

かがやく桜っ子！体育通信

令和7年1月 21日
三郷市立桜小学校 体育科
体育通信 特別号

◇桜小の なわとびが 今あつい！！



←跳び方の動画はこちらから！

明けましておめでとうございます。今年も桜小学校の体育は燃えています！

桜小学校では今年度から体育を中心に、研究・研修を進めています。これまで、各クラスで体育の研究授業や、全校運動、体育パワーアップ教室、家庭運動の取組等を、学校全体で力を入れて取り組んでおります。

さて、1月から なわとびシーズンとなり、授業や休み時間などでもなわとびを積極的に行っています。今、桜小学校はなわとびが『あつい』です！

今回は通信では学校での縄跳びの盛り上がりをお伝えできればと思っています！

桜小学校独自のなわとび検定カード。

各学年に応じた目標があり、達成すると名人の賞状を校長先生から頂けます。

たくさん練習して目指せ縄跳び名人！

PTAのご協力のもと、とても跳びやすい新たなジャンピングボードが4台増やしていただきました。子どもたちはとても楽しそうに、ジャンプしています。ジャンピングボードを使うと体力を使わずに、いつもより高く、何回でも跳ぶことができます。その上で高度な技を練習すると、いつの間にかグラウンドの上でもできるようになります。放課後や第1・3・5土曜日の遊び場開放日に使えますので、ご家庭の方もぜひ一緒にお楽しみください！

ホームページや「Teams」になわとびのかんたん前回しからとても高度な技を桜小学校オリジナルで動画にアップしています！

難しい跳び方の参考になると思うので、ぜひ上記のQRコードからご覧ください！



まちがったとびかた①さんしゅ こんごう

なわとび検定カード													
三郷市立桜小学校												名前	
【ルール】													
※できたら色をぬりましょう。自分で取っても、友だちやお家の人に取らせてもらってもオッケーです。													
【学年別】				【検定】									
学年	種目	1回	2回	3回	種目	1回	2回	3回	種目	1回	2回	3回	
1	両足とび	3-4年	50-99年	100...	1	両足とび	2-24	25-49	50...	2	両足とび	2-24	25-49
2	片足跳びとび	3-16	15-29	30...	2	片足跳びとび	2-9	10-19	20...	3	片足跳びとび	2-9	10-19
3	前後跳びとび	3-16	15-29	30...	3	前後跳びとび	2-9	10-19	20...	4	あやとび	2-9	10-19
4	あやとび	3-16	15-29	30...	4	あやとび	2-9	10-19	20...	5	空車とび	2-9	10-19
5	空車とび	3-16	15-29	30...	5	空車とび	2-9	10-19	20...	6	縦跳び	2-9	10-19
6	縦跳び	3-16	15-29	30...	6	縦跳び	2-9	10-19	20...	7	かけ跳び	3-4年	50-99年
7	かけ跳び	3-4年	50-99年	100...	7	かけ跳び	2-24	25-49	50...	8	ジャンプとび	3-24	25-49
8	ジャンプとび	3-24	25-49	50...	8	ジャンプとび	2-16	17-29	30...	9	横ふりとび	3-24	25-49
9	横ふりとび	3-24	25-49	50...	9	横ふりとび	2-9	10-19	20...	10	フリスビーとび	3-24	25-49
10	フリスビーとび	3-24	25-49	50...	10	フリスビーとび	2-9	10-19	20...	11	あやさいぐる	3-16	15-29
11	あやさいぐる	3-16	15-29	30...	11	あやさいぐる	2-9	10-19	20...	12	空車さいぐる	3-16	15-29
12	空車さいぐる	3-16	15-29	30...	12	空車さいぐる	2-9	10-19	20...	13	空車とび	1-2	3-19
13	空車とび	1-2	3-19	20...	13	空車とび	1-2	3-4	5...	14	あやふしとび	1-2	3-19
14	あやふしとび	1-2	3-19	20...	14	あやふしとび	1-2	3-4	5...	15	空車ふしとび	1-2	3-19
15	空車ふしとび	1-2	3-19	20...	15	空車ふしとび	1-2	3-4	5...	16	フリスビーとび	1-2	3-19
16	フリスビーとび	1-2	3-19	20...	16	フリスビーとび	1-2	3-4	5...	17	空車ふしとび	1-2	3-19
17	空車ふしとび	1-2	3-19	20...	17	空車ふしとび	1-2	3-4	5...	18	フリスビーとび	1-2	3-19
18	フリスビーとび	1-2	3-19	20...	18	フリスビーとび	1-2	3-4	5...				



なわとびは『れんしゅう』がたいせつ！みんなガンバレ！