

# なわあそび

## 1 なわのうえをあるこう

バランスをとって動いてみましょう。巧みな動きを高める運動につながります。

### ① はいはいで



手のひらをしっかり開いてはうことで、腕支持の感覚を身に付けることができます。なわの置き方を工夫して、いろんなコースを工夫しましょう。

### ② またいで



体全体を使って、足を引き上げる動きをしたり、腕を広げてバランスをとる動きをしたりできるように声をかけましょう。

### ③ なわをふみながら



バランスをとるために腕を広げて歩きましょう。

目をつぶって挑戦するのもおもしろいです。

裸足で挑戦するときは、指先でなわをはさむようにして、足の裏でなわを感じながら踏んでいくと安定します。上手に踏みながら進めるよう声をかけましょう。

## 2 なわをひっぱってみよう

自分の体重を利用して、人を引っ張ろう。力強い動きを高める運動につながります。

### ① ひっぱりっこ



子どもの力がなわに伝わるよう

- ・脇をしめて肘を曲げる
- ・足を突っ張って踏ん張る
- ・顔を上に向けるよう上体を起こして

などのコツを教えてあげましょう。

また、おともだちとひっぱりっこをするときは、なわを引っ張ったりゆるめたりして相手のバランスを崩すなど遊び方を工夫しましょう。



縄の摩擦で手のひらをやけどしたり、転んで頭を打ったりすることが考えられるので安全面の配慮が必要です。

### ② おともだちをひっぱろう



**足を前後に開いて！  
上を向いて踏ん張って！**

なわの握り方や体の向きなど、様々な経験の中から一番効率のよい引っ張り方を見付けられるよう声をかけましょう。



### 3 なわをなげてみよう

物の動きに対応してタイミングよく動こう。巧みな動きを高める運動につながります。

#### ① むすんでなげっこ



指先を上手にを使って、なわを結ぶ練習をしてみましょう。

なわを飛ばした時にほどけないように工夫してみましょう。

なわの特性から、まっすぐ投げるより、ななめうえにほうり投げるようにすると体全体を使った遊びになります。

- 片手で投げる

- 両手で投げる

など、様々な投げ方を工夫しましょう。

#### ③ むすばずなげっこ



**なわをまとめて投げるよ！  
両手でやさしく！**

#### ④ わっかでなげっこ

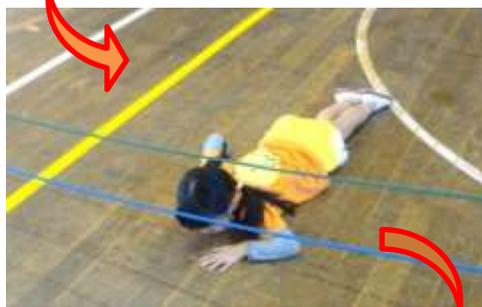


**両手で持って横からわっかが広がるようにして！  
片足を前に出すといいよ！**

## 4 くぐったりとんだり

バランスをとって動こう。リズムカルに動こう。巧みな動きを高める運動につながります。

### ① くぐったりまたいだり



### ② なみとび・へびとび



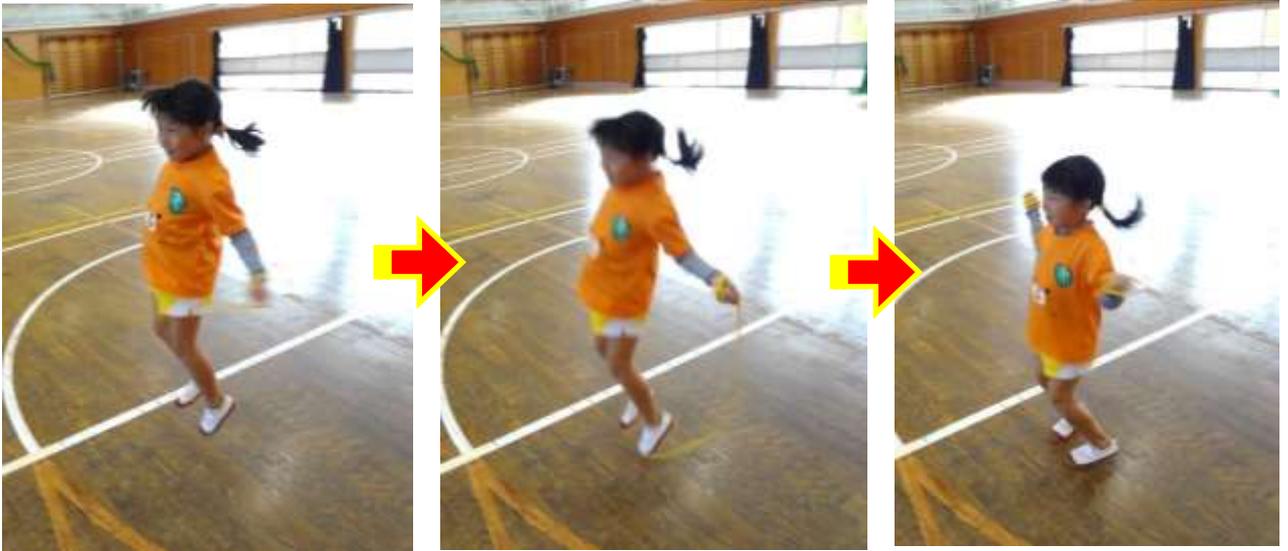
いろいろな跳び方を工夫しましょう。

- 両足踏み切り
- 片足踏み切り
- ジャンプでポーズ
- 横向きジャンプ
- 連続ジャンプ

## 5 まわしてみよう

一つの動きを連続して行い、動きを持続させよう。動きを持続させる能力を高める運動につながります。

### ① なわをまわしてとんでみよう



スモールステップで挑戦させましょう

- ・腕を大きく回す⇒手首を固定して回す
- ・走りながら跳び⇒その場跳び
- ・二拍子跳び⇒一拍子跳び
- ・前跳び⇒後ろ跳び

### ② フラフープでとんでみよう

フラフープを後ろから前へ・前から後ろへ跳び越える遊び

フラフープを回転させ、タイミングを合わせて跳びこえる遊び

走りながら、フラフープを回しながら跳び越える遊び

⇒新しい跳び方を見つけてみましょう。

