

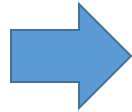
おもしろなわとび

## じゅんびたいそう

「ラジオたいそう」のボタンをクリックして、  
どうがを見てまねしながら、うんどうしよう。

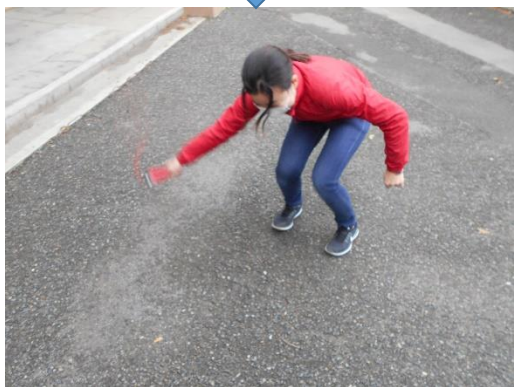
まわりにもものはないか、きけんなもの、  
けがしそうなものはないか、見てみよう。

# フィッシング



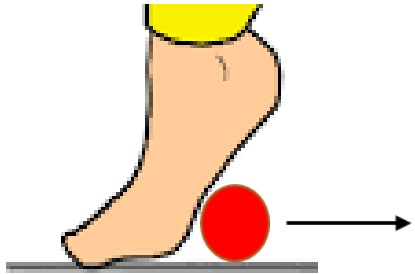
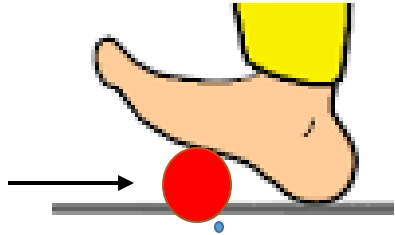
- ①なわとびをのぼして、じめんにおく。
- ②かたほうのもち手もちます。
- ③手首をつかって、自分のほうにひきます。
- ④ちゅうにういているもち手をキャッチしたら  
クリア

# ヘリコプター



- ① なわを半分にして、きき手でもちます。
- ② そのまま前かがみになって、体をコの字にします。
- ③ そしたら、なわをもっているほうの手を回して、なわをまわします。
- ④ 自分にあたらないようになわをよけるようにとぼう。
- ⑤ 10回とんでみよう。

# ペンギン



- ①前まわりのじゅんぴをします。
- ②前まわりのようにとばないで、つま先をあげてなわをキャッチします。
- ③そしたら、かかとをあげてなわをとおしてあげよう。  
これを20回やってみよう。



# ここからが本ばん

**1分かんで まえとび・・・ではなく！  
うしろとび何回できるかな？  
おざわ先生は90回でした。  
先生に勝てる人はいるかな？  
とちゅうでひっかかってもつづけよう。**