



令和2年4月23日(木)  
日野市立旭が丘小学校  
第4学年 学年だより  
臨時号②

臨時休業日が続きますが、お子さんのご家庭での様子はいかがでしょうか。体調を崩してしまっている子はいませんか。いないことを願うばかりです。

さて、臨時休校が約3週間経ちました。各ご家庭で過ごすのも、大変なこともあるかもしれませんが、しかし、ご家族も含め体調を崩さないよう、引き続き頑張っていきましょう。第二弾の課題です。ぜひご活用ください。

## 課題第二弾

### ①自ぜんかんさつ

3年生の理科の学習で、植物（生き物）の色、形、大きさに注目してかんさつすることを学びました。昨年、旭小で見つけた植物の名前は、わかりますか？そして、自宅の近くを散歩してみると、いろいろな植物を見つけられると思います。ぜひ、多くの植物（生き物）を探してみてください。

また、4年生の学習では、『ツルレイシ（ゴーヤ）』を育てます。そこで、6種類の夏野菜の葉の中で、ツルレイシ（ゴーヤ）の葉は、どれかわかりますか？他の夏野菜の葉も、調べてみてください。ツルレイシは、ご家庭のグリーンカーテンにもよいかもしれません。学校が再開したら、みんなで育てましょう。

### ②二重とびができる 10ステップ

体育の学習の中で、短なわを集中して練習することはあまりないかもしれません。時間のある今なら、短なわのスキルアップに丁度いいかもしれません。運動不足の解消にもなります。ぜひ、取り組んでみてください。

今回は、『二重とびができる 10ステップ』というものを紹介します。これは、日本子供運動協会の成川栄光（なりかわ・ひでみつ）さんが、紹介してくださったものです。練習No1からNo10まであり、No1から順番に練習していくのではなく、1回の練習で、3つぐらいの練習を選んで取り組むことで、二重とびができるようになるというものです。

