

校長室だより

国立市立国立第七小学校長 森田弘文

平成25年12月4日 NO.27

みんなで楽しく元気に！なわとび！！

今週は縄とび週間で、中休みにはほとんど児童が校庭で縄とびの特訓中です。子ども達一人一人がそれぞれのめあてに向かい、一生懸命に縄とび練習に汗を流しています。縄とびには前回しとびやかけ足とび、さらにはあやとびや交差とびなどがありますが、縄とびが好きになるかどうかは、2重とびが何回もとべるかどうか大きなポイントのようです。もちろん、縄とび運動は全身の運動機能を高めることがねらいであり、2重とびができなくても様々なとび方で縄とびを楽しんでほしいと思います。しかし、それでも2重とびができるようになりたいと思っている児童も多くいるのでは思い、校長先生の『2重とび教室』を行うことにしました。毎日の（出張のある日はごめんなさい）中休みのほんの短い時間ですが、子ども達と縄とびを楽しみたいと考えています。

そこで、ただ『がんばってとぼう！』『根性でとぼう！』ではなく、順序よいステップと正しいポイントを押さえて練習する方が上達には効果的であると考え、下記のような『ステップ練習メモ』と『ポイント練習メモ』を作成してみました。学校やおうちで、授業時間や休み時間、放課後や休みの日など、縄とびに親しみ、体力向上に励んでいってほしいと願っています。

ご家庭でも励ましの声かけをお願いします。また、一緒に縄とびを練習してみることは、子どもの大きな意欲喚起にもつながるかと思えます。どうかよろしく願いいたします。

二重とびステップ練習メモ

国立第七小学校 名前

第1ステップ

30秒70回とび

第2ステップ

手うちジャンプ10回

第3ステップ

ももうちジャンプ10回

第4ステップ

グリップももうちジャンプ10回

第5ステップ

ロープからうち左右10回

第6ステップ

ロープからうちジャンプ10回

二重とびポイント練習メモ

国立第七小学校 名前

第1ポイント

なわの長さを合わせる

第2ポイント

手くびをはやく回す

第3ポイント

前後左右にいかず、その場

第4ポイント

ももを高く上げる

第5ポイント

腰（こし）をのばしてとぶ

第6ポイント

背（せ）すじをのばしてとぶ



校長先生の
めあてです！

