SKIP通信
11月号

なわとび大冒険

跳び箱と縄跳びで新しい自分にチャレンジしよう!

なわとびの力で
ぼうけんの世界へ
出発だ!



縄跳びで
リズム感・
持久力・
からだの使い方を
身につけよう!

いろいろな
跳び方に
チャレンジして
できることを
増やそう!

縄跳びカードに挑戦しよう!



いろいろな跳び方に
チャレンジして、
どんどんクリアしよう!

レベル1
- 前跳び
- 後ろ跳び
- かけ足跳び
など

レベル2
- あや跳び
- 交差跳び
- 二重跳び
など

レベル3
- はやぶさ跳び
- 三重跳び
- いろいろな技
など

全部クリアすると
縄跳びマスターのカード
がもらえるよ!



11月のプログラム

今月は 跳び箱 と 縄跳び の2つにチャレンジ!

跳び箱





- 基本のとび方からステップアップ!
- 開脚とびなど
- 自分のレベルに合わせてチャレンジ!

縄跳び



- 縄跳びカードでレベルアップ!
- いろいろな跳び方に挑戦!
- 全部クリアして「縄跳びマスター」をめざそう!



SKIPのねらい

- リズムよく跳ぶ
- 両足・片足のジャンプ
- なわを操作する力
- できた!の自信