

□縄跳び得点表 ———— できたものは、マーカーで、ていねいにマークしましょう

□力強い動き等を高めるための運動など

	前 方		後 方
A 10回 1点	前方順跳び	前方かけ足跳び	後方順跳び
	前方片足跳び	前方あや跳び	後方かけ足跳び
	前方交差とび		後方片足跳び
	前方側回旋交差とび	1×6=6点	後方あや跳び
			1×4=4点
B 6回 2点	前方二重跳び		後方交差とび
		2×1=2点	後方側回旋交差とび
			2×2=4点
C 4回 3点	前方あや二重跳び(ハヤブサ)		後方二重跳び
	前方交差二重跳び		後方側回旋交差二重跳び
	前方側回旋交差二重跳び		
	前方側回旋混合交差	3×4=12点	3×2=6点
D 2回 3点	前方三重跳び		後方あや二重跳び
	背面交差跳び		後方交差二重跳び
		3×2=6点	3×2=6点
E 3点	前方二重跳びで10m前進		後方二重跳びで5m後退
	前方二重跳びで横に10m前進		後方二重跳びで5m前進
	前方二重跳びで5m後退		
		3×3=9点	3×2=6点
F 3点	前方順跳びで50回		後方順跳び30回
		3点	3点
合計	/ 38点		/ 29点
総 計	/ 67点		

開眼片足立ち(30秒)	できた	2点	2
閉眼片足立ち(15秒)	できた	3点	3
腕立て手たたき	1回	2回	2
1点→2点			
うさぎの裏打ち	1回	2回	3回
2点→4点→6点			
正座しゃがみ立ち	できた	3点	3
ジャンプ片足ぬき	できた	5点	5

コマ回り(3回で1周)	右回り	左回り	4
かえるの逆立ち3秒	できた	3点	3
あぐら腰上げ3秒	できた	2点	2
あぐら腰上げから肘を 中に入れのせる 3秒	できた	3点	3
総 計		/ 33点	

原中サーキット
(腕立て、腹筋、スクワット 各5~10回)×3セット
90秒以内を目標にやってみましょう。

原中サーキットとできる縄跳び10分ぐらい取り組み、体力を維持していきましょう