

**【縄跳び】 「3密回避」で運動量と楽しさを保障する
新しい指導のコツ**



加藤 三紘

0 なわとび指導のよさ

「とびなわキング」「なわとび級表」「合格級認定シール」「名簿」の向山型なわとび指導法で子どもたちが熱中して取り組む。

20・19・18…と級を書きおき、自分が到達した級までを赤鉛筆できれいに塗らせる。

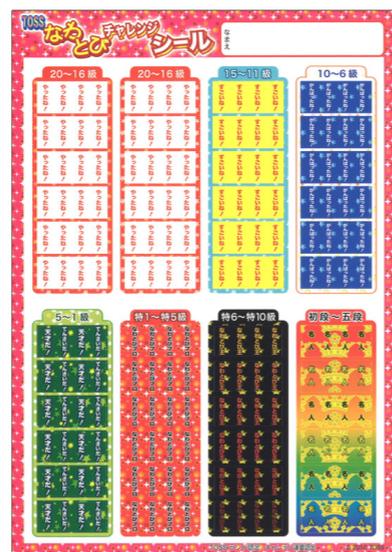
「3密回避」という点でも次のようなよさがある。

- ① 個人で練習、力量アップができる
- ② 縄を跳ぶことで子ども同士の距離を取ることができる
- ③ 跳び縄を個人で持っているため、用具を共有しなくてよい

さらに、本提案では各指導場面において場づくりの工夫を行う。



子供が無理なく上進できる学習システム「なわとび級表・チェックカード」は、



なわとび級表 A 年 組 名 まえ

年 組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
20級	10	10																		
19級	20	20	1																	
18級	30	30	2	1																
17級	40	40	5	2																
16級	50	50	10	5	1															
15級	60	60	20	10	2	1														
14級	70	70	30	20	3	2														
13級	80	80	40	30	4	3														
12級	90	90	50	40	6	4														
11級	100	100	60	50	8	6														
10級	110	110	70	60	10	8														
9級	120	120	80	70	15	10														
8級	130	130	90	80	20	15														
7級	140	140	100	90	25	20														
6級	150	150	110	100	30	25														
5級	160	160	120	110	35	30														
4級	170	170	130	120	40	35														
3級	180	180	140	130	45	40														
2級	190	190	150	140	50	45														
1級	200	200	160	150	55	50														

なわとび級表 A-Bの使い方
できたかすのところまで、いろんぴつやマーカーペンでぬります。よこにびんができたところまでが、あなたのきゅうです。

なわとび級表 B 年 組 名 前

年 組	前まわし					後まわし				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
特1級	20	1				1				
特2級	25	2	1	1	2	1				
特3級	30	4	2	2	3	2	1			
特4級	35	6	4	4	5	3	2	1		
特5級	40	8	6	6	10	5	4	2		
特6級	45	10	8	8	15	10	6	3	1	
特7級	50	15	10	10	20	15	8	4	2	
特8級	55	20	15	15	25	20	10	5	3	1
特9級	60	25	20	20	30	25	15	6	4	2
特10級	65	30	25	25	40	30	20	8	6	3
初 段	70	35	30	30	50	35	25	10	8	4
二 段	75	40	35	35	60	40	30	15	10	6
三 段	80	45	40	40	70	45	35	20	15	8
四 段	90	50	45	45	80	50	40	25	20	10
五 段	100	60	50	50		50	30	30	15	

