特色ある体力づくりの取り組み　　高松市立高松第一小学校

【内容】なわとび体力つくり

なわとびチャレンジカード（高一っ子バージョン）

年　組　名前

級	学年目標	両足とび（前）	両足とび（後）	かけ足とび（前）	あやとび（前）	交さとび（前）	交さとび（後）	二重とび（前）	二重とび（後）	二重あやとび	交さ二重とび	三重とび
名人特級						70	50	50	30	10	3	1
一級					200	50	40	30	25	5	1	
二級	六年				150	40	30	25	20	3		
三級				200	100	30	25	20	15	1		
四級	五年		200	150	70	25	20	15	10			
五級			150	120	50	20	15	10	5			
六級	四年	200	120	100	30	15	10	5	3			
七級		150	100	80	20	10	5	3	1			
八級	三年	120	80	50	15	5	3	1				
九級		100	50	40	10	3	1					
十級	二年	80	40	30	5	1						
十一		50	30	20	3							
十二	一年	30	20	10								
十三		20	10	5								
十四		10	5									
		5										

短なわとびのめあて

1　活動内容

（1）目的

なわとび運動により持久力と調整力を高める。

（2）期間

平成24年12月下旬～平成25年2月22日（金）

火・金曜日の業間

（3）種目　　短なわとび（長なわとび）

（4）実施方法

運動場を東西に分け，西側を低学年，東側を高学年が使用する。運動委員の放送で開始し，記録証は体育部が作成し，学年で渡す。

「名人」に認定された児童を朝会で表彰する。

2　児童の反応

＜ジャンピングボードを使った練習＞

ジャンピングボードは，跳躍時間を長くすることができるため，あや跳びや二重跳びなどの練習に効果がある。子どもたちは，積極的に利用し，技能を向上させていた。

＜ペア学年による長縄跳び＞

長縄跳びは，クラスだけでなく，ペア学年とも積極的に行っている。高学年が回して，大きな声で数を数える声に呼応して，下級生たちは元気よく跳んでいた。

3　成果と課題

短なわとびは「なわとびチャレンジカード」をs使用し，めあてを持たせながら取り組んだことにより，意欲化を図ることができた。教員も積極的に参加したことも意欲化につながった。

今後は，縄跳びカードを工夫し，より使いやすく，より意欲化が図れるものに改良していきたい。