

# たくまし

休み時間、大人気！  
おもとの会の皆さん、ありがとうございました。



題字 5年体育委員 匿名希望 編集責任 吉田忠弘 2018. 12. 14

ジャンプボードで休み時間も放課後も子どもたちがよくとんでいますね。でも家にはないからなあ・・・



にじゅうとびのれんしゅうにぴったり♪



ここは体育委員会の出番ですね。今回はなわとびの練習方法を紹介しますね。



ジャンプボードは一人用です。一人ずつじゅんばんに使ってね。



## ①二人とび (むかいあって)

一つのなわとびをつかって、二人でいっしょにとぶよ。



## ②二人とび (せなかどうし)

あたまをうたないようにきをつけてとぼうね。



## ③よこならびとび (おなじむき)

二本のなわとびでいっしょにとぶよ。



## ④よこならびとび (ちがうむき)

せ～のっ！ってこえをだしていきをあわせてね。



さすが体育委員会のみなさん！よし、冬休みに私もお家でやってみようかしら。



宇佐っ子のみなさん、なわとびは家でも簡単にできるすばらしい運動です。寒い冬ですが続けてがんばってくださいね。



### 家でも「たくまし」チェックシート3

お友だちやお家の人とやってみたら○をつけましょう。全部○がいたら先生に出してね。体育委員会がはんこをおして返しますよ♪

①できた ( ) ②できた ( )

③できた ( ) ④できた ( )

冬休みに家でやってみてね。

よくがんばりました♪

年 名前