なわとび級表 A-Bの使い方
できた数の所まで、いろんぴつやマーカーペンでぬります。横に全部できた所までが、あなたの級です。

1 授業導入の場面

【場づくり】（職場で許可を得て、学校全体で取り組む）

校庭にあらかじめ杭を打ったり、体育館の床にテープを貼ったりして、子どもの立ち位置を示しておく。

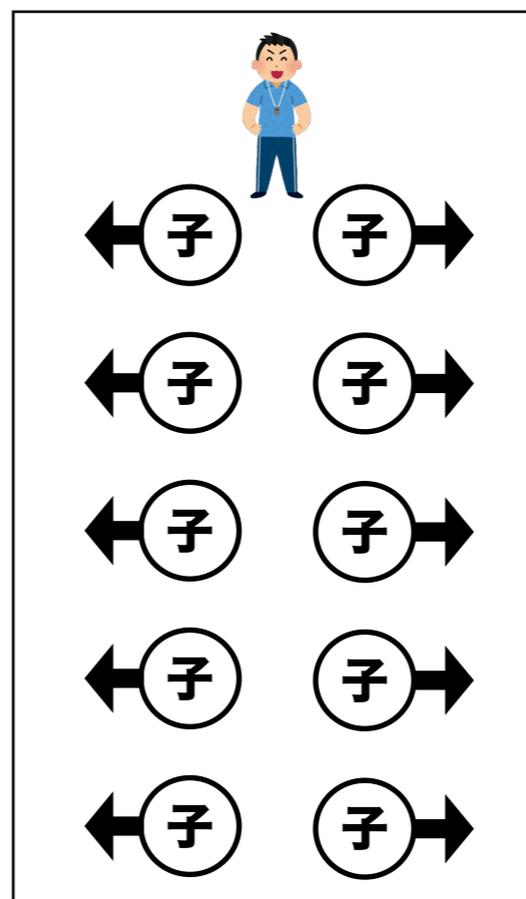
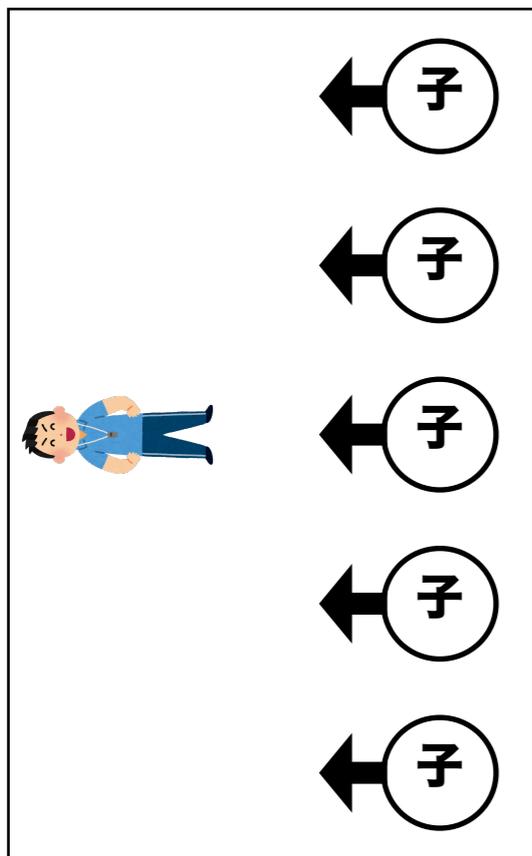
さらに、下図のように子どもたちが向く方向を決めておく。

その際に、子どもたちには「感染症対策」という趣意説明を行う。

【子どもが向く方向】

「3密回避」のために次のような方法がある。

- ①教師側に向く一方向 ②それぞれ異なる方向に向く二方向（二列）



1 授業導入の場面

【進め方】

「前。両足跳び。10回跳んだら座ります」

(できていない子を待たない。8割の子が終わったら、次の技を指示する。)

「前。かけ足。10。」というように、

右画像の「級表A」にのっている技を順に指示を出す。

回数は「10回」を小刻みに指示することで、テンポよく進む上に、できない子を目立たせないという配慮ができる。

時々、教師は上手な子を見つけ、「交差跳び」や「あや跳び」などをお手本として跳ばせる。他の子は見ながら跳び方のコツを学び、練習していく。

なわとび級表A

年 組 なまえ

TOSSランド認定/日本子どもチャレンジランキング連盟認定

	まえりょう足	まえかけ足	まえりょう足あや	まえかけ足あや	まえりょう足こぶ	まえかけ足こぶ	うしろりょう足	うしろかけ足	うしろりょう足あや	うしろかけ足あや	うしろりょう足こぶ	うしろかけ足こぶ	二重とび
20級	10	10					2	2					
19級	20	20	1				5	5	1				
18級	30	30	2	1			10	10	2	1			
17級	40	40	5	2			20	20	5	2			
16級	50	50	10	5	1		30	30	10	5			
15級	60	60	20	10	2	1	40	40	20	10			
14級	70	70	30	20	3	2	50	50	30	20	1		
13級	80	80	40	30	4	3	60	60	40	30	2	1	
12級	90	90	50	40	6	4	70	70	50	40	3	2	
11級	100	100	60	50	8	6	80	80	60	50	5	3	
10級	110	110	70	60	10	8	90	90	70	60	10	5	1
9級	120	120	80	70	15	10	100	100	80	70	15	10	2
8級	130	130	90	80	20	15	110	110	90	80	20	15	3
7級	140	140	100	90	25	20	120	120	100	90	25	20	4
6級	150	150	110	100	30	25	130	130	110	100	30	25	5
5級	160	160	120	110	35	30	140	140	120	110	35	30	6
4級	170	170	130	120	40	35	150	150	130	120	40	35	8
3級	180	180	140	130	45	40	160	160	140	130	45	40	10
2級	190	190	150	140	50	45	170	170	150	140	50	45	12
1級	200	200		150		50	180	180		150		50	15

