



ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

なわ なが も かた
ステップ1 縄の長さ・持ち方



さ しせい なわ ふ ひ
気をつけの姿勢で縄を踏んで引っぱり
も て ふん むね たか よ
持ち手の部分が胸の高さになると良い

なが も とさくび した たか
※長めに持つ時は首の下の高さにする

おやゆび た も
リモコンのように親指を立てて持って
すべ ゆび も て
全ての指を持ち手につける

※ジャンケンのグーのように持たない

わかった	できた

と かた
ステップ2 跳び方



かい かい と き おお と
1回～2回にチャレンジする時は大きく跳ぶ

かいいしやう と き ちい れんぞくと
5回以上にチャレンジする時は小さく連続で跳ぶ

な て
慣れたらジャンプのリズムにあわせて手をたたく

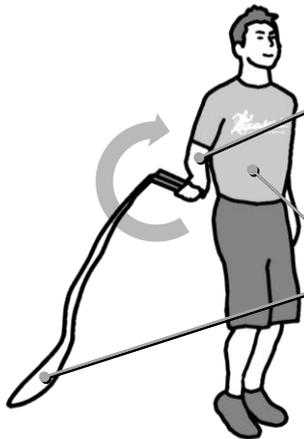
おお と ちい れんぞくと
大きく跳ぶ / 小さく連続で跳ぶ

ま と ま
ひざを曲げて跳ぶ / ひざはあまり曲げない

ゆか さき と
かかとを床につける / つま先で跳ぶ

わかった	できた

まわ かた
ステップ3 回し方 (片方の手に持って回す)



し うご
わきを閉めてひじはあまり動かさない
てくび まわ
なるべく手首だけで回す

よ しせい まえ み
良い姿勢でまっすぐに前を見る

なわ まえ ちい まわ
縄はまっすぐ前に小さく回す

なわ みだ まわ かくにん
※縄が乱れずに回っているか確認する

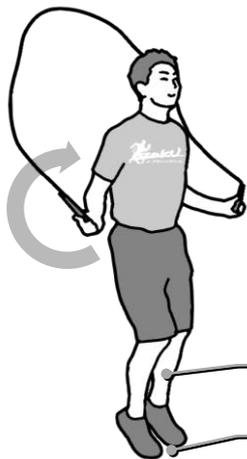
かたほう てりやうほう も て も まえまわ
片方の手に両方の持ち手を持って、前に回す

な はんたい て も おな まわ
慣れたら反対の手に持って、同じように回す

かたほう て なわ まわ あ
片方の手で縄を回すリズムに合わせて、ジャンプする

わかった	できた

わざ かんせい
ステップ4 チャレンジ (技を完成させる)



なわ うし まえ まわ
縄を後ろから前に回す
なわ か お まえ おお と なわ かい と
縄が顔の前にきたら大きく跳んで、縄を1回、跳びこす

な おお と かた かいいれんぞくと
慣れてきたら、大きな跳び方で2～3回、連続で跳ぶ

ちい と かた かいいしやうれんぞくと
小さな跳び方で、5回以上、連続で跳ぶ

りやうあし ちゃくち
両足でジャンプ・着地する

うごまわ おな ばしよ と
動き回らず、同じ場所で跳ぶ

うま と かいすうかぞ
上手く跳べるようになったら、回数を数える

れんぞくと かいすう 連続で跳べた回数	ふんかん と かいすう 1分間で跳べた回数
かい回	かい回
かい回	かい回
かい回	かい回

なわと ちゃくち と き あし しやうげき
縄跳びで着地する時、足にかかる衝撃によって、オステオカルシンというたんぱく質が分泌されます。
このオステオカルシンによって、記憶力や脳機能がアップして、勉強の成績アップに効果があると、
かがく せかい しやうめい
科学の世界で証明されています。