課題①—1

☆写真の植物は、何でしょう？ 正かいを  から選び  に書きましょう。

○カラスノエンドウ

○オオイヌノフグリ

○ナズナ

○シロツメクサ

○タンポポ

○ヒメオドリコソウ

家の周りでも  
見つけてみ  
ましょう！

①



②



③



④



⑤



⑥





課題①—2

☆写真の葉は、何の野菜でしょう？ 正かいを  から選び  に書きましょう。

- ピーマン    ○かぼちゃ    ○ゴーヤ  
○オクラ    ○きゅうり    ○トマト

①



②



③



④



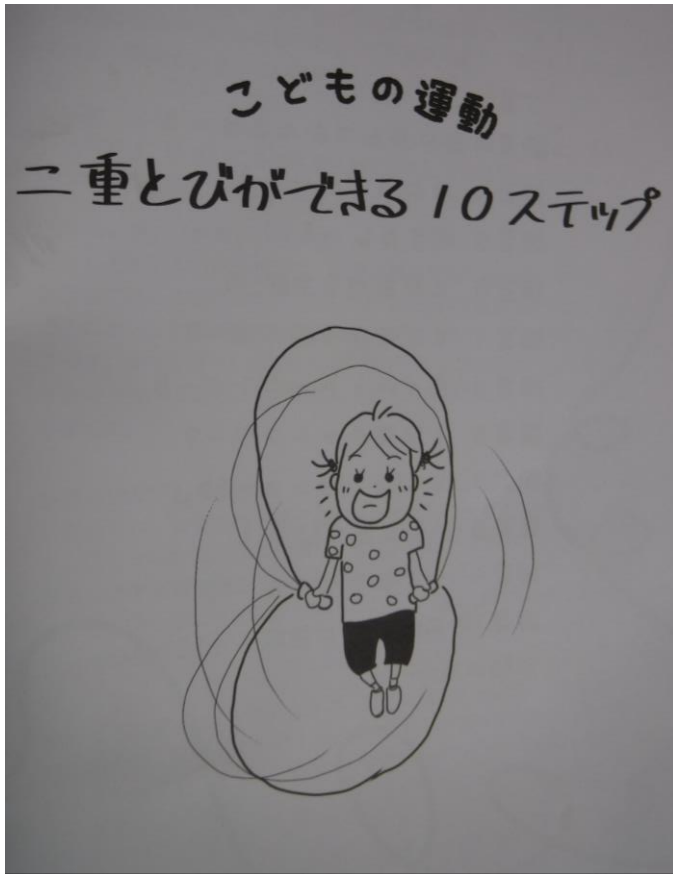
⑤



⑥



# 課題②



## 練習 NO. 1 なわコプター

目的：縄跳び（ロープ）を手首でまわす感覚を養う。ウォーミングアップとして。

### やり方

①距離（10m～15m）をとる。

手を広げても当たらないくらい十分距離を取ろう

まずは、ロープ（縄）をまわす練習からやってみましょう。やり方は、とても簡単。ロープ（縄）を片手で持ち、頭の上でグルグルまわします。簡単、だけど、すごく大切な練習です。腕全体でロープ（縄）を扱うのではなく、手首でまわしていく感覚を身につけていきます。

②頭の上で縄跳び（ロープ）をまわす。  
右手・左手持ち替えて両方やってみよう。

### 注意ポイント

- 腕全体を使うのではなく、手首でまわす意識を大切にします。
- 慣れてきたら、なるべく早くまわしてみよう。
- 自分の周りに人がいないことを確認する。（周りの人に、縄跳びがあたらないように！！）

ゆっくりでも良いので走りながらやってみよう！

## 練習 NO. 2 縦まわし

目的：縄跳び（ロープ）を手首でまわす感覚を養う。ウォーミングアップとして。

### やり方

①距離（10m～15m）をとる。

手を広げても当たらないくらい十分距離を取ろう

今回も、ロープ（縄）をまわす練習です。やり方は、とても簡単。ロープ（縄）を片手で持ち、体の横でグルグルまわします。簡単、だけど、すごく大切な練習です。全体でロープ（縄）を扱うのではなく、手首でまわす感覚を身につけていきます。

②体の横で縄跳び（ロープ）をまわす。  
右手・左手両方サイドやってみよう。

### 注意ポイント

- 腕全体を使うのではなく、手首でまわす意識を大切にします。
- 慣れてきたら、なるべく早くまわしてみよう。
- 自分の周りに人がいないことを確認する。（周りの人に、縄跳びがあたらないように！！）

ゆっくりでも良いので走りながらやってみよう！



# 練習

## NO. 3

目的：ウォーミングアップとして、縄とび（ロープ）を手首でまわす感覚を養う。縄とびに慣れるための基本練習。縄を「まわす感覚」と「飛び感覚」を身につける。

### とびながら前進

#### やり方

①距離（10m～15m）をとる。



手を広げてても  
当たらないくらい  
十分距離を取ろう



練習3から、なわとびに慣れる練習を始めます。最初は、とびながら走ってみましょう。ロープ（縄）が足にぶつかって止まっても問題なし。その場で直して、またスタートしてください。

②ゆっくりでも良いので、走りながら行う。

ゆっくりのペースで大丈夫  
飛び方（進み方）は自由。



ひっかかったら、  
またそこからスタート！

6

#### 注意 ポイント

- 腕全体を使うのではなく、手首でまわす意識を大切にします。
- 慣れてきたら、スピードを上げたり、いろいろな飛び方で。
- 自分の周りに人がいないことを確認する。（周りの人に、縄跳びがあたりないように！！）

# 練習

## NO. 4

目的：ウォーミングアップとして、縄とび（ロープ）を手首でまわす感覚を養う。縄とびに慣れるための基本練習。縄を「まわす感覚」と「飛び感覚」を身につける。

### とびながら横方向

#### やり方

①距離（10m～15m）をとる。



手を広げてても  
当たらないくらい  
十分距離を取ろう



練習4も、なわとびに慣れる練習です。今回は、横向きでとびながら動くことに挑戦してみましょう。いつもと違う新しい刺激が、良い感覚を作っていきます。ロープ（縄）が足にぶつかって止まっても問題なし。その場で直して、またスタートしてください。

