

## なわとびをして体を動かそう！



みなさんは、なわとびのとび方の名前をいくつか言うことができますか？

前とび、後ろとび、かけ足とび、あやとび、交差とび、二重とび などかな。

ほかにも、

- ・横ふりとび(足を横にふりながらとびます)
- ・前ふりとび(足を前後にふりながらとびます)
- ・かえしとび(とびません。でも、なわを回します)
- ・おしりとび(おしりでとびます 無理しないでね!)

など、実はたくさんの技があります。どんなとびかた? と思った人、ぜひ、調べてみてね。

また、1本のなわとびを使って2人がとぶ「2人とび」というものもあります。

たとえば、

- ・2人が前後にならんでとんだり

- ・2人が横にならんでとんだり

- ・2人が大なわのようになわを回しながら交互に入るとんだり などです。

兄弟やお家の人などと一緒にやってみるのもいいですね。