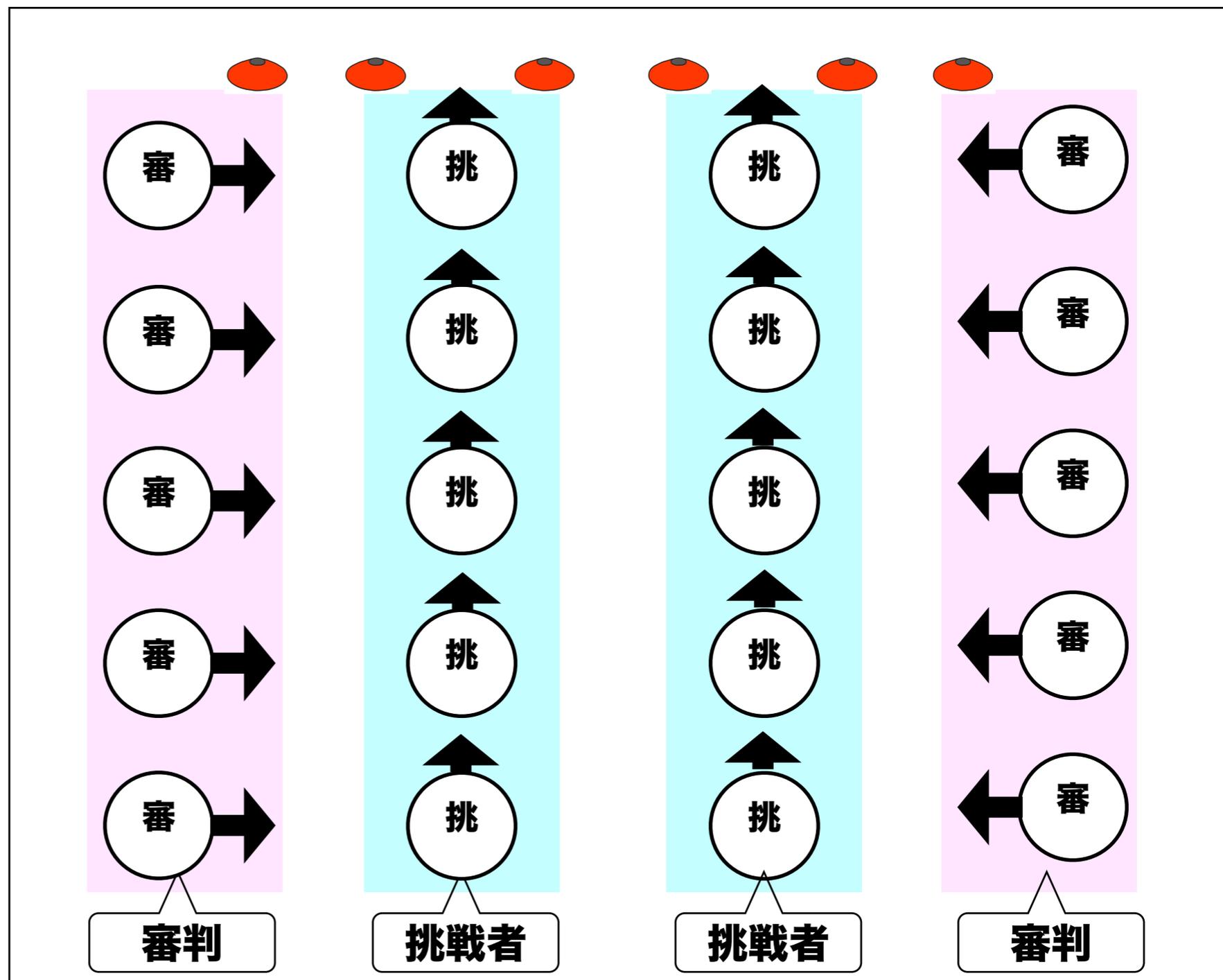
なわとび級表
A・Bの使い方

できたかすのところまで、いろえんぴつやマーカーペンでぬります。
よこにせんぶできたところまでが、あなたのきゅうです。

2 個人練習の場面

【場づくり】

二人一組で行う。一人は挑戦者。もう一人は審判。これまでは子どもたちは自由な場所で行っていた。しかし、「三密回避」のために下図のようにエリアを決めて行う。



2 個人練習の場面

【進め方①】

「なわとび級表」「色えんぴつ・マーカー等」を持たせる。

二人一組。一人は挑戦者。もう一人は審判となり、横から挑戦者の技の回数を数える。

できた技については「なわとび級表」のできた回数のところまでをその場で色鉛筆等で塗る。

画像は「まえりょう足とび」が30回できたとき。

なわとび級表 A 年 組 なまえ

TOSSランド認定/日本子どもチャレンジランキング連盟認定

	まえりょう足	まえかけ足	まえりょう足あや	まえかけ足あや	まえりょう足ジャンプ	まえかけ足ジャンプ	うしろりょう足	うしろかけ足	うしろりょう足あや	うしろかけ足あや	うしろりょう足ジャンプ	うしろかけ足ジャンプ	二重とび
20級	10	10					2	2					
19級	20	20	1				5	5	1				
18級	30	30	2	1			10	10	2	1			
17級	40	40	5	2			20	20	5	2			
16級	50	50	10	5	1		30	30	10	5			
15級	60	60	20	10	2	1	40	40	20	10			
14級	70	70	30	20	3	2	50	50	30	20	1		
13級	80	80	40	30	4	3	60	60	40	30	2	1	
12級	90	90	50	40	6	4	70	70	50	40	3	2	
11級	100	100	60	50	8	6	80	80	60	50	5	3	
10級	110	110	70	60	10	8	90	90	70	60	10	5	1
9級	120	120	80	70	15	10	100	100	80	70	15	10	2
8級	130	130	90	80	20	15	110	110	90	80	20	15	3
7級	140	140	100	90	25	20	120	120	100	90	25	20	4
6級	150	150	110	100	30	25	130	130	110	100	30	25	5
5級	160	160	120	110	35	30	140	140	120	110	35	30	6
4級	170	170	130	120	40	35	150	150	130	120	40	35	8
3級	180	180	140	130	45	40	160	160	140	130	45	40	10