②同じ方向を向いて、進行方向の右・左両方向を行う。

ゆっくりのペースで大丈夫  
飛び方（進み方）は自由。



ひっかかったら、  
またそこからスタート！

#### 注意 ポイント

- 腕全体を使うのではなく、手首でまわす意識を大切にします。
- 慣れてきたら、スピードを上げたり、いろいろな飛び方で。
- 自分の周りに人がいないことを確認する。（周りの人に、縄跳びがあたりないように！！）

# 練習

## NO. 5

目的：縄跳び（ロープ）を手首でまわす感覚を養う。「前とび」の技術向上。初めての「二重とび」のために「前とび」の上達必須。

### タイムトレーニング

#### やり方

練習5も、なわとびに慣れる練習です。今回は、時間を決めてなわとびに挑戦していきます。

最初は「20秒間のなわとび・20秒間の休憩」を4回～6回、挑戦します。とび方は、前とび・後ろとびを交互に行ってください。慣れてきたら「30秒間のなわとび・15秒間の休憩」にも挑戦してみてください。ロープ（縄）が足にぶつかって止まっても問題なし。その場で直して、またスタートしてください。



指定された時間、「前とび」「後ろとび」を続ける。  
ひっかかっていても気にせず、時間が短いので、すぐにまた飛び始める。



20秒～30秒  
20～15秒休み

#### 注意 ポイント

- 腕全体を使うのではなく、手首でまわす意識を大切にします。
- 肩の力を抜いて、リラックスしながらなるべく引っかかるないように、「前とび」を続ける。

20秒～30秒

# 練習

## NO. 6

目的：「前とび」の技術向上。縄とび（ロープ）を手首でまわす感覚を養う。「縄とび」に慣れるための基本練習。縄を「まわす感覚」と「飛び感覚」を身につける。

### 1分間チャレンジ

#### やり方

毎回、回数を測定する。  
初期は、ゆっくりでも良いので、なるべく飛び続けることを大切にする。



同じ  
リズム!!



練習6も、なわとびに慣れる練習に取り組んでいます。今回は、「1分間の前とび」に挑戦。目標は、1分間で前とび150回。とび方は、前とびだけです。最初は、飛び回数が少なくても、練習回数が増えるごとに、必ず上達していきます。少し疲れた練習だと思えます。無理のない範囲で、挑戦してください。ロープ（縄）が足にぶつかって止まっても問題なし。その場で直して、またスタートしてください。

#### 注意 ポイント

- 腕全体を使うのではなく、手首でまわす意識を大切にします。
- 同じリズムで、最初から最後まで1分間、飛び続ける意識をする。
- 慣れてきたら、徐々にスピードアップ！
- 疲れてきた時ほど、肩の力を抜いて、リラックス。

ひっかかったら、  
またそこからスタート！  
（ひっかかることは、あまり気にせずに）

# 練習

NO. 7

目的: 「二重とび」のリズムをつかむ練習。  
縄を「まわす感覚」と「飛ばす感覚」のリズムを  
感覚として身につける。

## リズムとリ-A

### やり方

①何も持たずに、その場で  
ジャンプしながら手を2回たたく。



1回とんでいる間に...



2回手を叩く!

②「胸の前」「腰の横」の2パターン行う。



回数は、「胸の前」10回・「腰の横」10回

練習7から、二重とびに特化した練習に  
取り組んでいます。  
今回は、「リズム取り」に挑戦。  
二重とびが べるようになるために、  
二重とびのリズムを経験していきます。  
ジャンプしながら、  
胸の前で、2回手をたたく  
腰の横で、2回手をたたく  
たったこれだけの動作ですが、効果抜群!  
この練習だけで二重とびがいそなりできる子も  
いるぐらいです。  
楽しみながら、取り組んでください。

