

小学3年

体育

短なわとび

前とび・後ろとび・れんぞく かた足とび・交差とび

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

- ① 前とびと 後ろとびで ちがうのは どれですか。「なわを 回す 向き」「なわの 長さ」「とぶ 場所」から えらびましょう。



動画で 見る
場面 1
「前とびと 後ろとび」

- ② この ページで 見た、短なわの わざを 言ってみましょう。



動画で 見る
場面 1
「前とびと 後ろとび」

- ③ うまく とべない とき、どんな ことを すると よいですか。



動画で 見る
場面 5
「むずかしい ときは」

短なわとび

前とび・後ろとび・れんぞく かた足とび・交差とび

- ① 前とびと 後ろとびで ちがうのは どれですか。「なわを 回す 向き」「なわの 長さ」「とぶ 場所」から えらびましょう。

ヒント 前とび・後ろとびの「前」「後ろ」は、何の ことでしたか。

答え 「なわを 回す 向き」です。前とびは なわを 前へ、後ろとびは 反対に、後ろへ 回します。

- ② この ページで 見た、短なわの わざを 言ってみましょう。

ヒント 回す 向き・かた足・うでの 交差、の 三つでした。

答え 「前とびと 後ろとび」「前や 後ろの れんぞく かた足とび」「交差とび」です。とびながら 歩いたり 走ったり する 組み合わせも ありました。

- ③ うまく とべない とき、どんな ことを すると よいですか。

ヒント なわを 持たない 練習が ありました。

答え 「なわを 持たずに、その場で とぶ」「かかとを 上げて とぶ」「手首の つかい方 を つかむ」です。はずみやすい 場所で やって みるのも よいです。