



さわやか No. 3



幸手市立さくら小学校体育だより
令和2年2月25日号

さくら小では、心身の健全な発達と体力向上を目的に、なわ跳び運動を行っています。先日行われた短なわ時間跳び大会と長なわ8の字跳び大会の様子をご紹介します。

【短なわ時間とび大会】「学年×1分」を目標に両足前回し跳びに挑戦しました。

☆ 学年目標達成人数 ☆

1年生 30人

2年生 15人

3年生 37人

4年生 30人

5年生 14人

6年生 10人

去年の自分をこえるぞ！！

☆ 10分間達成人数 ☆

低学年 1人

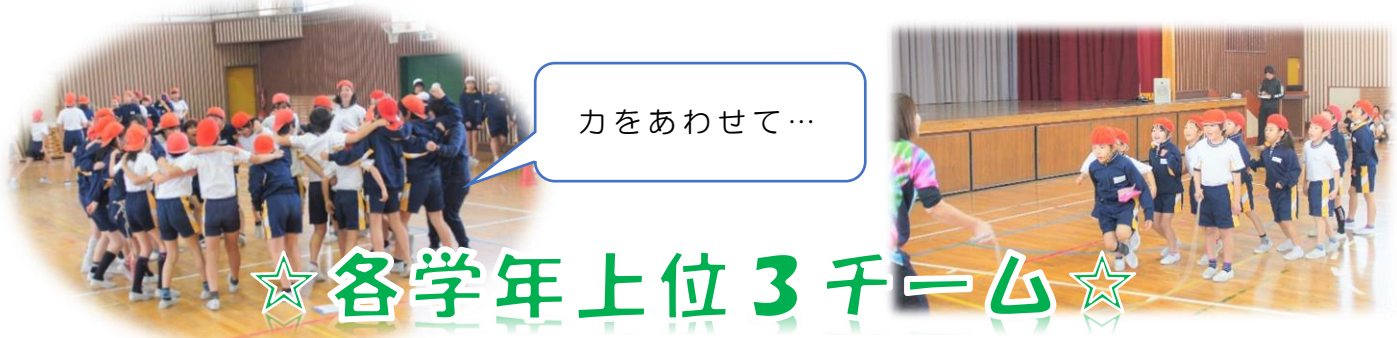
中学年 12人

高学年 8人

学年目標を達成するポイント

時間跳びでは、1分間跳べたら、あとは同じリズムで跳び続けることがポイントになります。まずは1分間をめざすこと、1分を達成できるとあとは練習すればするほどぐんぐん跳べる時間が伸びます！たくさん練習するには、タイマーは必要ありません。引っかかってよいので、一度自分の1分間の跳躍回数を数えて（90～120回／1分）、自主練習するときは、100回で1分、150回で1分30秒、200回で2分と、連続跳びの回数で伸びを感じられるようにすると、自主練習にもやる気が出てきます。

【長なわ8の字とび大会】 12~17名でチームをつくり、3分間で記録に挑戦しました。



順位	クラス	チーム名	記録(回)	順位	クラス	チーム名	記録(回)
①	1-1	かがやけ全力1の1	323	①	4-1	全力でいどめ4-1	354
②	1-3	めざせ!大なわチーム	203	②	4-2	とぶのとばないのとぶのと	288
③	1-3	みんなぜんかチーム	130	③	4-3	全力さくらファイターズ	267
①	2-2	キャプテンさくら	261	①	5-1	令和	397
②	2-1	さくらっ子パン	258	②	5-2	燃えろ!全力ヒーローズ	326
③	2-1	ぜんそくぜんしんさくら	207	③	5-3	ほくたち、わたしたちジャンプの子	318
①	3-3	エビエビMAX	342	①	6-2	令和JUMP2020	443
②	3-2	花たば七色	328	②	6-1	ONE TEAM6-1	428
③	3-3	がんばるさくら	202	③	6-3	八の字JAPAN	397
①	こすもす	Let's go jump	221				



リズム
ツよ
ハく
イツ



基礎能力を育むなわ跳び運動

なわ跳びは、跳躍力や持久力を高めるのと同時に、タイミングやリズムといった感覚を身につけるのに効果的です。体全体を連動させるなわ跳び運動は、器械運動や球技にもつながる基礎能力を育みます。

11月から2月にかけては、朝の「さわやかタイム」で運動委員を中心に短なわ種目跳びの練習も行いました。

