



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
クロスの際は
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	かいすう 回数	ふんかん 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 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
きるように、れんしゅう
練習しましょう。