2級	190	190	150	140	50	45	170	170	150	140	50	45	12
1級	200	200		150		50	180	180		150		50	15

なわとび級表 A・Bの使い方

できたかすのところまで、いろえんぴつやマーカーペンでぬります。よこにぜんぶできたところまでが、あなたのきゅうです。

2 個人練習の場面

【進め方②】

「なわとび級表」の「級」は横のラインで見る。

「全部できているライン」がその子の級となる。

右画像では、20級となる。

教師が「なわとび級表」をチェックし、合格認定シールを渡す。

下画像のように、シールはなわに巻くように貼っていく。

なわとび級表 A 年 組 なまえ

	まえりよつ足	まえかけ足	まえりよつ足あや	まえかけ足あや	まえりよつ足ひき	まえかけ足ひき	うしろりよつ足	うしろかけ足	うしろりよつ足あや	うしろかけ足あや	うしろりよつ足ひき	うしろかけ足ひき	うしろりよつ足ひき	うしろかけ足ひき	二重び
20級	10	10					2	2							
19級	20	20	1				5	5	1						
18級	30	30	2	1			10	10	2	1					
17級	40	40	5	2			20	20	5	2					
16級	50	50	10	5	1		30	30	10	5					
15級	60	60	20	10	2	1	40	40	20	10					
14級	70	70	30	20	3	2	50	50	30	20	1				
13級	80	80	40	30	4	3	60	60	40	30	2	1			
12級	90	90	50	40	6	4	70	70	50	40	3	2			
11級	100	100	60	50	8	6	80	80	60	50	5	3			
10級	110	110	70	60	10	8	90	90	70	60	10	5	1		
9級	120	120	80	70	15	10	100	100	80	70	15	10	2		
8級	130	130	90	80	20	15	110	110	90	80	20	15	3		
7級	140	140	100	90	25	20	120	120	100	90	25	20	4		
6級	150	150	110	100	30	25	130	130	110	100	30	25	5		
5級	160	160	120	110	35	30	140	140	120	110	35	30	6		
4級	170	170	130	120	40	35	150	150	130	120	40	35	8		
3級	180	180	140	130	45	40	160	160	140	130	45	40	10		
2級	190	190	150	140	50	45	170	170	150	140	50	45	12		
1級	200	200		150		50	180	180		150		50	15		

