

あか組 体育指導 ～なわとび～



西村先生と
新年のご挨拶から
始めました☀



今日は広場が使えず、屋上で行いました！
普段来ない場所なので、上からの眺めや
飛行機などが気になっていましたが、
切り替えて一生懸命取り組みました☆



縄くぐり

慎重に潜る子もいれば、
身体をよじって身軽に潜り抜ける子もいました！



①走り跳び

走ってきたまま止まらず、縄を走り抜けていきます🐾



②ゲー跳び

走ってきて縄の手前で足を揃えてジャンプ！



縄にジャンプタッチ
届くかな？

踏み込みが
大事です！



①と②の跳び方を、西村先生の指示した跳び方で跳ぶ
“切り替え跳び”もしました。

話をしっかり聞いている子はできますが、
気がそぞろだと自分の番が来て「？？？」となることも。
跳び方だけでなく、動く時、話を聞く時の
切り替えスイッチのトレーニングにもなりました！