

## 12月16日（月） なわとびの練習

1年生の体育の時間です。なわとびの練習が始まりました。

なわとびは、はじめて取り組む子どもたちにとって、なかなか難しい運動です。なわを回しながら、タイミング良くとぶわけですが、なわの回し方、姿勢、目線、なわの持ち方、とび方など、意識しなければならないことがたくさんあります。

前とびをとべるようになると、一生懸命にがんばっている子がいました。なかなかうまくいかなかったのですが、「練習したらきっととべるようになるよね。」と力強く言っていました。真上にとぶ練習をした後、なわを回してやって来たなわをとぶ練習、そのとき体になるべくまっすぐになるようにとぶことから始めてみましょう。チャレンジするこの気持ちを大切にしたいです。

