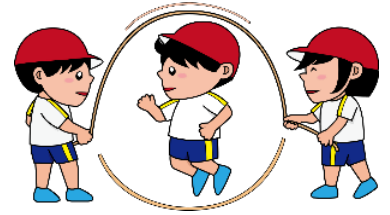


資料 伝承遊び（長なわ跳び）

【伝承遊びの長なわとび】



1 「大波小波」

♪おおなみ こなみ♪（なわを左右に大きく揺らして跳ぶ）

♪ぐるっと回って♪（なわを回して、その中で跳ぶ）

♪にゃんこの目♪（「目」の時に、足を開いてなわをまたいだ状態で止まる）

上手にまたげたら成功！

2 「郵便屋さん」

♪郵便屋さん 落とし物 拾ってあげましょ♪（なわを左右に大きく揺らして跳ぶ）

♪1枚 2枚 3枚 … 9枚 10枚♪

（なわを回して、中で跳ぶ。その時にしゃがんで手を付き、ハガキを拾う仕草をする）

※簡単バージョンとしてしゃがまないで跳ぶだけでもOK！

♪ありがとう♪（なわから抜ける）

10枚拾って抜けられたら成功！

※自分で拾う枚数を決めて挑戦してもいいね！

3 「長なわとび+短なわとび」の組み合わせ

レベル1 かぶりなわ（上から降りてくるなわ）を走り抜ける。

レベル2 迎えなわ（下から上がってくるなわ）を1回跳んで走り抜ける。

レベル3 短なわを持ち、迎えなわに入りながら、短なわも回して、同時に1回跳んで走り抜ける。

レベル4 長なわを2本平行に回して（迎えなわで）シンクロ（ここが重要！）させ、短なわで2連続で跳んで走り抜ける。

※2本で成功したらすごい！本数を増やすこともOK！