なわとび級表 A・Bの使い方
 できたかすのところまで、いろえんぴつやマーカーペンでぬります。よこにぜんぶできたところまでが、あなたのきょうです。

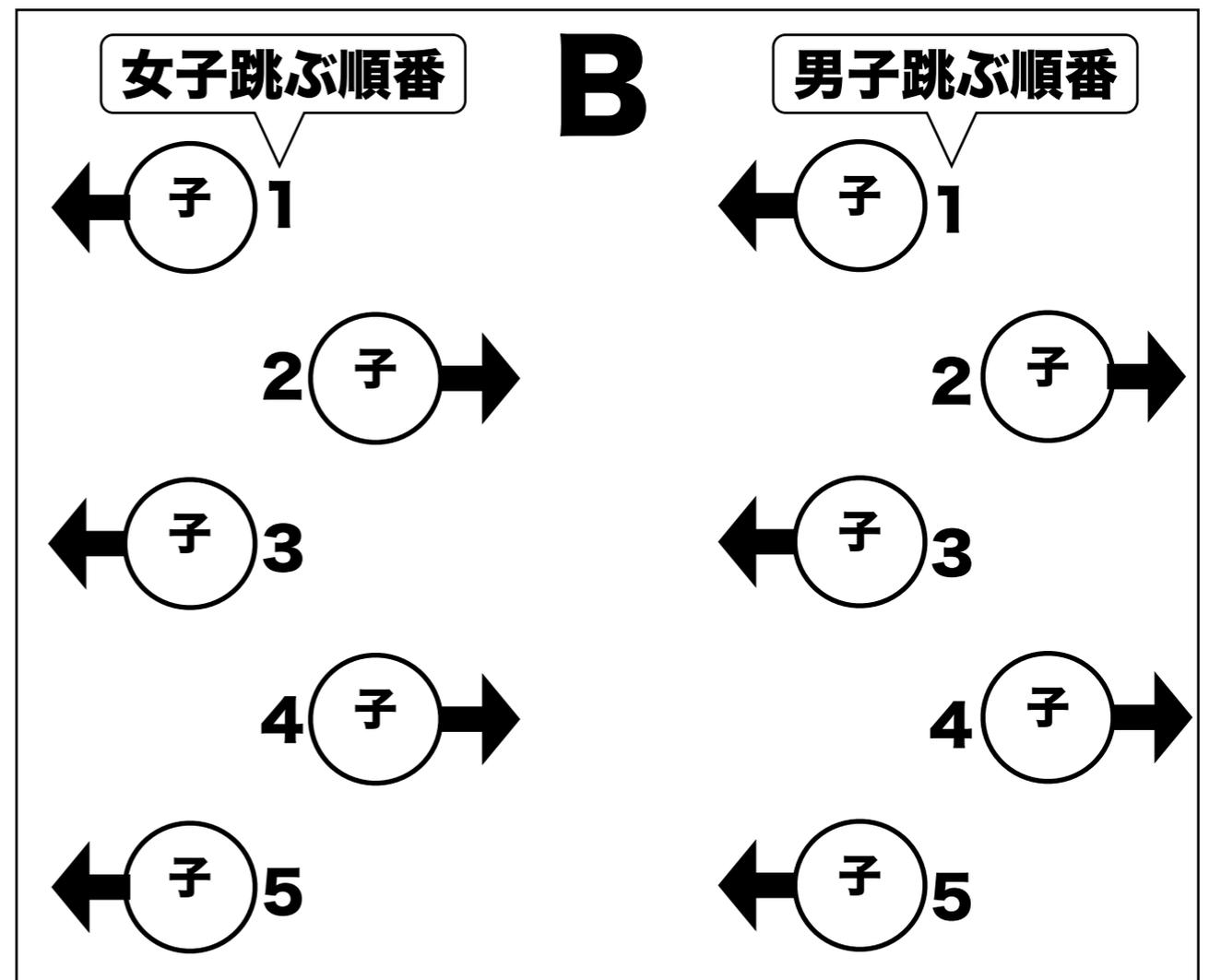
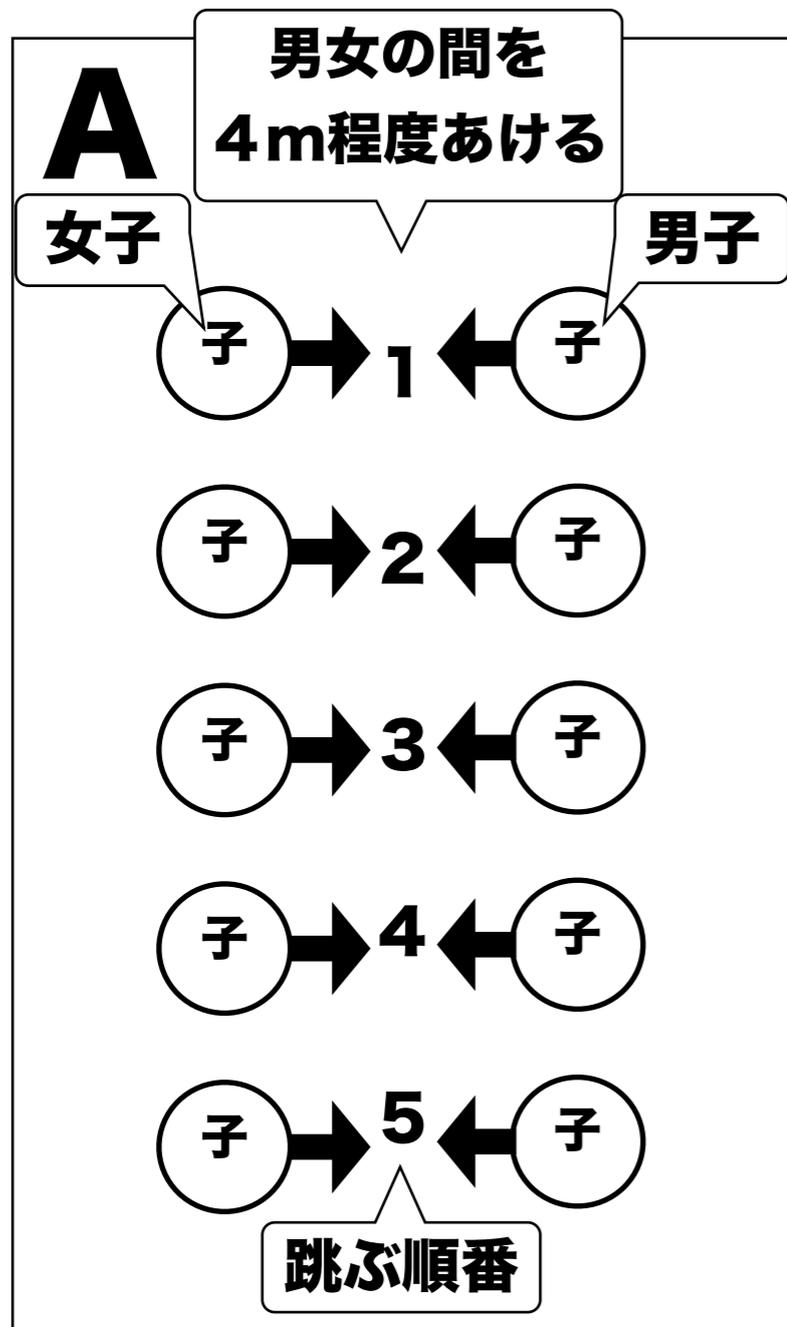


3 二重跳びリレーの場面

【場づくり】

Aの並び方をする。各チームの間を4m程度あけるようにする。

体育館内で、同じチームが密接になる場合はBのように並ぶ。図のように向く方向も教えておく。(次に跳ぶ子はあらかじめ立っていることで、順番がわからなくなることを防ぐ配慮は必要となる。)



3 二重跳びリレーの場面

【進め方】

- ①男子チームと、女子チームでチームをつくる。
- ②各チームを一行で並ばせる。
(「三密回避」のために前述のようにギザギザの形に並ぶことも考えられる)
- ③各チーム前から一人ずつ二重跳びを引っかかるまで跳ぶ。
- ④引っかかったら、次の人に交代。
- ⑤自分の番が来たら、その場で跳ぶ。(教師の前や列の先頭まで来させない)
- ⑥周りの子は応援をする。(ただし、感染症対策として、声を出すのではなく、拍手や手拍子による応援とする)
- ⑦勝負がついてしまっても、最後まで全員跳ぶ。
(自分のチームが全員跳び終わったら、先頭から2周目を行う。もう一方のチームの全員が跳び終わるまで続ける。)

子どもたちは「勝ちたい！みんなの前で跳びたい」と言った理由から、二重とびの練習をするようになる。