




なわとび運動①

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