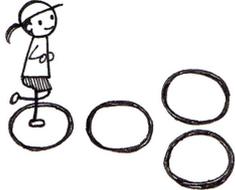
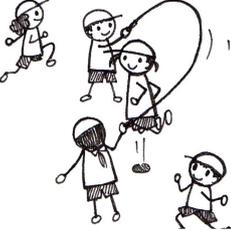


### なわとび運動①

	<p><b>準備運動</b></p> <p><b>いろいろジャンプ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けんけんば</li> <li>・半回転ジャンプ</li> <li>・1回転ジャンプ</li> <li>・なるべく低くジャンプ</li> <li>・なるべく高くジャンプなど</li> </ul> 	<p>片足だけでやる。</p>
<p>1</p>	<p><b>大波小波</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1人でとぶ。</li> <li>・友達と一緒にとぶ。</li> </ul> 	<p>とぶタイミングに気をつける。</p>
<p>2</p>	<p><b>8の字とび</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エアーなわとび</li> <li>・友達と順番にとぶ。</li> </ul> 	<p>タイミングをおぼえる。</p>
<p>3</p>	<p><b>短なわ練習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標を決める。</li> <li>・自分で練習する。</li> </ul> 	<p>なわの回し方に気をつける。</p>