### 注意 ポイント

・1回のジャンプのあいだに、手を  
2回素早くたたく。

# 練習

NO. 8

目的: 縄とび(ロープ)を手首でまわす感覚を養う。  
「二重とび」に挑戦するための準備練習。  
縄を「まわす感覚」と「飛ばす感覚」を身につける。

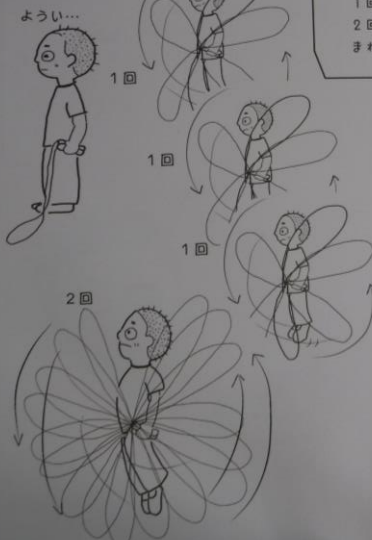
## 片手二重とび

### やり方

縄とびを片手に持つ

1回・1回・1回・2回の  
リズム(1セット)で縄をまわす。

5セット行う



右手・左手・両サイド行う。

練習8も、二重とびに特化した練習に  
取り組んでいます。  
今回は、「片手二重とび」に挑戦です。  
片手でロープ(縄)を持ち、二重とびに  
挑戦していきます。  
まわし方は、ジャンプをしながらか、  
1回・1回・1回・2回。  
2回まわす時は、なるべく早くロープ(縄)を  
まわすことを大切にしてください。

### 注意 ポイント

・腕全体を使うのではなく、  
手首でまわす意識を大切に。  
・リズムは、「前とび」・「前とび」・  
「前とび」・「二重とび」  
のイメージで。

二重とびに挑戦まで、あと少し。

# 練習

NO. 9

目的: 縄を「まわす感覚」と「飛ばす感覚」のリズムを身につける。  
「二重とび」のリズムをつかむ練習。  
初めての「二重とび挑戦」への感覚を身につける。

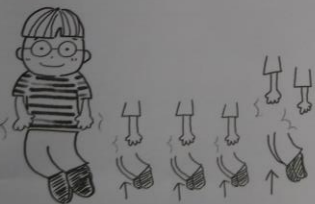
## リズムとリ-B

### やり方

何も持たずに、その場で  
ジャンプしながら手を叩く。



「胸の前」「腰の横」の2パターン行う。



手を叩く回数は、  
1回・1回・1回・2回で1セット。  
回数は、「胸の前」5セット  
「腰の横」5セット。

練習9も、二重とびに特化した練習。  
今回は、「リズムとリ-B」です。  
実際に二重とびに挑戦するときのリズムを  
経験していきます。  
二重とびに挑戦する最初の頃は、いきなり  
二重とびに挑戦するのではなく、  
前とび・前とび・前とび・二重とび  
のリズムで取り組んでいきます。  
今回は、その準備をしましょう。

### 注意 ポイント

・「前とび」「前とび」  
「前とび」「二重とび」の  
イメージを大切に

# 練習

NO. 10

目的: 初めての「二重とび」に挑戦

## 二重とびに挑戦

### やり方



最後の練習です。  
練習10は、「二重とびに挑戦」です。  
練習9の説明でも伝えましたが、  
二重とびに挑戦する最初の頃は、いきなり二重とびに  
挑戦するのではなく、  
前とび・前とび・前とび・前とび・二重とび  
で取り組んでいきます。  
まずは、1分間だけ、二重とびに挑戦してみましょう。

もう一度、伝えます。  
1分間、前とび・前とび・前とび・前とび・二重とび、を  
繰り返し挑戦してください。

「二重とび」への挑戦は、  
前とび・前とび・前とび・前とび・二重とび、の  
リズムで取り組む。



やったー!!  
おめでとう!!

### 注意 ポイント

・腕全体を使うのではなく、  
手首でまわす意識を大切に。  
・「前とび」「前とび」「前とび」  
「二重とび」のリズムで、  
「二重とび」の間は、  
「縄を早くまわすこと」と  
「思いっきりジャンプすること」を  
意識する。  
・「二重とび」挑戦前の、3回の  
前とびは、リラックスして行う。