆さんが、新しい技(スキル)を知り、チャレンジできるよう、「なわとびスキル」という動画をつくりました。ちょっとした時間に取り組んで、技を身につけてみませんか。

## 11動画を配信

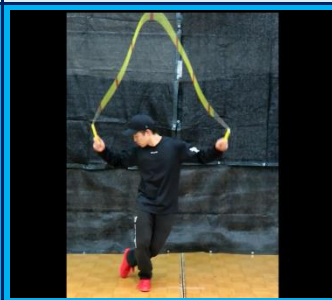
### 【動画の特徴】

- 1動画約50秒
- 前と横から撮影
- スロー再生あり

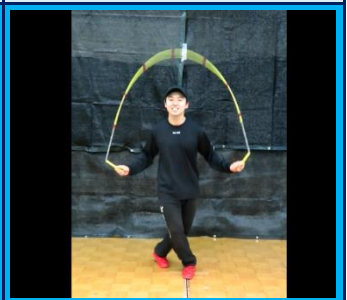
初級編 グー・チョコキ・パー



初級編 リズ・ムチャダ & ステップ



初級編 クロスステップ



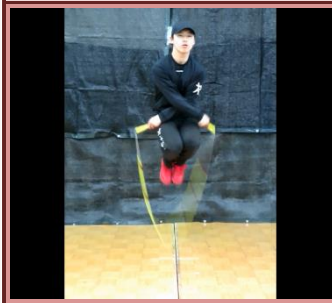
中級編 サダウォーク



中級編 トード



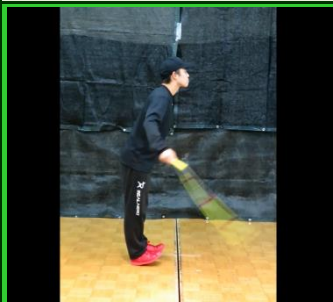
上級編 サイドクロス



上級編 E.K. (イ-ケー)



とばない編 足うらなわ抜き



とばない編 うでマキマキ



とばない編 なわまたぎ



グループ編 トラベラー



動画の視聴は **YouTube**

**なわとびスキル**



### 保護者の皆様へ



「どさん子体力アップ強調月間」賛同団体のA-bank北海道は、アスリートが培ったフィジカル・スキルを北海道の学校教育、地域の力として活かす仕組みをつくり、義務教育の授業や部活動へのアスリート派遣など、多くの人がスポーツを楽しめる活動を行っています。

日高 龍太郎 【A-bank北海道 アスリート】北海道ダブルダッチ協会代表で、札幌を拠点に教室の開講や道内各地でワークショップやパフォーマンスを展開しています。ダブルダッチだけでなく、小学校の授業などで短なわとびの指導も行っています。



日高 龍太郎