

○みんなでなわとび (1年生～6年生・特別支援学校及び特別支援学級)

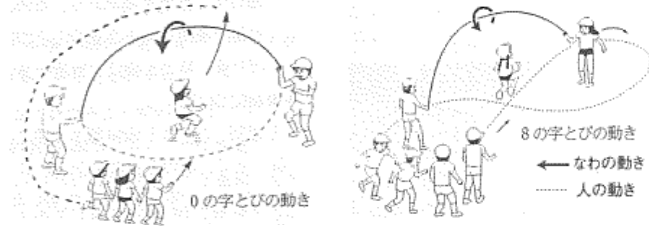
(1)ゲームの概要



回旋する長なわを断続または連続で「0の字」または「8の字」に跳び、3分間（一定時間内）に何回跳べたかを競うゲーム。
(なお、低学年に関しては、発達段階上、跳ばずにくぐり抜けても可)

(2)用具

- ①長なわとび（グループの数）
（素材は問わない）
- ②ストップウォッチ 1個



(3)グループ編成

- ・ 1グループは4人以上（跳ぶものが4人以上）で編成する。

(4)ゲームの進行

- ①ゲームへの挑戦時間は3分とする。
- ②3分間に跳べた（くぐり抜けた）回数を得点とする。
- ③一回旋一跳躍を「1回」とする。但し、低学年の場合は、跳躍ではなく、くぐり抜けてもよいものとする。
- ④一回旋毎に跳ぶ人数は、一人または数人で跳んでもよいが、跳んだ回数是一回旋を1回とカウントする。
- ⑤長なわの跳び方は、右上図のような「0の字とび」と「8の字とび」のいずれかを学級で選択し挑戦する。また、なわの跳び方は「かぶり跳び」とする。
- ⑥なわを回す人のいずれか一方にグループの先頭が準備し、計時係の「はじめ」の合図で跳び始め、断続または連続してなわを跳び続け、計時係の「おわり」の合図で終了する。
- ⑦跳んだ児童は、跳躍を待っている列の最後尾に並び直し、続けて競技に参加する。
- ⑧なわを回す人は、児童、教師あるいは保護者等、いずれでもよいものとする。
- ⑨なわを回す児童は、適宜交代する。
- ⑩なわが体に触れて跳んでもよいものとする。

(5)記録及び登録

- ①計時係の「はじめ」の合図から「おわり」の合図まで（3分間）になわを跳んだ回数の合計を記録とする。
- ②途中でなわが止まった場合、時間内であれば、引き続き挑戦してもよいものとする。
（失敗してもカウントは継続する。）
- ③複数グループで実施した場合は、参加したグループの平均回数を学級の記録とし、登録する。
ただし、学級のグループが1グループであった場合は、そのまま1グループの回数を学級の記録とし、登録する。
- ④学級の平均値を算出する際は、1/100の位まで計算し、1/100の位を四捨五入して、1/10の位までとする。

(6)実施上の留意点

- ①記録挑戦（公認）の際は、教師立ち会いのもとで実施し、計時・計測も教師が行う。
- ②実施前には十分に準備運動を行う。