



ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

ステップ1 手の位置・持ち方

て いち も かた
手をクロスさせる時はおへその位置で
も て からだ そと で
持ち手が身体の外に出るようにする

※クロスを小さくしたり高くしたりしない

ひたさ ゆび
パソコンのマウスのように人差し指を
の 伸ばして持つ

も かた と
※この持ち方がやりにくい時は、
も かた よ
リモコンを持つような持ち方で良い

わかった	できた
------	-----

ステップ2 片手で回す

かたて りょうほう も て も まえ まわ
片手で両方の持ち手を持って、クロスさせて前に回す

なわ も ほう て おな うご
縄を持っていない方の手も同じように動かす

な かたほう て まわ なわ うご あわ
慣れたら片方の手で回す縄の動きに合わせて、ジャンプする

からだ よこ まわ
身体の横で回す

わかった
できた

ステップ3 後ろから前に回して手をクロス

も て よこ む
持ち手を横に向けて
うし まえ まわ
後ろから前に回す

とき
クロスの時も
も て よこ む
持ち手は横に向ける

せなか ま よしせい
背中を曲げずに良い姿勢

からだ うし て
身体の後ろから、手をクロスにさせながら回して、足で縄を踏む

な て しょうたい なわ と
慣れたら手をクロスさせた状態で、ジャンプして縄を跳びこす

て しょうたいなわ と あと いちど まえ まわ
手をクロスさせた状態で縄を跳びこした後、もう一度、前に回す

わかった	できた
------	-----

ステップ4 チャレンジ (技を完成させる)

まえと
前跳びを2~3回、行った後に、手をクロス
させて1回だけ跳ぶ

て と あと
手をクロスさせて跳んだ後に、
て かい と
手をクロスさせたまま、もう1回、跳ぶ

て れんぞく と
手をクロスさせたまま、連続で跳んで
こうさと まえ かんせい
交差跳び (前) を完成させる

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	かいすう 回数	ぶんかん と かいすう 1分間で跳べた回数	かいすう 回数
	かい 回		かい 回
	かい 回		かい 回
	かい 回		かい 回

こうさと て なわ まわ まわ かた な ざせつ こ
交差跳びは、手をクロスさせたまま縄を回します。その回し方に慣れてなくて、挫折してしまう子もたくさん
います。なので、まずは腰のあたりでひじや手首を使い、リズムよく回せるように練習しましょう。この時、両方
のひじが重なるくらい、しっかりとクロスさせることが大切です。ポイントを守って練習していきましょう。

