



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 とき いち  
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

ひとさ ゆび  
パソコンのマウスのように人差し指を  
の も  
伸ばして持つ

も かた とき  
※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  
片手で両方の持ち手を持って、クロスさせて後ろに回す

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 前から後ろに回して手をクロス

とき  
クロスする時は  
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 まえ て  
身体の前から、手をクロスにさせながら後ろに回す

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 うし 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、後ろに回す

なわ うし まわ とき て あ  
※縄を後ろに回す時に手を上げて、クロスさせたら手を下ろすとやりやすい

わかった	できた
------	-----

## ステップ4 チャレンジ (技を完成させる)

うし と かい おこな あと て  
後ろ跳びを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 うし かんせい  
交差跳び (後ろ) を完成させる

て すこ まえ だ まわ  
手を少し前に出すと、回しやすい

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

こうさと うし て  
交差跳び(後ろ)は、手をクロスさせて縄を後ろに回すのが難しい技です。特に、クロスさせた手を高く上げ過  
ぎたり、て まえ だ  
ぎたり、手を前に出しすぎたりして、なわ ひ  
縄に引っかかる子が多いです。まずは、ただ いち うま  
正しい位置で上手くクロスがで  
るように、れんしゅう  
練習しましょう。

